

**KIHON-WAZA**

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 1. Uki-waza    | 5. Tenchinage  |
| 2. Kata-guruma | 6. Ude-hishigi |
| 3. Te-guruma   | 7. Uraken      |
| 4. Sumi-gaeshi | 8. Ushiro-geri |

**JIGO-WAZA**

1. Grepp i en handled framifrån
2. Grepp i två handleder framifrån
3. Grepp i håret bakifrån
4. Stryptag med händerna framifrån
5. Stryptag med händerna bakifrån
6. Grepp i kläderna med två händer framifrån
7. Grepp i kläderna med två händer framifrån
8. Grepp i ena ärmen från sidan
8. Grepp i ena ärmen från sidan
9. Grepp i ena ärmen från sidan
10. Grepp i kragen bakifrån med vänster hand
11. Grepp i kläderna för att slå liggande
12. Spark mot liggande
13. Spark mot liggande
14. Påslag mot liggande
15. Rakt slag mot huvudet, oi-tski
16. Rakt slag mot huvudet, gyaku-tski
17. Spark mot magen, mae-geri
18. Påslag från sidan, back-hand
19. Påslag från sidan, back-hand
20. Påslag från sidan, back-hand
21. Knivstick mot magen

**JIGO-WAZA UGOKO**

1. Grepp i håret bakifrån med neddragning
2. Stryptag med händerna framifrån med fart
3. Stryptag med händerna bakifrån med neddrag
4. Stryptag med armen bakifrån med neddragning
5. Kravattgrepp från sidan med neddragning
6. Grepp i kläderna framifrån med fart
7. Grepp i ena ärmen framifrån med tryck
8. Lågt livtag framifrån med fart
9. Livtag över armarna framifrån med fart
10. Påslag snett uppifrån, med fart, fore-hand

**RANDORI**

1. Defensiv mot alla angrepp, med atemi, nedläggning och kast
2. Offensiv mot slag och spark
3. Offensiv mot kast

- Ude-hishigi
- Tenchinage
- O-soto-gari
- Te-guruma
- Morote-gari
- Kote-mawashi, i gi
- O-soto-gari
- Te-guruma
- Te-guruma
- Ude-hishigi
- O-soto-gari
- Blockering, kasta över
- Blockering, fäll mot benet
- Blockering, fäll med benen
- Blockering, fäll med benen
- = Morote-jodan-uke, te-guruma
- = Morote-jodan-uke, koshi-nage
- = Gedan-soto-uke, benfällning
- = Morote-jodan-uke, ude-hishigi
- = Morote-jodan-uke, hiji-gatame
- = Morote-jodan-uke, hara-gatame
- = Morote-chudan-uke, hara-gatame
- = Shihonage
- = Kata-guruma
- = Fäll mot benet
- = Låg seoi-nage
- = Tani-otoshi
- = Uki-waza
- = Hara-hiji, kote-gaeshi
- = Sumi-gaeshi
- = Uki-otoshi
- = Uki-waza