

**KIHON-WAZA**

1. O-goshi
2. Kubi-nage
3. O-soto-osae
4. Shihonage
5. Kote-hineri
6. Oi-tski
7. Mae-geri

JIGO-WAZA

1. Grepp i två handleder framifrån
2. Grepp i två handleder bakifrån
3. Grepp i håret bakifrån
4. Stryptag med händerna framifrån
5. Stryptag med händerna bakifrån
6. Stryptag med händerna bakifrån
7. Stryptag med händerna bakifrån
8. Stryptag med händerna från sidan
9. Kravattgrepp framifrån
10. Grepp i kläderna med en hand framifrån
11. Grepp i kläderna med en hand framifrån
12. Grepp i kläderna med en hand framifrån
13. Livtag över armarna framifrån
14. Livtag under armarna framifrån
15. Stryptag mot liggande, sittande på magen
16. Stryptag mot liggande, sittande ovanför huvudet
17. Krokslag mot huvudet
18. Krokslag mot huvudet
19. Rakt slag mot magen
20. Spark mot magen, mae-geri
21. Påkslag snett uppifrån, fore-hand
22. Påkslag snett uppifrån, fore-hand
23. Påkslag från sidan, back-hand
24. Knivstick mot magen
25. Knivstick mot magen
26. Två motståndare griper i handlederna
27. Två motståndare, bakifrån och framifrån

RANDORI

1. Defensiv mot grepp, med nedläggning och kast
2. Defensiv mot slag och spark

- = Shihonage
- = Kote-hineri
- = Ude-osae
- =Kubi-nage
- = O-soto-otoshi
- = Kote-gaeshi
- = O-goshi
- = Kote-hineri
- = Kote-hineri
- = O-soto-otoshi
- = Kote-gaeshi
- = Ude-osae
- = O-goshi
- = Tate-hishigi
- = Vält över
- = Tate-hishigi
- = Morote-jodan-uke, shihonage
- = Morote-jodan-uke, kubi-nage
- = Chudan-soto-uke, o-soto-osae
- = Gedan-soto-uke, o-soto-osae
- = Morote-jodan-uke, kubi-nage
- = Morote-jodan-uke, shihonage
- = Morote-jodan-uke, kote-gaeshi
- = Chudan-soto-uke, insida, ude-osae
- = Chudan-soto-uke, utsida, kote-gaeshi
- = Dubbel shihonage
- = Kote-hineri