

Tsuzukiwaza

1) Katatedori tenshin (3 left- 3 right)

- 1) kokyunage
- 2) kirikaeshi
- 3) zemponage
- 4) kaitennage
- 5) ikyo
- 6) yonkyo
- 7) nikyo (katameru)

2) Ushiro katatedori (3 left- 3 right)

- 1) urakaeshi (static)
- 2) zemponage
- 3) koteoroshi (to the first hand)
- 4) ikyo
- 5) sankyo nage
- 6) koteoroshi nage (at 2nd hand, stretc. arm)
- 7) shihogage (stretching arm)

3) Ryotemochi

- 1) ikyo
- 2) kokyunage (tenshin)
- 3) kokyunage hachinoji
- 4) zemponage
- 5) nikyo (irimi)
- 6) kote oroshi katameru
- 7) kokyunage (sankyo)
(uke block arm to the chest)

4) Ryotedori

- 1) kokyunage
- 2) koteoroshi
- 3) kokyunage (sayu waza)
- 4) tenchinage Irimi
- 5) tenchinage tenshin
- 6) zemponage
- 7) kirikaeshi

5) RyoKatadori (4 left- 4 right)

- 1) Zemponage
- 2) kirikaeshi
- 3) kokyunage
- 4) sudori
- 5) kokyunage (turning)
- 6) nikyo
- 7) zemponage

6) Ushirotori

- 1) sankyo (hold hips)
- 2) koteoroshi
- 3) sankyo
- 4) zemponage
- 5) hagaijime kokyunage
- 6) koteoroshi (ushiroryotedori)
- 7) ikyo (ushiroryotedori)

7) Shomenuchi

- 1) ikyo irimi
- 2) ikyo tenshin
- 3) kokyunage
- 4) shihonage
- 5) zemponage
- 6) kirikaeshi
- 7) sankyo

8) Yokomenuchi

- 1) sudori
- 2) sudori
- 3) kokyunage irimi
- 4) shionage irimi
- 5) shihonage tenshin
- 6) zemponage
- 7) kokyunage hachinoji

9) Tzuki and Keri

- 1) tzuki koteoroshi nage
- 2) tzuki ikyo irimi
- 3) tzuki hantai koteoroshi nage
- 4) keri kokyunage chaching food
- 5) keri kokyunage senwithout chaching food
- 6) lawashikeri low, static
- 7) mawashikeri high, dynamic

10) Taninzukake

- 1) ryotemochi ikyo (firsto uke attack from right, than second uke at left)
- 2) nininzukake zemponage
- 3) nininzukake kokyunage udemawashi
- 4) nininzukake seiretsu
- 5) nininzukake shihonage
- 6) saninzukake kokyunage
- 7) yonningake (free)

11) Katate dori irimi (3 left- 3 right)

- 1) kokyunage irimi
- 2) kokyunage (change hand)
- 3) uchiwanage
- 4) shihonage irimi
- 5) kaitennage irimi
- 6) ikkyo
- 7) kaitennage (esternal)

12) Ushiro katatedori

- 1) sankyo (static)
- 2) shihonage tenshin (static)
- 3) kokyunage (hachinoji)
- 4) koteoroshi
- 5) makikaeshi large
- 6) makikaeshi direct
- 7) kirikaeshi

13) Ryotemochi

- 1) kokyunage irimi
- 2) kokyunage udemawashi
- 3) kokyunage hachinoji
- 4) tenkan nikyo
- 5) shihonage
- 6) zempo nage (hand down)
- 7) zempo nage (hand up)

14) Ryotedori (suwariwaza –tachi waza)

- 1) suwariwaza -kokyunage (hand over)
- 2) suwariwaza - kokyunage (hand under)
- 3) suwariwaza - zemponage
- 4) suwariwaza kokyunage (trow fairaway. Uke stands for 2nd attack)
- 5) handachi zemponage (swam)
- 6) handachi ushiro ryokata dori zemponage
- 7) ryotedory shihonage (nage stands at first shihonage)

15) UshiroRyoKataori (4 left, 4 right)

- 1) kokyunage hachinoji static
- 2) kokyunage hachinoji dynamic
- 3) kokyunage
- 4) zemponage
- 5) ikyo
- 6) koteoroshi
- 7) sankyo

16) Handachi

- 1) tachiwaza, uke attack caching nage's hips; nage leads down
- 2) tachiwaza, uke idem, kaitennage
- 3) tachiwaza uke cachs nage's legs – nage steps back, handachi zemponage
- 4) handachi shomenuchi kokyunage
- 5) handachi munatsuki koteoroshi katameru
- 6) handachi calcio – nage hold uke's legs
- 7) handachi calcio – nage leads uke leg

17) Katadori menuchi

- 1) kokyunage static
- 2) kokyunage direct
- 3) kokyunage udemawashi
- 4) kokyunage hachinoji
- 5) nikyo
- 6) sankyo
- 7) zemponage

18) Yokomenuchi

- 1) kokyunage irimi
- 2) kokyunage hachinoji (lead hand)
- 3) kaokyunage atemi
- 4) shihonage tobikomi
- 5) koteoroshi irimi
- 6) koteoroshi tenshin
- 7) zemponage

19) Tsuki

- 1) kokyunage irimi
- 2) zemponage
- 3) kokyunage shomenuchi
- 4) kokyunage irimi
- 5) hantai tenkan yokomenuchi
- 6) kokyunage irimi
- 7) kaitennage

20) Jo nage

- 1) kokyunage
- 2) zemponage
- 3) kirikaeshi
- 4) ashi tzukui
- 5) nikyo
- 6) koteoroshi tenshin
- 7) koteoroshi irimi
- 8) shihonage
- 9) sakatemochi zemponage
- 10) kokyunage with 2 uke
- 11) kokyunage with 3 uke
- 12) 3men attack

21) Tantodori 1

- 1) tzuki koteoroshi
- 2) tzuki ikyo
- 3) shomenuchi koteoroshi
- 4) shomenuchi kokyunage
- 5) yokomenuchi shihonage (atemi)
- 6) tzuki menuchi uchiwanage static
- 7) tzuki menuchi uchiwanage dynamic

22) Tantodori 2

- 1) ushiro kubjime sankyo
- 2) ushiro kubjime shihonage
- 3) ushirotzuki koteoroshi
- 4) ushirotzuki ikyo
- 5) tzuki zemponage
- 6) tzuki kaitennage
- 7) Gyakutemochi kokyunage irimi
- 8) Gyakutemochi gokyo

23) Bokkendori

- 1) shomenuchi sudori-kokyunage
- 2) shomenuchi koteoroshi-irimidori
- 3) yokomenuchi kokyunage irimi
- 4) yokomenuchi shihonage
- 5) tzuki koteoroshi
- 6) tzuki zemponage
- 7) tzuki nikyo

24) Jodori

- 1) yokomenuchi zemponage
- 2) yokomenuchi shihonage
- 3) tzuki kaeshi
- 4) tzuki zemponage
- 5) tzuki kirikaeshi
- 6) douchi kokyunage
- 7) yokobarai kokyunage

25) Jo kata1st, + Bokken**26) Jo kata 2nd +Bokken****27) Bokken kata1st, Happo Giri with partner****28) Bokken kata 2nd with partner****29) Bokken Kunitachi 1st:** bokken - bokken**30) Bokken Kunitachi 2nd:** Shinken with partner