

1. Katatedori irimi

1. Kokyunage Irimi **Sen no irimi**
2. Kokyunage Tenshin (Hand wechseln)
3. Uchiwanage **Go no irimi**
4. Shihonage Irimi
5. Kaitennage Irimi
6. Ikkyo Irimi
7. Kaitennage (ausßen)

2. Katatedori Ryotemochi

1. Ikkyo Tenshin
2. Kokyunage Tenshin
3. Kokyunage Hachinoji
4. Zemponage
5. Nikyo Irimi
6. Koteoroshi Katameru
7. Kokyunage Sankyo (Uke hält Nages Arm an seine Brust)

3. Ryotedori

1. Kokyunage (schneiden)
2. Koteoroshi
3. Kokyunage (Sayu Waza)
4. Tenchinage Irimi
5. Tenchinage Tenshin
6. Zemponage
7. Kirikaeshi

4. Katadori

1. Ikkyo irimi
2. Nikyo irimi
3. Sankyo Irimi
4. Yonkyo irimi
5. Tenshin Kokyunage
6. Tenshin Zemponage
7. Tenshin Zemponage

5. Ryokatadori

1. Irimi
2. Irimi
3. Sudori
4. Tenshin Zemponage
5. Kirikaeshi
6. Kokyunage **Go no irimi**
7. Zemponage

6. Ushiro Katatedori

1. Uragaeshi (statisch)
2. Zemponage Tenbinage
3. Koteoroshi (1. Hand)
4. Ikkyo
5. Sankyonage
6. Koteoroshi (2. Hand - Arm strecken)
7. Shihonage (Arm strecken)

7. Ushirodori

1. Sankyo (um Hüfte halten)
2. Koteoroshi
3. Sankyo
4. Zemponage
5. Hagaijime Kokyunage
6. Ushirotekubitori Koteoroshi
7. Ushirotekubitori Ikkyo

8. Shomenuchi

1. Ikkyo Irimi
2. Ikkyo Tenshin
3. Kokyunage
4. Shihonage
5. Zemponage
6. Kirikaeshi
7. Sankyo

9. Yokomenuchi

1. Sudori
2. Ojiigi (verbeugen)
3. Kokyunage Irimi
4. Shihonage Irimi
5. Shihonage Tenshin
6. Zemponage
7. Kokyunage Hajinoji

10. Tsuki

1. Tsuki Koteoroshi Nage
2. Tsuki Ikkyo Irimi
3. Tsuki Hantai Koteoroshi Nage
4. Mae Geri Kokyunage (Fuß fangen)
5. Mae Geri Kokyunage Irimi (dynamisch)
6. tiefer Mawashigeri Kokyunage (statisch)
7. hoher Mawashigeri Kokyunage (dynamisch)

11. Katatedori Tenshin

1. Kokyunage
2. Kirikaeshi
3. Zemponage
4. Kaitenage
5. Ikkyo
6. Yonkyo
7. Nikyo Katameru

12. Ryotemochi Tenshin

1. Kokyunage Irimi
2. Kokyunage Udemawashi
3. Kokyunage Hachinoji
4. Tenshin Nikyo
5. Shihonage
6. Zemponage (Hand runter)
7. Zemponage (Hand hoch)

13. Ryotedori Handachi

1. Suwariwaza Kokyunage (Hand oben)
2. Suwariwaza Kokyunage (Hand unten)
3. Suwariwaza Zemponage
4. Suwariwaza Kokyunage (Uke steht nach dem 1. N)
5. Handachi Zemponage (Schwan)
6. Handachi Ushiro Ryokatatori Zemponage
7. Ryotetori Shihonage (Nage steht auf, 2. Technik ir)

14. Ushiro Katatedori

1. Sankyo (statisch)
2. Shihonage Tenshin (statisch)
3. Kokyunage Hajinoji
4. Koteoroshi
5. Makikaeshi (groß)
6. Makikaeshi (direkt)
7. Kirikaeshi

15. Ushiro Ryokatadori

1. Kokyunage Hachinoji (statisch)
2. Kokyunage Hachinoji (dynamisch)
3. Kokyunage
4. Zemponage
5. Ikkyo
6. Koteoroshi
7. Sankyo

16. Handachi

1. Tachiwaza
2. Tachiwaza
3. Tachiwaza
4. Shomenuchi Kokyunage
5. Munatski Koteoroshi Katameru
6. Keri - Nage hält beide Beine
7. Keri - Nage hält ein Bein

17. Katadori Menuchi

1. Kokyunage (statisch)
2. Kokyunage (direkt)
3. Kokyunage Udemawashi
4. Kokyunage Hachinoji
5. Nikyo
6. Sankyonage
7. Zemponage

18. Yokomenuchi

1. Kokyunage Irimi
2. Kokyunage Jujinage (Hand führen)
3. Kokyunage Atemi
4. Shihonage Tobikomi (Irimi-Irimi)
5. Koteoroshi Irimi
6. Koteoroshi Tenshin
7. Zemponage Tenbinnage

19. Tsuki

1. Kokyunage Irimi (Uchiwakiri)
2. Zemponage
3. Kokyunage Shomenuchi
4. Kokyunage Irimi
5. Hantai Tenshin Yokomenuchi
6. Kokyunage Irimi (Uchiwanage)
7. Kaitennage (ausen)

20. Taninzugake

1. Ryotemochi Ikkyo (2 Uke nacheinander)
2. Futarigake Zemponage (einmal)
3. Futarigake Kokyunage Udemawashi (einmal)
4. Futarigake Seiretsu
5. Futarigake Shihonage
6. Sanningake Seiretsu
7. Yonningake frei

21. Jonage

1. Ryotemochi Ikkyo (2 Uke nacheinander)
2. Futarigake Zemponage (einmal)
3. Futarigake Kokyunage Udemawashi (einmal)
4. Futarigake Seiretsu
5. Futarigake Shihonage
6. Sanningake Seiretsu
7. Yonningake frei

22. Tantodori

1. Tsuki Koteoroshi
2. Tsuki Ikkyo
3. Shomenuchi Koteoroshi
4. Shomenuchi Kokyunage
5. Yokomenuchi Shihonage
6. Tsuki Menuchi (statisch)
7. Tsuki Menuchi

23. Tantodori

1. Ushiro Kubishime Sankyo
2. Ushiro Kubishime Shihonage
3. Ushiro Tsuki Koteoroshi
4. Ushiro Tsuki Ikkyo
5. Tsuki Zemponage
6. Tsuki Kaitennage
7. Yokomenuchi Sakatemochi Kokyunage Irimi
8. Yokomenuchi Sakatemochi Gokyo

24. Bokkendori

1. Shomenuchi Sudori und Kokyunage
2. Shomenuchi Koteoroshi (eine Seite)
3. Shomenuchi Irimidori (eine Seite)
4. Yokomenuchi Shihonage (eine Seite)
5. Yokomenuchi Kokyunage Irimi (eine Seite)
6. Tsuki Koteoroshi (eine Seite)
7. Tsuki Zemponage
8. Tsuki Nikyo (eine Seite)

25. Jodori

1. Yokomenuchi Zemponage
2. Yokomenuchi Shihonage
3. Tsuki Kaeshi
4. Tsuki Zemponage
5. Tsuki Kirikaeshi
6. Douchi Kokyunage
7. Yokobarai Kokyunage

26. Bokken1

27. Bokken2

28. Jokata 1 with Bokken

29. Jokata 2 with Bokken

30. Bokken with Jokata 1

31. Bokken with Jokata 2

32. Kunitachi

33. Shinken

