TACHI WAZA

		KATAME WAZA								NAGE WAZA															
		IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	UDE GARAMI	HIJI KIME OSAE	UCHI KAITEN SANKYO	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	KOKYU NAGE	TENCHI NAGE	SOTO KAITEN NAGE	UCHI KAITEN NAGE	KOSHI NAGE	SUMI OTOSHI	USHIRO KIRI OTOSHI	SOKUMEN IRIMI NAGE	AIKI OTOSHI	JUJI GARAMI	KUBI NAGE	KOKYU HO
SAISIES SIMPLES	KATATE DORI (ai hanmi)	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■					
	KATATE DORI (gyakui hanmi)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■						
	SODE DORI									■															
	KATA DORI	■	■	■	■	■		■		■				■											
	MUNA DORI	■	■	■	■	■	■							■											
SAISIES DOUBLES	KATATE RYOTE DORI (= morote dori)	■	■	■	■					■	■	■	■	■											
	RYOTE DORI	■	■	■	■					■	■	■	■	■	■										
	MAE RYOTE KATA DORI	■	■		■					■				■											
	MUNA DORI MEN UCHI	■																							
	KATA DORI MEN UCHI	■		■	■					■	■		■	■											
USHIRO WAZA	USHIRO RYOTE DORI	■	■	■	■			■		■	■	■	■	■							■				
	USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME	■			■					■	■			■											
	USHIRO RYO KATA DORI	■			■					■	■			■											
	USHIRO RYO HIJI DORI																								
	USHIRO ERI DORI	■			■					■	■	■	■												
FRAPPES	SHOMEN UCHI	■	■	■	■	■		■		■	■	■	■	■		■	■	■							
	YOKOMEN UCHI	■	■	■	■	■		■		■	■	■	■	■											
	CHUDAN TSUKI	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■					■							
	JODAN TSUKI	■	■	■	■			■		■	■														
	MAE GERI																								

SUWARI WAZA

	KATAME WAZA								NAGE WAZA															
	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	UDE GARAMI	HIJI KIME OSAE	UCHI KAITEN SANKYO	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	KOKYU NAGE	TENCHI NAGE	SOTO KAITEN NAGE	UCHI KAITEN NAGE	KOSHI NAGE	SUMI OTOSHI	USHIRO KIRI OTOSHI	SOKUMEN IRIMI NAGE	AIKI OTOSHI	JUJI GARAMI	KUBI NAGE	KOKYU HO
KATATE DORI (ai hanmi)	■	■	■	■					■	■														
KATATE DORI (gyakui hanmi)	■	■	■	■					■	■														
KATA DORI	■			■					■															
MUNA DORI	■									■														
RYOTE DORI	■		■	■					■															■
MAE RYO KATA DORI																								
SHOMEN UCHI	■	■	■	■					■	■														
YOKOMEN UCHI	■	■	■	■					■	■														

HANMI HANTACHI WAZA

	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	UDE GARAMI	HIJI KIME OSAE	UCHI KAITEN SANKYO	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	KOKYU NAGE	TENCHI NAGE	SOTO KAITEN NAGE	UCHI KAITEN NAGE	KOSHI NAGE	SUMI OTOSHI	USHIRO KIRI OTOSHI	SOKUMEN IRIMI NAGE	AIKI OTOSHI	JUJI GARAMI	KUBI NAGE	KOKYU HO
KATATE DORI	■		■	■					■	■	■		■		■	■								
RYOTE DORI																								
MAE RYO KATA DORI																								
USHIRO RYO KATA DORI	■		■							■			■											
SHOMEN UCHI	■								■	■														
YOKOMEN UCHI													■											

BUKI WAZA

		KATAME WAZA								NAGE WAZA															
		IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO	UDE GARAMI	HIJI KIME OSAE	UCHI KAITEN SANKYO	IRIMI NAGE	KOTE GAESHI	SHIHO NAGE	UDE KIME NAGE	KOKYU NAGE	TENCHI NAGE	SOTO KAITEN NAGE	UCHI KAITEN NAGE	KOSHI NAGE	SUMI OTOSHI	USHIRO KIRI OTOSHI	SOKUMEN IRIMI NAGE	AIKI OTOSHI	JUJI GARAMI	KUBI NAGE	KOKYU HO
TANTÔ DORI	SHOMEN UCHI																								
	YOKOMEN UCHI																								
	CHUDAN TSUKI	■								■	■														
JÔ DORI	SHOMEN UCHI																								
	YOKOMEN UCHI																								
	CHUDAN TSUKI																								