

Shimmeisho-no-waza et Kata de formes (au sol)

kata d'autodéfences (debout)

Tachi-waza (補足の技術)

Katame-waza

締め

1. O-soto-gaeshi (révision)
2. Tsubame-gaeshi (révision)
- 3./4. Seoi-otoshi/Yama-arashi (révision)
5. O-soto-otoshi (révision)
- 6./7. Morote-gari/Tawara-gaeshi (révision)
- 8./9. Kuchiki-taoshi/Kibisu-gaeshi (révision)
- 10./11. Hikikomi-gaeshi/Obi-tori-gaeshi (révision)
- 12./13. Sode-tsurikomi-goshi (révision)
- 14./15. O-uchi-gaeshi/Ko-uchi-gaeshi (révision)
16. Hane-goshi-gaeshi (révision)
17. Uchi-maki-komi (révision)
18. Kani-basami (révision)**
19. Obi-otoshi (révision)
- 20./21. Harai-goshi-gaeshi/Uchi-mata-gaeshi
22. O-soto-maki-komi
- 23./24. Harai-maki-komi/Uchi-mata-maki-komi
25. Uchi-mata-sukashi
- 26./27. Dake-age**/Dake-wakare
28. Kawazu-gake (interdit)**

Étranglements - Shime-waza

1. Ryo-te-jime
2. Tsukkomi-jime
3. Do-jime (waza interdit)
4. Ushiro- Sankaku-jime

Clés de poignets (révision)**

1. Kote-gaeshi - 2. Kote-hineri

Clé de bras - Kansetsu waza

- Ude-hishigi-te-gatame

技術

Clés de jambe - Ashi-Kansetsu-waza**

1. Ashi-garami (luxation de la jambe)
2. Rio-ashi-hishigi (luxation des deux pieds)
3. Tate-shiho-Hiza-hishigi (luxation des genoux)
4. Ashi-Makikomi (luxation du genou via garami)
1. Tate-hishigi (enroulement avec le bras debout)
2. Gyaku-hishigi (enroulement avec le bras inverse)

Clés de cou - Kubi-Kansetsu waza**

1. Tate-hishigi (enroulement avec le bras debout)
2. Gyaku-hishigi (enroulement avec le bras inverse)

**Interdit en combat.

Katame no kata

- 1° série
1. Kuzure-kesa-gatame
 2. Kata-gatame
 3. Kami-shiho-gatame
 4. Yoko-shiho-gatame
 5. Kuzure-kami-shiho-gatame
- 2° série
1. Kata-juuji-jime
 2. Hadaka-jime
 3. Okuri-eri-jime
 4. Kata-ha-jime
 5. Gyaku-juuji-jime
- 3° série
1. Ude-garami
 2. Ude-hishigi-juji-gatame
 3. Ude-hishigi-ude-gatame
 4. Ude-hishigi-hiza-gatame
 5. Ashi-gatami

2° série

Bukinobu (Attaque avec armes)

Avec poignard

1. Tsukkake
Coup de pointe à l'estomac ⇒ metsubishi/Te-gatame
2. Choku-tsuki
Pique à l'estomac en avançant ⇒ Tsukake*/Waki-gatame
3. Naname-tsuki
Coup de pointe en diagonale ⇒ Kote-gaeshi

Avec bâton

5. Furi-age
Menace de coup vertical ⇒ Shotei-tsuki (Teisho-tsuki)/O-soto-gari
6. Furi-otoshi
Coup en descendant ⇒ Ura-uchi/shuto-uke/shuto-uke □
7. Morote-tsuki
Coup direct à deux mains en pointe ⇒ kokyo

Avec pistolet

1. Shumen-tsuke
Menace de face ⇒ dégagement interne du revolver
2. Koshi-gamae
Menace de face proche ⇒ dégagement latéral du revolver
3. Haimen-tsuke
Menace arrière pointé dans la dos ⇒ Kote-gaeshi

*Coup de poing direct (paume vers le haut) ⇒ Tsukake

Le Nage no kata (Tori et Uke), le Katame no kata (Tori) et les Shimmeisho-no-waza (sauf les clé de bras) sont exigés à l'examen de ceinture noire sandan. Le Goshin Jutsu no kata et les clés de poignet, de jambe et de cou ne sont pas exigés à l'examen de ceinture noire sandan.