

Tachi-waza

Gokyo (révision des techniques étudiées de blanche à marron avec enchaînements et contre-prises)

O-soto-gari	Koshi-guruma	Tsuri-goshi	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
Uki-goshi	Harai-goshi	Yoko-otoshi	Tani-otoshi	Uki-waza
O-goshi	Tai-otoshi	Tomoe-nage	Sukui-nage	Yoko-wakare
Ippon-seoi-nage	Tsuri-komi-goshi	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Yoko-guruma
O-uchi-gari	Ko-uchi-gari	Ashi-guruma	O-guruma	Ushiro-goshi
Hiza-guruma	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Ura-Nage
Sasae-tsurikomashi	Okuri-ashi-barai	Harai-tsurikomi-ashi	Soto-maki-komi	Sumi-otoshi
De-ashi-barai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Hane-maki-komi	Yoko-gake

Shimmeisho-no-waza, clés de poignets et Liaisons au sol

(techniques enseignées de blanche à noire mais non exigées pour l'examen de ceinture noire shodan, sauf Sode-tsuri-komi-goshi)

Tachi-waza			
O-soto-gaeshi	Sode-tsurikomigoshi	Kuchiki-taoshi	Seoi-otoshi
Morote-seoi-nage	Ko-uchi-maki-komi	Obi-tori-gaeshi	O-soto-otoshi/Waki-otoshi
Eri-seoi-nage	Tsubame-gaeshi	Hikikomigoshi	Te-guruma (2 formes)

Liaisons au sol

Kuzure-kesa gatame ⇒ Waki-gatame/ ou Hara-gatame
 Kuzure-kami-shiho-gatame ⇒ Kuzure-kami-shiho-gatame
 Yoko-shiho-gatame ⇒ Ude-gatame (Mune-giaku)/ ou Yoko-sankaku-jime
 Quadrupédique (Tori sous Uke) ⇒ Sode-guruma-jime/ ou Koshi-jime/ Yoko-Sankaku-jime/ Kata-ha-jime**/Okuri-eri-jime**/Giaku-juji-jime
 ou Nami-juji-jime à l'envers/Giaku-juji-jime/ Waki-gatame/ ou Sode-guruma-jime
 Uke entre les jambes de Tori (sur le dos) ⇒ Kata-jujime (dont Tomoe-jime)**/Juji-gatame/Hantai-ude-garami/Ude-gatame (Ude-hishigi-henkawaza)
 ou Ma ou Yoko-Sankaku-jime ou Giaku-juji variante de Hiza-gatame/Juji-gatame/Kata-te-jime/Morote-jime

** Deux formes.

Kata de formes - debout

1^e série

Uki-otoshi*** / Naname-uchi ⇒ Ippon-seoi-nage / Kata-guruma***

2^e série (révision)

Naname-uchi ⇒ Uki-goshi / Harai-goshi*** / Tsurikomi-goshi***

3^e série

Okuri-ashi-harai*** / Sasae-tsurikomashi*** / Uchi-mata

***En réponses à une poussée de Uke.

N.B. Naname-uchi ⇒ Coup de poing oblique en descendant

Katame-waza

Osae-komi-waza

保有物の技術

Hon-Kesa-gatame	
Kuzure-kesa-gatame	
Kata-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Kuzure-kami-shiho-gatame	
Ushiro-Kesa-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kuzure-Yoko-shiho-gatame	
Tate-shiho-gatame	
Kuzure-Tate-shiho-gatame	
Makura-Kesa-gatame	
Kuzure- Makura-Kesa-gatame	

Shime-waza

締めつけることは握る

Kata-juji-jime/Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime/Hadaka-jime
Okuri-eri-jime/Kata-ha-jime

Kansetsu-waza

技術

Ude-garami

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-hishigi-ude-gatame

Ude-hishigi-hiza-gatame

Ude-hishigi-waki-gatame

Ude-hishigi-hara-gatame

Clés de poignets (révision)

(interdit en combat)

1. Kote-gaeshi

2. Kote-hineri