

Tekniker

Kihon katamewaza

Ikkyo (ude osae)
Nikyo (kote mawashi)
Sankyo (kote hineri)
Yonkyo (tekubi osae)
Gokyo (ude nobashi)
Rokkyo (hijikimeosae)

Kihon nagewaza

Shihonage
Iriminage
Kotegaeshi
Uchi kaitennage
Soto kaitennage
Tenchinage

Kokyu ho
Tai no tenkan ho

Oyowaza

Kokyunage
Koshinage
Udekimenage
Jujigarami
Sotomakikomi
Taiotoshi
Sumiotoshi
Gansekiotoshi
Aikiotoshi
Aikinage

Grundläggande fasthållningstekniker

Första tekniken (fasthållning av arm)
Andra tekniken (rotation av handled)
Tredje tekniken (vridning av handled)
Fjärde tekniken (fasthållning av handled)
Femte tekniken (utsträckning av arm)
Sjätte tekniken (fasthållning av låst armbåge)

Grundläggande kasttekniker

Fyra riktningars kast
Ingångskast
Handledsvridning
Cirkelkast inre rotation
Cirkelkast yttre rotation
Himmel- och jordkast

Sätt att andas
Sätt att vända kroppen

Tillämpade tekniker

Andningskast
Höftkast
Armlåsningkast
Korslagd intrassling
Yttre upprullning
Kroppsfall
Hörnfall
Klippblocksfall
Harmoniseringsfall
Harmoniseringskast