



6 KYU

TAISABAKI

IRIMI TENKAN piedi
MAE UKEMI in ginocchio

TACHI WAZA

AIHANMI
KATATEDORI

IKKIO omote / ura
IRIMINAGE
SHIHONAGE omote / ura
KOTEGAESHI

SUWARI WAZA

RYOTEDORI

KOKYUHO

5 KYU

TAISABAKI

IRIMI TENKAN piedi / ginocchio
MAE UKEMI in ginocchio / piedi

TACHI WAZA

KATATEDORI

SHIHONAGE omote / ura
IKKYO omote / ura
UDEKIMENAGE omote / ura

SHOMENUCHI

IKKYO omote / ura
NIKYO omote / ura
KOTEGAESHI

SUWARI WAZA

KATADORI
SHOMENUCHI

IKKYO omote / ura
IKKUO omote / ura

4 KYU

TAISABAKI

IRIMI TENKAN in ginocchio / piedi
MAE UKEMI
USHIRO TENKAN
TENKAN
USHIRO UKEMI

TACHI WAZA

AIHANMI
KATATEDORI

NIKYO o/u

KATATEDORI

NIKYO o/u
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

KATADORI

IKKYO o/u
NIKYO o/u

RYOTEDORI

TENCHINAGE o/u

SUWARI WAZA

AIHANMI
KATATEDORI

IKKYO o/u
IRIMINAGE

SHOMENUCHI

NIKYO o/u
IRIMINAGE

3 KYU

TAISABAKI

IRIMI TENKAN in gionocchio / piedi
USHIRO TENKAN - TENKAN
MAE UKEMI - UKEMI INCROCIATE
USHIRO UKEMI - YOKO UKEMI
OKURIASHI - AYUMIASHI

TACHI WAZA

KATADORI

SANKYO o/u
YONKYO o/u
NANAME KOKYU NAGE
SOTOKAITEN NAGE o/u
UCHIKAITEN NAGE o/u

RIOTEDORI

IKKYO o/u
SHIHONAGE o/u
KOTEGAESHI
IRIMINAGE

SHOMENUCHI

SANKYO o/u

YOKOMENUCHI

IKKYO o/u
NIKYO o/u
SHIHONAGE o/u
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
UDEKIMENAGE o/u

USHIRO RYOTEDORI

IKKYO o/u
NIKYO o/u
SANKYO o/u
SHIHONAGE o/u
UDEKIMENAGE o/u
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
IJKIME HOSAE
NANAME KOKYUNAGE

HANMI HANTACHI WAZA

KATATEDORI

SHIHONAGE o/u
SOTOKAITEN NAGE o/u
UCHIKAITEN NAGE o/u
IKKYO o/u
NIKYO o/u
KOTEGAESHI

SHOMENUCHI

IRIMINAGE

2 KYU

TACHI WAZA

KATADORI*
KATADORI MENICHU*

IKKYO o/u
NIKYO o/u
SANKYO o/u
YONKYO o/u
KOTEGAESHI
SHIHONAGE o/u
IRIMINAGE

KATATE RYOTEDORI

IRIMINAGE
IJKIME HOSAE
IKKYO o/u
NIKYO o/u
SANKYO o/u
YONKYO o/u

MUNADORI

SHIHONAGE o/u

MAE RYO KATADORI

NANAME KOKYUNAGE
AIKIOTOSHI

SHOMENUCHI

SHIHONAGE o/u
SOTOKAITEN NAGE o/u
UCHIKAITEN NAGE o/u
UCHIKAITEN SANKYO o/u
GOKYO

USHIRO WAZA

USHIRO RYO KATATEDORI

IKKYO o/u
NIKYO o/u
IJKIME HOSAE
SANKYO o/u
YONKYO o/u
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
SHIHONAGE o/u
NANAME KOKYUNAGE

USHIRO KUBISHIME

SHIHONAGE o/u
KOTEGAESHI

USHIRO ERIDORI

IKKYO o/u
KOTEGAESHI
SHIHONAGE o/u
IRIMINAGE

1 KYU

SUWARI WAZA

KATADORI	IKKYO o/u NIKYO o/u
SHOMENUCHI	IKKYO o/u NIKYO o/u SANKYO o/u YONKYO o/u KOTEGAESHI IRIMINAGE
YOKOMENUCHI	IKKYO o/u NIKYO o/u SANKYO o/u YONKYO o/u KOTEGAESHI IRIMINAGE

HANMI HANTACHI WAZA

KATATEDORI	IKKYO o/u SHIHONAGE o/u KAITEN NAGE o/u KOKYU NAGE
RYOTEDORI	SHIHONAGE o/u
YOKOMENUCHI	SANKYO o/u YONKYO o/u GOKYO
CHUDAN TSUKI	IKKYO o/u IRIMINAGE IJIKIME HOSAE SOTOKAITEN NAGE o/u UCHI KAITEN NAGE o/u
JODAN TSUKI	SHIHONAGE o/u IRIMINAGE KAITEN NAGE o/u USHIRO KIRIOTOSHI

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTEDORI	IKKYO o/u NIKYO o/u SANKYO o/u YONKYO o/u SHIHONAGE o/u KOTEGAESHI IRIMINAGE IJIKIME HOSAE NANAME KOKYUNAGE
------------------	---

HANMI HANTACHI WAZA

SHOMENUCHI	KOTEGAESHI
RYOTEDORI	SHIHONAGE o/u
KATATEDORI	SOTOKAINE NAGE o/u UCHIKAITEN NAGE o/u

SUWARI WAZA

KATATEDORI	KOTEGAESHI IRIMINAGE
KATADORI RYOKATADORI	SANKYO o/u IKKYO o/u NIKYO o/u
YOKOMENUCHI	IKKIO o/u NIKYO o/u SANKYO o/u YONKYO o/u GOKYO IRIMINAGE

TACHI WAZA

AIHANMI KATATEDORI	IKKIO o/u NIKYO o/u SANKYO o/u KOTEGAESHI IRIMINAGE SHIHONAGE o/u UDEKIMENAGE o/u KOSHINAGE
KATATEDORI	IKKYO o/u NIKYO o/u SANKYO o/u YONKYO KOTEGAESHI IRIMINAGE NANAME KOKYUNAGE AIKIOTOSHI SUMIOTOSHI SHIHONAGE o/u UDEKIMENAGE o/u KOSHINAGE KOKYUNAGE
RYOTEDORI	IKKYO o/u KOTEGAESHI IRIMINAGE SHIHONAGE o/u UDEKIMENAGE o/u TENCHINAGE o/u KOSHINAGE KOKYU NAGE

USHIRO WAZA

USHIRO RYO KATADORI

IKKYO o/u
NIKYO o/u
HIJIKIME HOSAE
SANKYO o/u
YONKYO o/u
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
SHIHONAGE o/u
NANAME KOKYUNAGE

USHIRO KUBISHIME

SHIHONAGE o/u
KOTEGAESHI

USHIRO ERIDORI

IKKYO o/u
KOTEGAESHI
SHIHONAGE o/u
IRIMINAGE