

Shodan Kihon Waza

Suwari Waza

- 01_Nukite
- 02_Atemi (Kasumi No-To)
- 03_Hiza Gatame
- 04_Hiki Otoshi
- 05_Aiki Nage
- 06_Kote Gaeshi
- 07_Gassho Dori
- 08_Ude Osae Dori
- 09_Mune Osae Dori
- 10_Uchi Komi Dori

Hantachi Waza

- 01_Yoko Katate Osae Dori
- 02_Yoko Morote Osae Dori

Tachi Waza

- 01_Shuto Zeme
- 02_Shuto Zeme Otoshi
- 04_Atemi Kasumi No-To
- 05_Atemi Uto No-To)
- 06_Hiki Otoshi
- 07_Aiki Nage
- 08_Kote Gaeshi Dori
- 09_Gassho Dori
- 10_Ude Osae Dori
- 11_Mune Osae Dori
- 12_Ude Mune Osae Dori
- 13_Uchi Komi Dori
- 14_Uchiro Zeme Otoshi
- 15_Kubi Jime Nage
- 16_Uchiro Kubi Jime Nage

