

Suwari Waza 0 - 3'30	Yokomen Uchi	Ikkyo	1 fois à droite 1 fois à gauche
		Nikkyo	
		Sankyo	
		YonKyo	
		Irimi nage	
	Kote Gaeshi		
	Kata Dori	Ikkyo	
Hanmi Handachi Waza 3'30 - 4'30	Katate Dori	Kokyu nage	4 mouvements
		Kaiten Nage	1 fois à droite 1 fois à gauche
		Shiho nage	
		Ikkyo	
		Irimi Nage	
	Kote Gaeshi		
Changement de partenaire			
Tachi Waza 4'30 - 6'30	Shomen Uchi	Ikkyo	1 fois à droite 1 fois à gauche
		Irimi Nage	
		Kote Gaeshi	
		Shiho Nage	
		Koshi Nage	
		Uchi Kaiten Nage	
	Katate Ryote Dori ou Morote Dori	Ikkyo	
		Irimi Nage	
		Kote Gaeshi	
	Shiho Nage		
Tachi Waza 6'30 - 8'30	Kata Dori Men Uchi	Kokyu Nage	1 fois à droite 1 fois à gauche
		Irimi Nage	
		Shiho Nage	
		Koshi Nage	
8'30 – 9'30	Ushiro Ryote Dori	Ju Waza	
9'30 - 10'30	Ushiro Katate Dori Kubi Shime	Kote Gaeshi	1 fois à droite 1 fois à gauche
		Shiho Nage	
		Ikkyo	
		Koshi Nage	
Changement de partenaire			
11'30 – 12'30	Jo Dori	5 techniques	
12'30 – 13'30	Jo Nage Waza	5 techniques	
Appel d'un autre Uke			
13'30 - 14'00	Mae Ryo Kata	Randori	