

5ème KYU	Tachi waza
	Ai Hammi katate dori
	Ikkyo - Shiho nage - Irimi nage
	Katate dori
	Shiho nage - Tenchi nage
	Shomen uchi
	Ikkyo - Irimi nage
	Suwari waza
	Ryote dori
Shikko (déplacement) - Kokyu ho	

4ème KYU	Tachi waza
	Katate dori
	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Irimi nage - Uchi kaiten nage - Kokyu nage - Ude kime nage - Sokumen Irimi nage
	Kata dori
	Ikkyo - Nikyo
	Ai Hammi katate dori
	Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Ude kime nage
	Shomen uchi
	Kote gaeshi
	Yokomen uchi
	Shiho nage - Ude kime nage
	Ryote dori
	Tenchi nage
	Ushiro Ryote dori
	Sankyo
	Suwari waza
	Ai Hammi katate dori
	Ikkyo - Irimi nage
	Shomen uchi
	Ikkyo - Irimi nage

3ème KYU	Tachi waza
	Katate Ryote dori
	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Ude kime nage - Kokyu ho
	Ryote dori
	Ikkyo - Shiho nage
	Ushiro Ryote dori
	Ikkyo - Nikyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage- Ude kime nage
	Yokomen uchi
	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi - Irimi nage
	Shomen uchi
	Nikyo - Sankyo - Yonkyo
	Kokyu nage
	Diverses formes d'attaques
	Suwari waza
	Katate dori
	Ikkyo - Nikyo
	Kata dori
	Ikkyo - Nikyo
	Shomen uchi
	Ikkyo - Sankyo - Yonkyo - Kote gaeshi
	Hanmi Handachi waza
	Katate dori
	Shiho nage - Uchi kaiten nage
	Shomen uchi
	Irimi nage

2ème KYU	Tachi waza
	Kata dori men uchi
	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage
	Ushiro Ryo Kata dori
	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Sokumen Irimi nage
	Kata dori
	Sankyo - Yonkyo
	Katate dori
	Sankyo - Yonkyo - Sumi otoshi - Aiki otoshi - Koshi nage
	Shomen uchi
	Shiho nage - Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage
	Yokomen uchi
	Gokyo
	Ryote dori
	Kote gaeshi - Irimi nage
	Ai Hammi katate dori
	Koshi nage
	Katate Ryote dori
	Irimi nage
	Ushiro Ryote dori
	Juji garami - Sokumen Irimi nage
	Chudan tsuki
	Ikkyo - Irimi nage
	Jodan tsuki
	Hiji kime osae
	Ushiro Ryo hiji dori
	Ikkyo
	Mae Ryo kata dori
	Sokumen Irimi nage
	Kokyu nage
Diverses formes d'attaques	
Suwari waza	

	Ryo Kata dori
	Ikkyo - Nikyo
	Yokomen uchi
	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo - Irimi nage
	Kata dori
	Sankyo
	Katate dori
	Kote gaeshi - Irimi nage
	Hanmi Handachi waza
	Shomen uchi
	Kote gaeshi
	Ryote dori
	Shiho nage
	Kata dori
	Soto kaiten nage

1er KYU	Tachi waza
	Ushiro eri dori
	Kote gaeshi - Shiho nage
	Jodan tsuki
	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Shiho nage - Irimi nage - Kaiten nage
	Chudan tsuki
	Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Kaiten nage
	Shomen uchi
	Gokyo
	Muna dori
	Shiho nage
	Ushiro Katate dori kubi shime
	Kote gaeshi - Shiho nage
	Katate Ryote dori :
	Juji Garami
	Diverses applications sur
	Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Kaiten nage - Sumi otoshi
	Diverses saisies et frappes
	Koshi nage - Sokumen Irimi nage
	Toutes les applications de :
	Ude kime nage à partir de la base Shiho nage
	Hiji kime osae à partir de la base Ikkyo et Nikyo ura
	Suwari waza
	Yokomen uchi
	Kote gaeshi
	Shomen uchi
	Gokyo
	Hanmi Handachi waza
	Shomen uchi
	Ikkyo - Nikyo - Gokyo
	Katate dori
	Nikyo
Plus toutes les techniques réalisables en Suwari waza et Hanmi Handachi waza	