

| TECHNIQUES | Tachiwaza | Suwariwaza | Hanmihandachiwaza | |
|------------------------|---------------|--------------|-------------------|---|
| Examen 2ème kyu | ikkyo | Tous de face | A-G-S-Y | G |
| | nikyo | Tous de face | A-G-S-Y | G |
| | sankyo | Tous de face | A-G-S-Y | G |
| | yonkyo | Tous de face | A-G-S-Y | G |
| | gokyo | S-Y | S-Y | |
| | kotegaeshi | Tous de face | A-G | G |
| | shihonage | Tous de face | A-G | G |
| | Iriminage | Tous de face | A-G | G |
| | kokyunage | Tous de face | A-G | |
| | udekimenage | Tous de face | | |
| | tenshinage | R-G | | |
| | koshinage | A-G | | |
| | uchikaitenage | G | G | |
| | sotokaitenage | G | G | |
| | jujigarami | | | |
| | udegarami | G | | |
| | hijikimeosae | G | S | |
| | randori | K | | |

Aihanmikatatedori

Saisie du poignet

Gyakuhanmikatatedori

Saisie du poignet opposé

Shomenuchi

Coupe verticale

Yokomenuchi

Coupe diagonale

Ryotedori

Saisie des poignets

KatateRyotedori

Saisie du poignet à 2 mains

Katadori

Saisie des épaules

KatadoriMenuchi

Saisie épaule avec shomen

Munadori

Saisie de face du col

UshiroRyotedori

Saisie arrière des poignets

UshiroEridori

Saisie arrière du col

UshiroKatatedoriKubishime

Saisie arrière du poignet et du col

Jodan Chudan Gedan Tsuki

Atémi haut moyen bas