

1) Katatedori Tenshin

- 1) Kokyunage
- 2) Kirikaeshi
- 3) Zenponage
- 4) Kaitennage
- 5) Ikkyo
- 6) Yonkyo
- 7) Nikyo (Katameru)

2) Ushiro Katatedori

- 1) Uragaeshi (static)
- 2) Zenponage
- 3) Koteoroshi (on 1st hand)
- 4) Ikkyo
- 5) Sankyo nage
- 6) Koteoroshi (on 2nd hand)
- 7) Shihonage

3) Ryotemochi

- 1) Ikkyo (Tenshin)
- 2) Kokyunage (Tenshin)
- 3) Kokyunage Hachinoji
- 4) Zenponage
- 5) Nikyo (Irimi)
- 6) Koteoroshi (Katameru)
- 7) Kokyunage (Sankyo)
(uke hold nage arm to his chest)

4) Ryotedori

- 1) Kokyunage
- 2) Koteoroshi
- 3) Kokyunage (Sayuwaza)
- 4) Tenchinage Irimi
- 5) Tenchinage Tenshin
- 6) Zenponage
- 7) Kirikaeshi

5) Ryokatadori

- 1) Zenponage
- 2) Kirikaeshi
- 3) Kokyunage
- 4) Sudori
- 5) Kokyunage (turning)
- 6) Nikyo
- 7) Zenponage

6) Ushirodori

- 1) Sankyo (hold on hips)
- 2) Koteoroshi
- 3) Sankyo
- 4) Zenponage
- 5) Hagaijime Kokyunage
- 6) Koteoroshi (Ushiro Ryotedori)
- 7) Ikkyo (Ushiro Ryotedori)

7) Shomenuchi

- 1) Ikkyo Irimi
- 2) Ikkyo Tenshin
- 3) Kokyunage
- 4) Shihonage
- 5) Zenponage
- 6) Kirikaeshi
- 7) Sankyo

8) Yokomenuchi

- 1) Sudori
- 2) Ojigi (bow)
- 3) Kokyunage Irimi
- 4) Shihonage Irimi
- 5) Shihonage Tenshin
- 6) Zenponage
- 7) Kokyunage Hachinoji

9) Tsuki and Keri

- 1) Tsuki Koteoroshi nage
- 2) Tsuki Ikkyo Irimi
- 3) Tsuki Hantai Koteoroshi nage
- 4) Keri Kokyunage catching foot
- 5) Keri Kokyunage without catching foot
- 6) Low Mawashikeri
- 7) High Mawashikeri

10) Taninzugake

- 1) Ryotemochi Ikkyo
- 2) Futarigake Zenponage
- 3) Futarigake Kokyunage Udemawashi
- 4) Futarigake Seiretsu
- 5) Futarigake Shihonage
- 6) Sanningake Seiretsu
- 7) Yoningake

11) Katatedori

- 1) Kokyunage Irimi
- 2) Kokyunage Tenshin
- 3) Uchiwanage
- 4) Shihonage Irimi
- 5) Kaitennage Irimi
- 6) Ikkyo
- 7) Kaitennage (external)

12) Ushiro Katatedori

- 1) Sankyo (static)
- 2) Shihonage Tenshin (static)
- 3) Kokyunage Hachinoji
- 4) Koteoroshi
- 5) Makikaeshi large
- 6) Makikaeshi direct
- 7) Kirikaeshi

13) Ryotemochi

- 1) Kokyunage Irimi
- 2) Kokyunage Udemawashi
- 3) Kokyunage Hachinoji
- 4) Tenshin Nikyo
- 5) Shihonage
- 6) Zenponage (hand down)
- 7) Zenponage (hand up)

14) Ryotedori (Suwariwaza - Tachiwaza)

- 1) Suwariwaza - Kokyunage (hand above)
- 2) Suwariwaza - Kokyunage (hand under)
- 3) Suwariwaza - Zenponage
- 4) Suwariwaza - Kokyunage (throw far away, uke stands up in the 2nd attack)
- 5) Handachi - Zenponage (swan)
- 6) Handachi - Ushiro Ryokatadori Zenponage
- 7) Ryotedori Shihonage (start Handachi, nage stand up and 2nd standing)

15) Ushiro Ryokatadori

- 1) Kokyunage Hachinoji static
- 2) Kokyunage Hachinoji dynamic
- 3) Kokyunage
- 4) Zenponage
- 5) Ikkyo
- 6) Koteoroshi
- 7) Sankyo

16) Handachi

- 1) Tachiwaza, uke attack to hold nage hips - nage block down
- 2) Tachiwaza, uke attack to hold nage hips - Kaitennage
- 3) Tachiwaza, uke attack to hold nage legs (knee) - nage move back sitting on the knees (Handachi) Zenponage
- 4) Handachi Shomenuchi Kokyunage
- 5) Handachi Tsuki Koteoroshi Katameru
- 6) Handachi Keri - nage hold both legs
- 7) Handachi Keri - nage hold one leg

17) Katadori Menuchi

- 1) Kokyunage static
- 2) Kokyunage direct
- 3) Kokyunage Udemawashi
- 4) Kokyunage Hachinoji
- 5) Nikyo
- 6) Sankyo
- 7) Zenponage

18) Yokomenuchi

- 1) Kokyunage Irimi
- 2) Kokyunage Jujinage (lead hand)
- 3) Kokyunage Atemi
- 4) Shihonage Tobikomi
- 5) Koteoroshi Irimi
- 6) Koteoroshi Tenshin
- 7) Zenponage

19) Tsuki

- 1) Kokyunage Irimi
- 2) Zenponage
- 3) Kokyunage Shomenuchi
- 4) Kokyunage Irimi
- 5) Hantai Tenshin Yokomenuchi
- 6) Kokyunage Irimi
- 7) Kaitennage

20) Jonage

- 1) Kokyunage
- 2) Zenponage
- 3) Kirikaeshi
- 4) Ashi Sukui
- 5) Nikyo
- 6) Koteoroshi Tenshin
- 7) Koteoroshi Irimi
- 8) Shihonage
- 9) Sakatemochi Zenponage
- 10) Kokyunage - Futarigake
- 11) Kokyunage - Sanningake
- 12) Sanningake

21) Tantodori 1

- 1) Tsuki Koteoroshi
- 2) Tsuki Ikkyo
- 3) Shomenuchi Koteoroshi
- 4) Shomenuchi Kokyunage
- 5) Yokomenuchi Shihonage
- 6) Tsuki Menuchi (static)
- 7) Tsuki Menuchi

22) Tantodori 2

- 1) Ushiro Kubijime Sankyo
- 2) Ushiro Kubijime Shihonage
- 3) Ushiro Tsuki Koteoroshi
- 4) Ushiro Tsuki Ikkyo
- 5) Tsuki Zenponage
- 6) Tsuki Kaitenage
- 7) Sakatemochi Kokyunage Irimi
- 8) Sakatemochi Gokyo

23) Bokkendori

- 1) Shomenuchi Sudori
- 2) Shomenuchi Kokyunage
- 3) Shomenuchi Sudori / Kokyunage
- 4) Shomenuchi Koteoroshi (one side)
- 5) Shomenuchi Irimidori (one side)
- 6) Yokomenuchi Shihonage (one side)
- 7) Yokomenuchi Kokyunage Irimi (one side)
- 8) Tsuki Koteoroshi (one side)
- 9) Tsuki Zenponage
- 10) Tsuki Nikyo (one side)

24) Jodori

- 1) Yokomenuchi Zenponage
- 2) Yokomenuchi Shihonage
- 3) Tsuki Kaeshi
- 4) Tsuki Zenponage
- 5) Tsuki Kirikaeshi
- 6) Douchi Kokyunage
- 7) Yokobarai Kokyunage

25) Jo 1 + Bokken

26) Jo 2 + Bokken

27) Bokken 1, Happo Giri with partner

28) Bokken 2, with partner

29) Bokken Kunitachi 1

30) Bokken Kunitachi 2, Shinken with partner