Технічний розділ на 4 КЮ.

Ритуал привітання «Ritsu (Tachi) -rei» і «Za-rei»

1.NAGE-WAZA

Te-waza - Техніки кидків за допомогою рук.

1. Ippon-seoi-nage - кидок через спину з захватом ліктьовим згином
2. Seoi-otoshi – кидок через спину з колін.
3. Uchi-mata-sukashi - Контрприйом.

Від підхвата під одну ногу ухилення з лінії атаки і докручування руками.

Koshi-waza - Техніка кидків через стегно.

1. Koshi-guruma - Кидок через стегно з захватом голови.
2. Sode-tsurikomi-goshi - Кидок через стегно за два рукави.
3. Ushiro-goshi - Контрприйом.

Кидок підсадом стегна від кидка через стегно.

Ashi-waza - Техніки кидків за допомогою ніг.

1. Uchi-mata – підхват під одну ногу.
2. Sasae-tsurikomi-ashi – передня підсічка.
3. O-soto- gaeshi - Контрприйом від задній підніжки.

Ma-sutemi-waza – кидки через себе з падінням на спину

1. Sumi-gaeshi - Кидок через себе упором гомілки.

Yoko-sutemi-waza – кидки з падінням на бік

1. Tani-otoshi - посадка
2. Soto-makikomi - "Накрутка". Кидок з обертанням руки опонента навколо себе.
3. Uki-waza - Підніжка на п'ятці.

Ритуал завершення «Za-rei» і «Ritsu (Tachi)-rei»