SANDAN - JUHO

KAWASHI WAZA (ESQUIVE)	
Mae sori mi	Esquive en reculant
Yoko furimi	Esquive latérale
Hineri hanmi	Esquive en rotation du tronc
Hiraki mi	Esquive de tête vers l'extérieur
Mawari mi	Esquive croisé en reculant
Otoshi mi	Esquive en se penchant
Fuse mi	Esquive en tombant
Tobi mi	Esquive en sautant

NEGA WAZA (PROJECTIONS)	
Do basami	Ciseaux de corps
Hiza basami	Ciseaux de jambe
Ushiro ryo asho tori	Projection arrière 2 jambes
Soto ryo ashi tori	Projection deux jambes
Uchi ryo ashi tori	Projection d'une jambe
Tani otoshi	Chute dans la vallée
De Ashi baraï (contre oei zuki)	Balayage du pied
Irimi Nage	Projection par la tête

SHIME WAZA (ÉTRANGLEMENTS)	
Washi jime	Étrangement de l'aigle
Hadaka jime	Étranglement à 2 mains
Okuri Eri Jime	Étranglement 2 collets
Kata Juji Jime	Étranglement paume face à soi
Nami Juji Jime	Étranglement paume dos à soi
Kata-Ha jime	Étranglement derrière l'épaule
Hara juji jime	Étranglement avec son hara
Sankaku Jime	Étrangelement triangulaire

KANSETSU WAZA (CLÉS DE BRAS)	
Ude hishigi juji gatame	Clé de bras en croix
Ude gatame	Clé de bras directe
Soto ude garami	Clé en V en rotation externe d'épaule
Uchi ude garami	Clé en V en rotation interne d'épaule
Hiji kime osae	Complément à Waki Gatame
Ude garami no Kata	Kata des clés Ude Garami

JUDO / JUJUTSU	
Ikkyo (Ude osae)	Contrôle du bras
Nikkyo (Kote mawashi)	Clé de poignet
Sankyo (Kote Hineri)	Clé de poignet renversée
Shiho Nage	Projection 4 directions
Irimi Nage	Projection pénétrante
Soto Kaiten Nage	Projection en roue extérieur
Uchi Kaiten Nage	Projection en roue intérieur
Kamakubi tori Waza	"Chiken wings"
Yubi tori no kata	Kata des clés de doigts

KOKYU (RESPIRATIONS)	
Nagaku sutte nagaku haku	Court-Court
Mijikaku sutte mijikaku haku	Long-Long
Nagaku sutte mijikaku haku	Court-Long
Mijikaku sutte nagaku haku	Long-Court