

A TACHI-WAZA (Technique Debout)

A1 NAGE-WAZA (Techniques de Projection)

TE-WAZA (Technique de Main)	KOSHI-WAZA (Technique de Hanche)	ASHI-WAZA (Technique de Jambe)
IPPON-SEOI-NAGE	O-GOSHI	O-SOTO-GARI
MOROTE-SEOI-NAGE	HARAI-GOSHI	O-UCHI-GARI
TAI-OTOSHI	UKI-GOSHI	DE-ASHI-BARAI
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI	HANE-GOSHI	HIZA-GURUMA
ERI-SEOI-NAGE	UCHI-MATA	KO-SOTO-GARI
KATA-GURUMA	KOSHI-GURUMA	KO-UCHI-GARI
	USHIRO-GOSHI	SASAE-TSURI-KOMI-ASHI
	UTSURI-GOSHI	HARAI-TSURI-KOMI-ASHI
		OKURI-ASHI-BARAI

A2 SUTEMI-WAZA (Technique de Sacrifice)

MA-SUTEMI (Sacrifices de Face)	YOKO-SUTEMI (Sacrifice de Côté)	MAKIKOMI (Chute du Corps)
TOMOE-NAGE	YOKO-TOMOE-NAGE	KO-UCHI-MAKIKOMI

B NE-WAZA (Technique au Sol)

B1 KATAME-WAZA (Techniques de Contrôle)

GESA-GATAME (Contrôle par 3 Points)	SHIHO-GATAME (Contrôle par 4 Points)
HON-GESA-GATAME	YOKO-SHIHO-GATAME
KUZURE-HON-GESA-GATAME	KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
USHIRO-GESA-GATAME	KAMI-SHIHO-GATAME
KUZURE-USHIRO-GESA-GATAME	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME
MAKURA-GESA-GATAME	TATE-SHIHO-GATAME
KUZURE-MAKURA-GESA-GATAME	KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME
	KATA-GATAME

B2 SHIME-WAZA (Techniques d'Etranglement)

OKURI-ERI-JIME	GYAKU-JUJI-JIME
KATA-JUJI-JIME	NAMI-JUJI-JIME

B3 KANSETSU-WAZA (Techniques de Luxation)

JUJI-GATAME	UDE-GARAMI
UDE-GATAME	

B4 SORTES de JAMBES (UKE assis TORI entre les jambes)

SORTES de JAMBES (Techniques de Retournements)	SHIME-WAZA (Techniques d'Etranglements)	KANSETSU-WAZA (Techniques de Luxations)
LA COURONNE en Bras Tête	LA DARBELET	UDE-GARAMI en Couronne
L'ECARTEUR	LE GUICHET	
LA COURONNE Sortie Opposée		
LE BULLDOZER		

B5 REPRISE D'INITIATIVE

SANKU-WAZA (Techniques de Retournement)	KANSETSU-WAZA (Techniques de Luxation)
PINCE MAGIQUE	PIED JALOUS sur l'AUTRICHIENNE (WAKI-GATAME)
PIEGE A LOUP	
BRAS TÊTE sur le CADENAS	

C1 SANKU-WAZA (Techniques Retournement en Situations)		
TORI debout et UKE à 4 pattes	TORI debout et UKE à plat ventre	TORI assis UKE entre les jambes
PETIT & GRAND VOLLANT	LE ROULEAU COMPRESSEUR	LA PRISE DE L'OURS
PETITE & GRANDE PELLETEUSE	LA TORTUE	LE BRAS TÊTE
LA CATAPULTE	L'HORLOGE	LE BOA
LE CADENAS	LA CHICHINETTE	LE BRAS PRISONIER (1 ou 2)
L'HORLOGE + VARIANTE	POIGNET MOBILETTE + CG	LE PENDULE + VARIANTES
LA CHICHINETTE	LE PAQUET CADEAU	L'ETAU sur sortie de UKE
POIGNET MOBILETTE	LA JUPETTE + VARIANTES	
LA JUPETTE + VARIANTES	LA YAMASHITA	
L'OUVRE BOITE		
SANKAKU + Cont-Gouv		
C2 SHIME-WAZA (Techniques d'Etranglement en Situations)		
TORI debout et UKE à 4 pattes	TORI debout et UKE à plat ventre	TORI assis UKE entre les jambes
SANKAKU-JIME	SANKAKU-JIME de FACE	SANKAKU-JIME de FACE
SANKAKU-JIME avec CADENAS	LA DARBELET	LA DARBELET
LA BANANNE	LE GUICHET	LE GUICHET
LE CROISSANT		
C3 KANSETSU-WAZA (Techniques de Luxation en Situations)		
TORI debout et UKE à 4 pattes	TORI assis UKE entre les jambes	
JUJI-GATAME Classique		

