

Uki-Otoshi



1ère
Série

Nage no kata

Ippon-Seoi-Nage



1 gruppo

Kata-Guruma



Uki-Goshi



2ème
Série

Harai-Goshi



2 gruppo

Tsuri-Komi-Goshi



Osuri-Ashi-Barai



3ème
Série

Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



3 gruppo

Uchi-Mata



Il principio **sen** è tutto ciò che riguarda l'attaccare l'avversario mediante tecniche dirette o **renraku-waza**

Il principio **go-no-sen** si attua con l'uso di tecniche di difesa e contrattacco, **Chōwa** (schivare), **gō** (bloccare), **yawara** (assecondare). Il principio **sen-no-sen** consiste nell'attaccare l'avversario quando quest'ultimo è in tale fase di preparazione