

Suwari Waza 0 - 3'25	Shomen Uchi	Ikkyo	Omote/Ura	
		Nikkyo		
		Sankyo		
		Yonkyo		
		Irimi nage		
		Kote Gaeshi		
		Gokyo		
Hanmi Handachi Waza 3'30 - 5'00	Katate Dori	Kokyu nage	4 mouvements	
		Shiho nage	1 fois à droite 1 fois à gauche	
		Ikkyo		
		Irimi Nage		
		Kote Gaeshi		
	Ryote Dori	Shiho Nage	Omote/Ura	
	Shomen Uchi	Irimi Nage		
Kote Gaeshi				
Changement de partenaire				
Tachi Waza 5'30 - 10'00	Kata Dori	Ikkyo		
		Irimi Nage		
	Kata Dori Men Uchi	Kokyu Nage		
		Kochi Nage		
		Kote Gaeshi		
		Shiho Nage		
	Yokomen Uchi	Ju Waza		6 techniques
	Ryote Dori	Tenchi Nage		
		Naname		
	Katate Dori	Ikkyo		Omote/ura
	Ushiro Ryote Dori	Kokyu Nage		
		Shiho Nage		
		Irimi Nage		
Jugi Garami				
Changement de partenaire				
10'30 – 11'30	Tanto Dori	5 techniques		
11'30 – 12'30	Jo Nage Waza	5 techniques		
Appel d'un autre Uke				
12'30 - 13'00	Mae Ryo Kata	Randori	15 échanges	