

Sankyu	
ATAQUE	TÉCNICA
KATATE-DORI	<i>H Shiho-nage</i>
katatedori	T.S.H. Ikkyo
	T.S.H. Nikkyo
	T.S.H. Sankyo
	T.S.H. Yonkyo
	T.S.H. Gokyo
	T.S.H. Rokyo
	<i>T.S.H. Kokyu-nage</i>
	<i>T. H. Kotegaeshi (Jodan, chudan, gedan)</i>
	<i>T.H. Udekime-nage</i>
katatedori/kosadori	T.S. Ikkyo
	T.S. Nikkyo
	T.S. Sankyo
	T.S. Yonkyo
	T.S. Gokyo
	T.S. Rokyo
	T Shiho-nage
	<i>T Jiyu-Waza</i>
	<i>T Irimi-nage</i>
	<i>T Kote-gaeshi</i>
	<i>T Kaiten-nage</i>
	<i>T Tenchi-nage</i>
	<i>T Sumiotosi</i>
	<i>T Kokyo-nage</i>
MOROTE-DORI	<i>T Ikkyo</i>
	<i>T Nikkyo</i>
	<i>T Sankyo</i>
	<i>T Yonkyo</i>
	<i>T Jiyu Waza</i>
	<i>T Jujigarami-nage</i>
	<i>T Shiho-nage</i>
	<i>T Irimi-nage</i>
	<i>T Kotegaeshi</i>
	<i>T Udekime-nage</i>
	T Kokyo Nage
RIOTE-DORI	S Kokyu-ho
	T Tenchi-nage
	T/S Shiho-nage
	<i>T Kote-gaeshi (jodan, chudan, gedan)</i>
	<i>T.S.H. Ikkyo</i>
	<i>T.S.H. Nikkyo</i>
	<i>T.S.H. Sankyo</i>
	<i>T.S.H. Yonkyo</i>
	<i>T.H. Sumiotoshi</i>

PREPARATORIO TRABAJO SHODAN (Jiyu Waza)			
katatedori	katame-waza	kosadori	katame-waza
sodedori	nage-waza	(jiyu waza)	nage-waza
hijidori			
katadori			
shomenuchi	katame-waza	yokomenuchi	katame-waza
(jiyu waza)	nage-waza	(jiyu waza)	nage-waza
riotedori	katame-waza	morotedori	katame-waza
(jiyu waza)	nage-waza	(jiyu waza)	nage-waza
ushiro waza	katame-waza	hanmi hantachi waza	katame-waza
ryotedori	nage-waza	katatedori	nage-waza
ryosodedori		katadori	
ryohijidori		ryotedori	
ryokatadori		shomenuchi	
Munedakishime		yokomenuchi	
katatedorikubishime			
Eridori			

	<i>T/S Irimi-nage</i>
	<i>T/S Kokyo-nage</i>
	<i>T Uchikaiten kokyo-nage</i>
	<i>T Sotokaiten kokyo-nage</i>
KATA-DORI	<i>T.S.H. Ikkyo</i>
	T.S.H. Nikkyo
	<i>T.S.H. Sankyo</i>
	<i>T.S.H. Yonkyo</i>
	<i>T. Uchikaiten sankyo</i>
	<i>H. Uchikaiten-nage</i>
	<i>T. Sotokaiten Katakatame</i>
	<i>T. Katakatame</i>
	<i>T. Kotegaeshi</i>
	<i>T. Udegarami-nage</i>
	<i>T. Udehishige</i>
	<i>T. Udekime-nage</i>
	<i>T.S.H. Shiho-nage</i>
	<i>T.S.H. Kokyo-nage</i>
TSUKI (CHUDAN)	<i>T Ikkyo</i>
	<i>T Nikkyo</i>
	<i>T Sankyo</i>
	<i>T Yonkyo</i>
	<i>T. Gokyo</i>
	<i>T. Sotokaiten-nage</i>
	<i>T. Tenchi-nage</i>
	<i>T. Udehishigi</i>
	<i>T. Shiho-nage</i>
	T Irimi-nage
	T Kotegaeshi
TSUKI (JODAN)	<i>T Ikkyo</i>
	<i>T Irimi-nage</i>
	<i>T.H. Shiho-nage</i>
	<i>T.H. Kotegaeshi</i>
	<i>T. H. Kokyo-nage</i>
SHOMEN-UCHI	T/S Ikkyo
	T/S Nikkyo
	T/S Sankyo
	T/S Yonkyo
	T/S Gokyo
	T/S Rokyo
	T/S Irimi-nage
	T Kaiten-nage (uchi y soto)
	<i>T Shiho-nage</i>
	<i>T Kotegaeshi</i>
	<i>T Koshi-nage</i>
	<i>T Udekime-nage</i>
	<i>T Sumiotoshi</i>
	<i>T Uchikaiten Sankyo</i>
	<i>T Kokyo-nage</i>
Nindi Dori / S Shomen-uchi	Taisabaki
YOKOMEN-UCHI	<i>T.S.H. Ikkyo</i>

	<i>T Nikkyo</i>
	<i>T Sankyo</i>
	<i>T Yonkyo</i>
	<i>T.S. Gokyo</i>
	<i>T Kaiten-nage</i>
	<i>T Irimi-nage</i>
	<i>T Udekime-nage</i>
	<i>T. Uchikaiten kokyo-nage</i>
	<i>T. Katakatame</i>
	<i>T.H. Kokyo-nage</i>
	T.H. Shiho-nage
	T.H. Kotegaeshi
Tanto Dori / S Yokomen-uchi	S Gokyo
USHIRO-RYOTEDORI	<i>T.H. Ikkyo</i>
(Ushiro Tekubi Dori)	T.H. Shiho-nage
	<i>T.H. Jiju Waza</i>
	<i>T.S.H. Kokyo-nage</i>
USHIRO-ERIDORI	<i>T.H. Ikkyo</i>
	<i>T. Nikkyo</i>
	<i>T. Sankyo</i>
	<i>T. Yonkyo</i>
	<i>T. Shiho-nage</i>
	<i>T. Kotegaeshi</i>
	<i>T. Kokyo-nage</i>
USHIRO-MUNEDAKISHIME	<i>T. Ikkyo</i>
	<i>T. Shiho-nage</i>
	<i>T. Kotegaeshi</i>
USHIRO-KATATEDORIKUBISHIME	<i>T. Ikkyo</i>
	<i>T. Sankyo</i>
	<i>T. Yonkyo</i>
	<i>T. Kokyo-nage</i>
BASICOS	Torifune, Furitame
	Shikko
	Kamae (Hidari/Migi)
	Taisabaki
	Okuri Ashi, Tsugi Ashi,
	Tenkai Ashi, Irimi Ashi,
	Tenkan Ashi, Irimitenkan
	Kaiten Ashi
	Ukemis
	Mae/Ushiro Kaiten Ukemi,
	Yoko Ukemi
	Shutouchi
	Shomen ,Yokomen
	Ikkyo shihogiri
	- Hidari-Hanmi.
	- Migi-Hanmi.
	Morotedori
	(Mae, Ushiro)
	Kokyoryoku yosei-ho

	Ryuotedori
	Tenkan-ho (T)
	Haishin undo (T)
	Técnicas de Pierna
	Mae geri (patada frontal)
	Yoko geri (patada lateral)
	Mawashi geri (patada circular)