

1) Katatedori Tenshin

- 1) Kokyunage
- 2) Kirikaeshi
- 3) Zemponage
- 4) Kaitennage
- 5) Ikkyo
- 6) Yonkyo
- 7) Nikyo (katameru)

2) Ushiro Katatedori

- 1) Uragaeshi (static)
- 2) Zemponage
- 3) Koteoroshi (at 1st hand)
- 4) Ikkyo
- 5) Sankyo nage
- 6) Koteoroshi (at 2nd hand)
- 7) Shihonage

3) Ryotemochi

- 1) Ikkyo (tenshin)
- 2) Kokyunage (tenshin)
- 3) Kokyunage hachinoji
- 4) Zemponage
- 5) Nikyo (irimi)
- 6) Koteoroshi (katameru)
- 7) Kokyunage (sankyo)
(uke hold nage arm to his chest)

4) Ryotedori

- 1) Kokyunage
- 2) Koteoroshi
- 3) Kokyunage (sayu waza)
- 4) Tenchinage irimi
- 5) Tenchinage tenshin
- 6) Zemponage
- 7) Kirikaeshi

5) RyoKatadori

- 1) Zemponage
- 2) Kirikaeshi
- 3) Kokyunage
- 4) Sudori
- 5) Kokyunage (turning)
- 6) Nikyo
- 7) Zemponage

6) Ushirodori

- 1) Sankyo (hold on hips)
- 2) Koteoroshi
- 3) Sankyo
- 4) Zemponage
- 5) Hagaijime Kokyunage
- 6) Koteoroshi (ushirotekubidori)
- 7) Ikkyo (ushirotekubidori)

7) Shomenuchi

- 1) Ikkyo irimi
- 2) Ikkyo tenshin
- 3) Kokyunage
- 4) Shihonage
- 5) Zemponage
- 6) Kirikaeshi
- 7) Sankyo

8) Yokomenuchi

- 1) Sudori
- 2) Ojigi (bow)
- 3) Kokyunage irimi
- 4) Shihonage irimi
- 5) Shihonage tenshin
- 6) Zemponage
- 7) Kokyunage hachinoji

9) Tsuki and Keri

- 1) Tsuki Koteoroshi nage
- 2) Tsuki Ikkyo irimi
- 3) Tsuki hantai Koteoroshi nage
- 4) Keri Kokyunage catching foot
- 5) Keri Kokyunage without catching foot
- 6) Low Mawashikeri
- 7) High Mawashikeri

10) Taninzugake

- 1) Ryotemochi Ikkyo
- 2) Futarigake Zemponage
- 3) Futarigake Kokyunage udemawashi
- 4) Futarigake Seiretsu
- 5) Futarigake Shihonage
- 6) Sanningake Seiretsu
- 7) Yoningake free

11) Katatedori

- 1) Kokyunage irimi
- 2) Kokyunage tenshin
- 3) Uchiwanage
- 4) Shihonage irimi
- 5) Kaitennage irimi
- 6) Ikkyo
- 7) Kaitennage (external)

12) Ushiro Katatedori

- 1) Sankyo (static)
- 2) Shihonage tenshin (static)
- 3) Kokyunage hachinoji
- 4) Koteoroshi
- 5) Makikaeshi large
- 6) Makikaeshi direct
- 7) Kirikaeshi

13) Ryotemochi

- 1) Kokyunage irimi
- 2) Kokyunage udemawashi
- 3) Kokyunage hachinoji
- 4) Tenshin Nikyo
- 5) Shihonage
- 6) Zemponage (hand down)
- 7) Zemponage (hand up)

14) Ryotedori (Suwariwaza – Tachiwaza)

- 1) Suwariwaza - Kokyunage (hand above)
- 2) Suwariwaza - Kokyunage (hand under)
- 3) Suwariwaza - Zemponage
- 4) Suwariwaza Kokyunage (throw far away, uke stands up in the 2nd attack)
- 5) Handachi Zemponage (swan)
- 6) Handachi Ushiro Ryokatadori Zemponage
- 7) Ryotedori Shihonage (start handachi, nage stand up and 2nd standing)

15) Ushiro Ryokatadori

- 1) Kokyunage hachinoji static
- 2) Kokyunage hachinoji dynamic
- 3) Kokyunage
- 4) Zemponage
- 5) Ikkyo
- 6) Koteoroshi
- 7) Sankyo

16) Handachi

- 1) Tachiwaza, uke attach to hold nage hips - nage block down
- 2) Tachiwaza, uke attach to hold nage hips - Kaitennage
- 3) Tachiwaza uke attach: try to hold nage legs (knee) – nage move back sitting on the knees (handachi) Zemponage
- 4) Handachi Shomenuchi Kokyunage
- 5) Handachi Munatsuki Koteoroshi katameru
- 6) Handachi Keri – nage hold both legs
- 7) Handachi Keri – nage hold one leg

17) Katadori Menuchi

- 1) Kokyunage static
- 2) Kokyunage direct
- 3) Kokyunage udemawashi
- 4) Kokyunage hachinoji
- 5) Nikyo
- 6) Sankyo
- 7) Zemponage

18) Yokomenuchi

- 1) Kokyunage irimi
- 2) Kokyunage jujinage (lead hand)
- 3) Kokyunage atemi
- 4) Shihonage tobikomi
- 5) Koteoroshi irimi
- 6) Koteoroshi tenshin
- 7) Zemponage

19) Tsuki

- 1) Kokyunage irimi
- 2) Zemponage
- 3) Kokyunage Shomenuchi
- 4) Kokyunage irimi
- 5) Hantai tenshin Yokomenuchi
- 6) Kokyunage irimi
- 7) Kaitennage

20) Jonage

- 1) Kokyunage
- 2) Zemponage
- 3) Kirikaeshi
- 4) Ashi Tzukui
- 5) Nikyo
- 6) Koteoroshi
- 7) Shihonage
- 8) Sakatemochi Zemponage
- 9) Kokyunage - Futarigake
- 10) Kokyunage - Sanningake
- 11) Sanningake

21) Tantodori 1

- 1) Munetsuki Koteoroshi
- 2) Munetsuki Ikkyo
- 3) Shomenuchi Koteoroshi
- 4) Shomenuchi Kokyunage
- 5) Yokomenuchi Shihonage
- 6) Munetsuki Menuchi (static)
- 7) Munetsuki Menuchi

22) Tantodori 2

- 1) Ushiro Kubijime Sankyo
- 2) Ushiro Kubijime Shihonage
- 3) Ushirotsuki Koteoroshi
- 4) Ushirotsuki Ikkyo
- 5) Tsuki Zemponage
- 6) Tsuki Kaitenage
- 7) Sakatemochi Kokyunage Irimi
- 8) Sakatemochi Gokyo

23) Bokkendori

- 1) Shomenuchi Sudori - Kokyunage
- 2) Shomenuchi Koteoroshi - Irimidori
- 3) Yokomenuchi Kokyunage irimi
- 4) Yokomenuchi Shihonage (one side)
- 5) Tsuki Koteoroshi (one side)
- 6) Tsuki Zemponage
- 7) Tsuki Nikyo (one side)

24) Jodori

- 1) Yokomenuchi zemponage
- 2) Yokomenuchi shihonage
- 3) Tsuki Kaeshi
- 4) Tsuki Zemponage
- 5) Tsuki Kirikaeshi
- 6) Douchi Kokyunage
- 7) Yokobarai Kokyunage

25) Jo + Bokken 1

26) Jo + Bokken 2

27) Happo Giri (with partner)

28) Bokken Kunitachi 1

29) Bokken Kunitachi 2

30) Shinken (with partner)

From 25 to 30 it is useless to explain with words. It is enough to look at video or at practice.