

Nikyu (2° livello)

TACHI WAZA: (tecniche eseguite in piedi)

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO (fendente laterale – 1° principio)	(OMOTE – URA WAZA) (di fronte – esterno)
YOKOMEN UCHI DAI NIKYO (fendente laterale – 2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI SANKYO (fendente laterale – 3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI YONKYO (fendente laterale – 4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
YOKOMEN UCHI DAI GOKYO (fendente laterale – 5° principio)	(URA WAZA) (esterno)
YOKOMEN UCHI IRIMI NAGE (fendente laterale – proiezione entrando)	
KATATE DORI IRIMI NAGE (presa ad una mano – proiezione entrando)	(JODAN – CHUDAN – GEDAN) (alto – medio – basso)
SHOMEN UCHI SHIHO NAGE (fendente frontale – proiezione nelle 4 direzioni)	(OMOTE WAZA) (tecnica di fronte)
KATATE DORI KAITEN NAGE (presa ad una mano – proiezione rotatoria)	(SOTO MAWARI) (giro esterno)
KATATE DORI KAITEN NAGE (presa ad una mano – proiezione rotatoria)	(UCHI MAWARI) (giro interno)
KATATE DORI DAI IKKYO (presa ad una mano-1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATATE DORI DAI NIKYO (presa ad una mano-2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATATE DORI DAI SANKYO (presa ad una mano-3° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
KATATE DORI DAI YONKYO (presa ad una mano-4° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI IKKYO (presa alle due mani da dietro – 1° principio)	(OMOTE – URA WAZA)
USHIRO RYOTE DORI DAI NIKYO (presa alle due mani da dietro – 2° principio)	(OMOTE – URA WAZA)

HANMIHANDACHI WAZA:
(tecniche da una posizione intermedia)

KATATE DORI SHIHO NAGE (OMOTE WAZA)
(presa ad una mano – proiezione nelle 4 direzioni) (tecnica eseguita passando di fronte ad “uke”)

SUWARI WAZA:
(tecniche in ginocchio)

KATA DORI DAI IKKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa alla spalla - 1° principio)

KATA DORI DAI NIKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa alla spalla - 2° principio)

KATA DORI DAI SANKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa alla spalla - 3° principio)

KATA DORI DAI YONKYO (OMOTE – URA WAZA)
(presa alla spalla - 4° principio)

BUKI WAZA:
(tecniche di armi)

13 NO JO KATA
(forma codificata di 13 movimenti con il bastone)