

Tsuzukiwaza New

- 1) Katatedori tenkan (3 left- 3 right)
 - 1) Kokyunage
 - 2) kirikaeshi
 - 3) zemponage
 - 4) kaitennage
 - 5) ikyo
 - 6) yonkyo
 - 7) nikyo (katameru)
- 2) Ushiro katatedori (3 left- 3 right)
 - 1) urakaeshi (static)
 - 2) zemponage
 - 3) koteoroshi (to the first hand)
 - 4) ikyo
 - 5) sankyo nage
 - 6) koteoroshi nage (at second hand, stretching arm)
 - 7) shihogage (stretching arm)
- 3) Ryotemochi
 - 1) ikyo (tenkan)
 - 2) kokyunage (tenkan)
 - 3) kokyunage hachinoji
 - 4) zemponage
 - 5) nikyo (irimi)
 - 6) kote oroshi katameru
 - 7) kokyunage (sankyo)
(uke block arm to the chest)
- 4) Ryotedori
 - 1) Kokyunage
 - 2) Koteoroshi
 - 3) Kokyunage (sayu waza)
 - 4) Tenchinage Irimi
 - 5) Tenchinage tenkan
 - 6) Zemponage
 - 7) Kirikaeshi
- 5) RyoKatadori (4 left- 4 right)
 - 1) Zemponage
 - 2) kirikaeshi
 - 3) kokyunage
 - 4) sudori
 - 5) kokyunage (turning)
 - 6) nikyo
 - 7) zemponage
- 6) Ushirotori
 - 1) sankyo (hold hips)
 - 2) koteoroshi
 - 3) sankyo
 - 4) zemponage
 - 5) hagaijime kokyunage
 - 6) koteoroshi (ushirotekubitori)
 - 7) ikyo (ushirotekubitori)
- 7) Shomenuchi
 - 1) Ikyo irimi
 - 2) Ikyo tenkan
 - 3) kokyunage
 - 4) shihonage
 - 5) zemponage
 - 6) kirikaeshi
 - 7) sankyo
- 8) Yokomenuchi
 - 1) sudori
 - 2) sudori
 - 3) kokyunage irimi
 - 4) shionage irimi
 - 5) shihonage tenkan
 - 6) zemponage
 - 7) kokyunage hachinoji
- 9) Tzuki and Keri
 - 1) tzuki koteoroshi nage
 - 2) tzuki ikyo irimi
 - 3) tzuki hantai koteoroshi nage
 - 4) keru kokyunage chaching food
 - 5) keru kokyunage senwithout chaching food
 - 6) lawashikeri basso, static
 - 7) mawashikeri alto, dynamic
- 10) Taninzukake
 - 1) ryotemochi ikyo (firsto uke attack from right, than second uke at left)
 - 2) Nininzukake zemponage
 - 3) Nininzukake kokyunage udemawashi
 - 4) Nininzukake seiretsu
 - 5) Nininzukake shihonage
 - 6) Saninzukake kokyunage
 - 7) Yonningake (free)
- 11) Katate dori irimi (3 left- 3 right)
 - 1) kokyunage irimi
 - 2) kokyunage (change hand)
 - 3) uchiwanage
 - 4) shihonage irimi
 - 5) kaitennage irimi
 - 6) ikkyo
 - 7) kaitennage (esternal)
- 12) Ushiro katatedori
 - 1) sankyo (static)
 - 2) shihonage tenkan (static)
 - 3) kokyunage hachinoji
 - 4) koteoroshi
 - 5) makikaeshi largo
 - 6) makikaeshi diretto
 - 7) kirikaeshi
- 13) Ryotemochi
 - 1) kokyunage irimi
 - 2) kokyunage udemawashi
 - 3) kokyunage hachinoji
 - 4) tenkan nikyo
 - 5) shihonage
 - 6) zempo nage (hand down)
 - 7) zempo nage (hand up)

- 14) Ryotedori (suwariwaza –tachi waza)
- 1) suwariwaza -kokyunage (hand over)
 - 2) suwariwaza - kokyunage (hand under)
 - 3) suwariwaza - zemponage
 - 4) suwariwaza kokyunage (trow fairaway. Uke stands for 2nd attack)
 - 5) handachi zemponage (swam)
 - 6) handachi ushiro ryokata dori zemponage
 - 7) ryotedory shihonage (nage stands at first shihonage)
- 15) UshiroRyoKataori (4 left, 4 right)
- 1) kokyunage hachinoji statico
 - 2) kokyunage hachinoji dinamico
 - 3) kokyunage
 - 4) zemponage
 - 5) ikyo
 - 6) koteoroshi
 - 7) sankyo
- 16) Handachi
- 1) tachiwaza, uke attack caching nage's hips; nage leads down
 - 2) tachiwaza, uke idem, kaitennage
 - 3) tachiwaza uke cachs nage's legs – nage steps back, handachi zemponage
 - 4) handachi shomenuchi kokyunage
 - 5) handachi munatsuki koteoroshi katameru
 - 6) handachi calcio – nage hold uke's legs
 - 7) handachi calcio – nage leads uke 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 hachinoji (lead hand)
 - 3) kaokyunage atemi
 - 4) shihonage tobikomi
 - 5) koteoroshi irimi
 - 6) koteoroshi tenkan
 - 7) zemponage
- 19) Tsuki
- 1) kokyunage irimi
 - 2) zemponage
 - 3) kokyunage shomenuchi
 - 4) kokyunage irimi
 - 5) hantai tenkan yokomenuchi
 - 6) kokyunage irimi
 - 7) kaitennage
- 20) Jo nage
- 1) kokyunage
 - 2) zemponage
 - 3) kirikaeshi
 - 4) ashi tzukui
 - 5) Nnkyo
 - 6) koteoroshi
 - 7) shihonage
 - 8) sakatemochi zemponage
 - 9) kokyunage with 2 uke
 - 10) kokyunage with 3 uke
 - 11) 3men attack
- 21) Tantodori 1
- 1) tzuki koteoroshi
 - 2) tzuki ikyo
 - 3) shomenuchi koteoroshi
 - 4) shomenuchi kokyunage
 - 5) yokomenuchi shihonage (atemi)
 - 6) tzuki menuchi uchiwanage static
 - 7) tzuki menuchi uchiwanage dynamic
- 22) Tantodori 2
- 1) ushiro kubjime sankyo
 - 2) ushiro kubjime shihonage
 - 3) ushirotzuki koteoroshi
 - 4) ushirotzuki ikyo
 - 5) tzuki zemponage
 - 6) tzuki kaitennage
 - 7) Gyakutemochi kokyunage irimi
 - 8) Gyakutemochi gokyō
- 23) Bokkendori
- 1) shomenuchi sudori-kokyunage
 - 2) shomenuchi koteoroshi-irimidori
 - 3) yokomenuchi kokyunage irimi
 - 4) yokomenuchi shihonage
 - 5) tzuki koteoroshi
 - 6) tzuki zemponage
 - 7) tzuki nikyo
- 24) Jodori
- 1) yokomenuchi zemponage
 - 2) yokomenuchi shihonage
 - 3) tzuki kaeshi
 - 4) tzuki zemponage
 - 5) tzuki kirikaeshi
 - 6) douchi kokyunage
 - 7) yokobarai kokyunage
- 25) Jo+ Bokken 1
- 26) Jo+Bokken 2
- 27) Bokken 1st kata, Hapō Giri with partner
- 28) Bokken 2nd kata with partner
- 29) Bokken Kumitachi 1: bokken - bokken
- 30) Bokken Kumitachi 2: Shinken with partner