

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 (at first hand)
 - 4) ikyo
 - 5) sankyo nage
 - 6) koteoroshi nage (at 2nd 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 hold nage arm to his chest)
- 4) Ryotedori
 - 1) Kokyunage
 - 2) Koteoroshi
 - 3) Kokyunage
 - 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 on 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) keri kokyunage catching foot
 - 5) keri kokyunage without catching foot
 - 6) low mawashikeri static
 - 7) high mawashikeri dynamic
- 10) Taninzukake
 - 1) ryotemochi ikyo (one uke- left pull down than one uke right pull down)
 - 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) kokyū nage irimi
 - 2) kokyū nage (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 large
 - 6) makikaeshi direct
 - 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 above)
 - 2) suwariwaza - kokyunage (hand under)
 - 3) suwariwaza - zemponage
 - 4) suwariwaza kokyunage (trough far away - only one side)
- Uke stand up and attack standing
- 5) handachi zemponage (swan.cigno)
 - 6) handachi ushiro ryokata dori zemponage
 - 7) ryotedory shihonage (start handachi, nage stand up and 2nd standing)
- 15) UshiroRyoKataori (4 left, 4 right)
- 1) kokyunage hachinoji static
 - 2) kokyunage hachinoji dynamic
 - 3) kokyunage
 - 4) zemponage
 - 5) ikyo
 - 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 moove back sitting on the knees (handachi) zemponage
 - 4) handachi shomenuchi kokyunage
 - 5) handachi munatsuki koteoroshi katameru
 - 6) handachi kick – nage hold both legs
 - 7) handachi kick – 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 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) Nikyo
 - 6) Koteoroshi
 - 7) shihonage
 - 8) Sakatemochi zemponage
 - 9) kokyunage with two uke
 - 10) kokyunage with 3 uke
 - 11) 3men attack
- 21) Tantodori 1
- 1) ushirotzuki koteoroshi
 - 2) ushirotzuki ikyo
 - 3) shomenuchi koteoroshi
 - 4) shomenuchi kokyunage
 - 5) tzuki zemponage
 - 6) yokomenuchi kokyunage irimi
 - 7) yokomenuchi gokyo
- 22) Tantodori 2
- 1) ushiro kubjime sankyo
 - 2) yokomenuchi shihonage
 - 3) tzuki menuchi static
 - 4) tzuki menuchi
 - 5) tzuki koteoroshi
 - 6) tzuki ikyo
 - 7) tzuki kaitennage
- 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) Happo Giri (with partner)
- 28) Bokken Kunitachi 1
- 29) Bokken Kunitachi 2
- 30) Shinken (with partner)