

Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yodan	Heian Godan	Tekki Shodan	Bassai daï	Kankudai
1 ^{er} série Gedan barai Oï tsuki	1 ^{er} série haiwan uke soto ude uke tetsui	1 ^{er} série uchi uke gedan/uchi gedan/uchi.	1 ^{er} série haiwan haïshu	1 ^{er} série uchi uke gyaku tsuki kagi tsuki	1 ^{er} série haïshu Empi Gedan barai Kagi tsuki	1 ^{er} série Main jointe	1 ^{er} série Moroté age uke Morote shutto uchi Haïshu uke
2 ^e série Gedan barai tetsui Oï tsuki	2 ^e série age uke yoko keage shutto uchi	2 ^e série Moroté osae uke nukité tetsui oï tsuki	2 ^e série gedan jiji uke moroté uke	2 ^e série Morote uke Gedan jiji uke Jodan haïshu jiji uke Tetsui Oï tsuki	2 ^e série Esquive Uhi uke Gedan barai / Age uke Ricken uchi	2 ^e série Morote uke	2 ^e série shutto tate uke choku tsuki uchi uke gyaku tsuki uchi uke age uke/ yoko keage shutto uchi
3 ^e série gedan barai age uke age uke	3 ^e série osae uke nukité	3 ^e Série Mikatsuki geri Empi uke Riken uchi Shutto tate uke Oï tsuki	3 ^e série age uke/ yoko keage empi uchi	3 ^e série mikatsuki geri gedan barai haïshu mikatsuki geri empi uchi	3 ^e série Nami gaeshi Morote Nami gaeshi Morote	3 ^e série uchi uke gyaku uchi uke	3 ^e série Gedan shutto Nagashi uke/shutto uchi Maegeri/ushiro ura tsuki
4 ^e série Shutto uke Shutto uchi	4 ^e série shutto uke shutto uchi	4 ^e Série ushiro empi uchi ushiro mawashi tsuki	4 ^e série shutto gedan nagashi uke/shutto uchi maegeri osae uke/riken uchi	4 ^e série morote ushiro ura tsuki	4 ^e série Yoko tsuki Kagi tsuki	4 ^e série gyaku Sotto uke uchi uke	4 ^e série Morote uchi / ura tsuki Au sol
	5 ^e série sukai uke/ uchi uke maegeri gyaku tsuki uchi uke/maegeri/gyaku tsuki morote uke		5 ^e série kakiwake uke mae geri maete/gyaku	5 ^e série nagashi uke gedan teisho/project°		5 ^e Série sukai uke sotto uke uchi uke	5 ^e série osae uke/ nukité doubler tetsui empi uchi gedan barai
	6 ^e série gedan barai age uke age uke		6 ^e série moroté uke hiza géri godan shutto uke/uchi			6 ^e Série shutto tate uke choku tsuki uchi uke gyaku tsuki uchi uke shutto uchi	6 ^e série gedan barai moroté tsuki gedan

						7 ^e Série shutto uchi shutto uke hiki achi gaeshi dori/yoko shutto uke/uchi	7 ^e Série godan haïshu jiji uke rotation armlock
						8 ^e Série Morote age uke Hitza geri Morote tetsui Maete tsuki	8 ^e Série nidan géri/ uraken
						9 ^e Série nagashi uke teisho gedan gedan barai ushiro uchi uke	9 ^e Série gedan uchi barai ½ tour
						10 ^e Série mikatsuki gedan barai	
						11 ^e Série 3 gedan	
						12 ^e Série 3 yama tsuki	
						13 ^e Série Haïshu Mikastuki géri Empi uchi 3 gedan barai 3 yama tsuki	
						14 ^e Série 2 gedan uchi barai	
						15 ^e Série 3 shutto	