

**SÉRIE A****Saisies avec les mains****1. KATATE DORI**

Saisie du poignet à 2 mains

**2. ERI DORI**

Saisie croisée du revers

**3. MAE DORI KUBI**

Saisie à 2 mains de face au cou

**4. YOKO DORI KUBI**

Saisie à 2 mains de côté au cou

**5. YOKO SODE DORI**

Saisie de la manche de côté

**SÉRIE B****Saisies avec les bras****1. MAE DORI**

Saisie de face en ceinturant sous les bras

**2. YOKO DORI**

Saisie de côté en ceinturant les bras

**3. YOKO DORI**

Saisie de côté au cou

**4. MAE DORI**

Saisie de face au cou

**5. HAKADA JIME**

Étranglement par l'arrière

**SÉRIE C****Coups****1. JODAN OIE TSUKI**

Coup de poing direct haut

**2. SHUDAN GIAKU TSUKI**

Coup de poing direct (plexus)

**3. JODAN NANAME SHUTO**

Attaque en oblique avec le tranchant de la main

**4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI**

Coup de pied direct de face

**5. SHUDAN MAWAISHI GERI**

Coup de pied circulaire