

# Tsuzukiwaza

## 1. Katatetori tenshin (3 left – 3 right)

- 1) Kokyunage
- 2) Kirikaeshi
- 3) Zemponage
- 4) Kaitennage
- 5) Ikkyo
- 6) Yonkyo
- 7) Nikyo (katameru)

## 2. Ushiro katatetori (3 left – 3 right)

- 1) Urakaeshi (static)
- 2) Zemponage
- 3) Koteoroshi (at first hand)
- 4) Ikkyo
- 5) Sankyo nage
- 6) Koteoroshi (at 2nd hand)
- 7) Shihonage

## 3. Ryotemochi

- 1) Ikkyo (tenshin)
- 2) Kokyunage (tenshin)
- 3) Kokyunage hachinoji
- 4) Zemponage
- 5) Nikyo (irimi)
- 6) Koteoroshi (katameru)
- 7) Kokyunage (sankyo)  
(uke hold nage arm to his chest)

## 4. Ryotetori

- 1) Kokyunage
- 2) Koteoroshi
- 3) Kokyunage (sayu waza)
- 4) Tenchinage irimi
- 5) Tenchinage tenshin
- 6) Zemponage
- 7) Kirikaeshi

## 5. Ryokatatori (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) Ikkyo (Ushirotekubitori)

## 7. Shomenuchi

- 1) Ikkyo irimi
- 2) Ikkyo tenshin
- 3) Kokyunage
- 4) Shihonage
- 5) Zemponage
- 6) Kirikaeshi
- 7) Sankyo

## 8. Yokomenuchi (3 left – 3 right)

- 1) Sudori
- 2) Ojigi (bow)
- 3) Kokyunage irimi
- 4) Shihonage irimi
- 5) Shihonage tenshin
- 6) Zemponage
- 7) Kokyunage hachinoji

## 9. Tsuki and Keri

- 1) Tsuki Koteoroshi nage
- 2) Tsuki Ikkyo irimi
- 3) Tsuki hantai Koteoroshi nage
- 4) Keri Kokyunage (catching foot)
- 5) Keri Kokyunage (without catching foot)
- 6) Low Mawashikeri
- 7) High Mawashikeri

## 10. Taninzukake

- 1) Ryotemochi Ikkyo
- 2) Nininzukake Zemponage
- 3) Nininzukake Kokyunage udemawashi
- 4) Nininzukake Seiretsu
- 5) Nininzukake Shihonage
- 6) Saninzukake Seiretsu
- 7) Yonningake free

## 11. Katatetori (3 left – 3 right)

- 1) Kokyunage irimi
- 2) Kokyunage (change hand)
- 3) Uchiwanage
- 4) Shihonage irimi
- 5) Kaitennage irimi
- 6) Ikkyo
- 7) Kaitennage (external)

## 12. Ushiro katatetori

- 1) Sankyo (static)
- 2) Shihonage tenshin (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) Tenshin Nikyo
- 5) Shihonage
- 6) Zemponage (hand down)
- 7) Zemponage (hand up)

## 14. Ryotetori (suwariwaza – tachi waza)

- 1) Suwariwaza Kokyunage (hand above)
- 2) Suwariwaza Kokyunage (hand under)
- 3) Suwariwaza Zemponage
- 4) Suwariwaza Kokyunage (throw far away, uke stand up and 2nd standing)
- 5) Handachi Zemponage (swan)
- 6) Handachi Ushiro Ryokatatori Zemponage
- 7) Ryotetori Shihonage (start handachi, nage stand up and 2nd standing)

**15. Ushiro Ryokatatori**

- 1) Kokyunage hachinoji (static)
- 2) Kokyunage hachinoji (dynamic)
- 3) Kokyunage
- 4) Zemponage
- 5) Ikkyo
- 6) Koteoroshi
- 7) Sankyo

**16. Handachi**

- 1) Tachiwaza, uke attack to hold nage hips – nage block down
- 2) Tachiwaza, uke attack to hold nage hips – Kaitenage
- 3) Tachiwaza, uke attack: try to hold nage legs (knee) – nage move back sitting on the knees (handachi) Zemponage
- 4) Handachi Shomenuchi Kokyunage
- 5) Handachi Munetsuki Koteoroshi katameru
- 6) Handachi kick – nage hold both legs
- 7) Handachi kick – nage hold one leg

**17. Katatori menuchi**

- 1) Kokyunage (static)
- 2) Kokyunage (direct)
- 3) Kokyunage udemawashi
- 4) Kokyunage hachinoji
- 5) Nikyo
- 6) Sankyo
- 7) Zemponage

**18. Yokomenuchi** (3 left – 3 right)

- 1) Kokyunage irimi
- 2) Kokyunage Jujinage (lead hand)
- 3) Kokyunage atemi
- 4) Shihonage tobikomi
- 5) Koteoroshi irimi
- 6) Koteoroshi tenshin
- 7) Zemponage

**19. Tsuki**

- 1) Kokyunage irimi
- 2) Zemponage
- 3) Kokyunage Shomenuchi
- 4) Kokyunage irimi
- 5) Hantai tenshin 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 2 uke)
- 10) Kokyunage (with 3 uke)
- 11) Sanningake

**21. Tantotori 1**

- 1) Munetsuki Koteoroshi
- 2) Munetsuki Ikkyo
- 3) Shomenuchi Koteoroshi
- 4) Shomenuchi Kokyunage
- 5) Yokomenuchi Shihonage
- 6) Munetsuki Menuchi (static)
- 7) Munetsuki Menuchi

**22. Tantotori 2**

- 1) Ushiro kubijime Sankyo
- 2) Ushiro kubijime Shihonage
- 3) Ushiotsuki Koteoroshi
- 4) Ushiotsuki Ikkyo
- 5) Tsuki Zemponage
- 6) Tsuki Kaitennage
- 7) Sakatemochi Kokyunage irimi
- 8) Sakatemochi Gokyo

**23. Bokkentori**

- 1) Shomenuchi Sudori – Kokyunage
- 2) Shomenuchi Koteoroshi – Irimidori
- 3) Yokomenuchi Kokyunage irimi
- 4) Yokomenuchi Shihonage (one side)
- 5) Tsuki Koteoroshi (one side)
- 6) Tsuki Zemponage
- 7) Tsuki Nikyo (one side)

**24. Jotori**

- 1) Yokomenuchi Zemponage
- 2) Yokomenuchi Shihonage
- 3) Tsuki Kaeshi
- 4) Tsuki Zemponage
- 5) Tsuki 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)

*From 25 to 30 it is useless to explain with words. It is enough to look at video or at practice.*