

Hitori waza / Aiki taiso

1. kote oroshi waza
2. sankyu waza
3. nikkyo waza
4. funa kogi waza
5. ikkyo waza
6. voeten open/ sluiten en links/rechts
7. ikkyo waza links /rechts
8. irimi/ grote stap voorwaarts (nieuwe naam ?
9. happo waza (met tussen tel)
10. kaho tekubi waza
11. joho tekubi waza
12. sayu waza (+ choyaku)
13. ude furi waza (+ choyaku) (propellor/turbo)
14. ude furi guaku hanmi waza (alleen stap)(+ choyaku)
15. zenshin koshin waza (+ choyaku)
16. ushiro tori waza
17. ushiro tekubi tori waza (voor + achter)
18. tenkan waza
19. ukemi waza (10x heen en terug, voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts)