

Werfen auf Musik

- Sasae gegen Sasae: 1-Fassen 2-links rum 3-Ansatz und übersteigen von Uke 4-Wurf 5-8 Aufstehen
- Ko-Uchi: 1-Fassen und links vor 2-rechts zurück 3-links Halbkreis zurück 4-Wurf 5-8 Aufstehen
- Tomoe-Nage: 1-Fassen 2-rechts vor 3-links vor 4-Wurf 5-8 Aufstehen
- Seoi-Nage: 1-Fassen 2-rechtsdiagonal und Arm einhaken 3-eindreuen 4-Wurf 5-8 Aufstehen

Uchi – Komi

- Basis Uchi-Komi: Erst im Vierer Rhythmus, dann im Zweier Rhythmus, dann kombiniert immer 2 oder vier mal im Viererrhythmus 3 mal im Zweier Rhythmus (Los Lobos Tequilla)
- O-Soto Einzel und Synchron immer l-r-r-l
- Tai-Otoshi im wechsel re-li immer auf 1 Fassen auf 8 lösen
- Seoi-Nage im Wechsel re-li auf 1 und 5 Fassen und diagonaler Auftakt