

Aanval situatie	Verdediging techniek
Solo, suwari waza en tachi waza	Mae ukemi, ushiro ukemi, yoko ukemi <i>Direct achter elkaar</i>
Solo, tachi waza	Mae ukemi <i>Rol over een of meer personen</i>
Aanval op aanwijzing sempei	Ukemi <i>Met een volwassen sempei als tori</i>
Hanmi handachiwaza, aihanmi katatedori	Ikkyo, omote en ura
Hanmi handachiwaza, gyakuhanmi katatedori	Ikkyo, omote en ura
Kata-dori, suwari waza en tachi waza	Ikkyo, omote en ura Nikkyo, omote en ura
Ryote-dori, suwari waza en tachi waza	Tenchi-nage <i>Hemel en aarde worp</i>
Morote-dori <i>Twee handen pakken een onderarm</i>	Kokyunage
Tsudan tsuki en jodan tsuki	Irimi-nage, omote en ura
Morotedori	Ikkyo, omote en ura
Ushiro ryote-dori	Sankyo, omote en ura
Aihanmi katatedori	
Ushiro ryote-dori	
Ushiro kubishime <i>Achterlangs een hand pakt pols, andere hand pakt kraag, verwurging</i>	3 verschillende technieken
Yokomen uchi	
Ryotedori	
Ushiro ryote-dori	
Jo waza, Uke heeft jo of tori heeft jo	Jiyuwaza <i>Vrije technieken</i>
Randori met 2 uke <i>Meerdere aanvallers gelijktijdig, aanval en verdediging vorm vrij, zonder uitgebreide klemmen op de grond</i>	
Suwari waza ryote-dori	Kokyuho

Een opstel over aikido, bijvoorbeeld “daarom doe ik aikido”, minimaal 1 A4 pagina per email verstuurd naar sensei 1 week voor de examen.