



Vorkenntnisse	Sämtliche Grundtechniken des 5.-1. Kyu
Nage- Waza	Würfe
Kata-Guruma	Schulterrad
Tawara-Guruma	Schulterradvariante
Ko- Soto- Gake	Kleiner Ausseneinhänger
Yama- Arashi	Bergsturm
Kote-Gaeshi-Nage	Handgelenkaußendrehwurf
Ude-Garami-Goshi-Nage	Armbeugehebelhüftwurf
Shangai	Hüftwurf rückwärts
Tawara-Gaeshi	Reisballenwurf
Yoko-Tomoe- Nage	Kopfwurf zur Seite
Yubi-Nage	Fingerwurf
Aiki-Otoshi	Armtauchwurf
Kanseki-Otoshi	Kreuzwürger Schulterwurf
Karate-Kihon (Atemi-waza)	Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
Karate-Kihon	Alle Grundtechniken aus der Bewegung mit Partner
Katame- Waza	Griff-Techniken
Erläuterung und Demonstration der Hebel- und Würgeprinzipien mit je 2 Beispielen pro Prinzip	
Kaeshi-,Renzoku-,Osae-Waza	Gegen-, Fixier- und Kombinationstechniken
Kaeshi-Waza / Ura-Waza	4 Gegenwürfe gegen Wurfansätze
Renzoku-Waza	Kombinationstechniken (3 lange oder 6 kurze)*
Jiu-Jitsu-Osae-Waza	8 verschiedene Festlegetechniken nach unterschiedlichen Wurftechniken
Kata	Formen
Jiu-Jitsu-No-Kata-Sho-Dan	Erste Jiu- Jitsu Form
Sonstiges	Kenntnisse von: 1. Hilfe u. Notwehr
Selbstverteidigung	Siehe Angriffskatalog 1. Kyu

* kurze Kombination = mind. 3 Techniken/ lange Kombination = mind. 6 Techniken