



Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5.-2. Kyu
Kata	Formen
Jujitsu-no-Kata-Shodan (Ikkyu + Nikyu)	1. & 2. Gruppe der Jujitsu-no-Kata-Shodan
Ten-no-Kata	Form des Kumite / der Bewegung
Ukemi- Waza	Falltechniken
Tanto-Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle mit Aufheben eines Messers
Nage- Waza	Würfe
Tomoe-Nage	Kopfwurf
Yoko-Guruma	Seitenrad
Yoko-Wakare	Seitenriß
Sode-Tsuri-Komi-Goshi	Ärmelhüftwurf
Kani-Basami (Hasami-Gaeshi)	Scherenwurf
Kaiten-Nage	Schleuderwurf
Juji-Garami-Nage	Armkreuzdrehwurf
Kata-Ashi-Tori	Schulter-Bein-Wurf
Kyusho-Waza	Drucktechniken
Magen 15 mit Ippon-Ken	Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten
Gallenblase 25 + Leber 13 mit Gyaku-Tsuki	
Gallenblase 8+ Dreifacherwärmer 20 mit Knöchelzug	
Katame-Waza	Grifftechniken
Kubi-Maki	Genickdrehhebel
Kami-Hiza-Gatame	Armstreckhebel über das Knie
Yubi-Kansetsu	Fingerhebel (alle Formen)
Ude-Hishigi-Kubi-Kuchiki	Jesus Kreuzigung
Yoko-Ryo-Kata-Hishigi	Seitlicher Festlegetechnik
Ryo-Ude-Kubi-Hishigi	Liegestuhl
Kagato-Jime	Fußwürge
Ashi-Juji-Jime	Beinhalsschere
Ryote-Jime (Eri-Jime)	Knöchelwürge / Kragenwürge
Atemi-Waza / Uke-Waza	Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
Ura-Mawashi-Geri	Fersenhalbkreistritt von rückwärts
Age-Uke / Mae-Empi	Kombinationen: Blocktechnik/ Schlag-, Tritttechnik
Soto-Uke / Gyaku-Tsuki	
Gedan-Barai / Kin-Geri	
Te-Nagashi / Haito-Uchi	
Shuto-Uke / Shuto-Uchi	
Morote-Uke / Yoko-Empi	
Juji-Uke / Juji-Shuto-Uchi	
Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!	
Goshin-Jutsu	Selbstverteidigung
siehe „Angriffskatalog“	