



Nage-Waza

Würfe

10 Wurftechniken aus Selbstverteidigungsverhalten demonstrieren

Kansetsu- Waza

Hebeltechniken

Hebelkombination mit 22 festgelegten Techniken

Kaeshi-,Renzoku-,Osae-Waza

**Gegen-, Weiterführungs-, Fixier- und
Kombinationstechniken**

Renzoku-Waza

*6 lange Kombinationstechniken**

Jiu-Jitsu-Osae-Waza

*10 verschiedene Festlegetechniken nach
unterschiedlichen Wurftechniken*

Kata

Formen

Goshin-Jitsu-no-Kata

Moderne Form der Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

Erläuterung und Demonstration von Abwehr- und Distanzverhalten
mit mind. je 10 Beispielen pro Distanz

* lange Kombination = mind. 6 Techniken