



Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5.-3. Kyu
Kata	Formen
Jujitsu-no-Kata-Shodan (Ikkyu)	1. Gruppe der Jujitsu-no-Kata-Shodan
Ukemi-Waza	Falltechniken
Hanbo-Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle mit Stock
Hanbo-Ushiro-Chugaeri	Rückwärtsrolle mit Stock
Nage-Waza	Würfe
Sukui-Nage	Schaufelwurf
Soto-Maki-Komi	Außendrehwurf
Uki-Otoshi	Schwebewurf
Tani-Otoshi	Talfallzug
Irimi-Nage	Eingangswurf
Ko-Uchi-Maki-Komi	Inneneinroller
Kagato-Gaeshi	Fersenzug
Kyusho-Waza	Drucktechniken
Dünndarm 16	Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten
Lunge 4	
Katame-Waza	Grifftechniken
Hara-Gatame	Bauchstreckhebel
Kesa-Ashi-Garami	Schulterdrehhebel am Boden
Gyaku-Juji-Gatame	Seitstreckhebel
Kuzure-Kote-Mawashi (Nikyo)	Handdrehbeugehebel
Ude-Garami-Ashi-Gatame	Armbeugehebel mit dem Bein
Ude-Hishigi-Hiji-Gatame	Armstreckhebel-Festlegetechnik
Kata-Jime	Schulterwürge
Hasami-Jime	Bankwürger
Sode-Guruma	Ärmelradwürger
Atemi-Waza / Uke-Waza	Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
Juji-Uke	Kreuzblock
Tettsui	Hammerfaustschlag
Ushiro-Geri (Kekomi und Keage)	Fußstoß rückwärts
Uchi-Uke / Gyaku-Tsuki	Kombinationen: Blocktechnik/ Schlag-, Tritttechnik
Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!	
Goshin-Jutsu	Selbstverteidigung
siehe „Angriffskatalog“	