



Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5.-4. Kyu
Kamae / Sabaki	Stellungen / Bewegungen
Ne-Kamae	Schutzhaltung am Boden
Ukemi-Waza	Falltechniken
Mae-Chugaeri	Vorwärtsrolle über die Bank
Ushiro-Ukemi	Rückwärtssturz über die Bank
Nage-Waza	Würfe
Ryo-Ashi-Dori (Morote-Gari)	Doppelhandsichel
Koshi-Guruma	Hüfttrad
Tai-Otoshi	Körperwurf
Ippon-Seoi-Nage	Schulterwurf
Sumi-Gaeshi	Eckenwurf
Kyusho-Waza	Drucktechniken
Leber 9	Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten
Katame-Waza	Grifftechniken
Ude-Hishigi-Juji-Gatame	Armstreckhebel
Ude-Garami-Henkawaza	Kreuzfesselgriff
Kani-Ashi-Hishigi	Beininnenhebel
Kata-Kuchiki	Armstreckhebel über die Schulter
Soto-Kannuki-Gatame	Armriegel von außen
Ryo-Ude-Hishigi-Kata-Gatame	Festlegetechnik mit beiden Armen
Ude-Hishigi-Kubi-Gatame	Armstreck-Genick-Festleger
Kata-Ha-Jime	Hinteres Schulterwürgen
Tsukkomi-Jime	Kragenstützwürge
Uke-Waza	Blocktechniken
Morote-Uke	Doppelarmblock
Atemi-Waza	Schlag- und Tritttechniken
Uraken	Fausrückschlag
Haito-Uchi	Handinnenkantenschlag
Mawashi-Empi-Uchi	Halbkreis Ellenbogenschlag
Empi-Otoshi	Ellenbogenschlag nach unten
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri (Kekomi und Keage)	Seitwärtstritt
Alle Grundtechniken müssen rechts wie links demonstriert werden!	
Goshin-Jutsu	Selbstverteidigung
siehe „Angriffskatalog“	