



| | |
|--|---|
| Vorkenntnisse | Begrüßung / Dojoetikette / Kleiderordnung |
| Kamae / Sabaki | Stellungen / Bewegungen |
| Shizentai | Grundstellung |
| Zenkutsu-Dachi | Vorwärtsstellung |
| Tsuki-Ashi | Nachstellschritt |
| Tai-Sabaki | Schrittdrehung |
| Ukemi-Waza | Falltechniken |
| Mae-Chugaeri | Vorwärtsrolle |
| Ushiro-Chugaeri | Rückwärtsrolle |
| Yoko-Ukemi | Seitwärtsturz |
| Nage-Waza | Würfe |
| O-Soto-Otoshi | Großer Außensturz |
| O-Uchi-Gari | Große Innensichel |
| Uki-Goshi | Kleiner Hüftwurf |
| Seoi-Otoshi | Schultersturz |
| Kyusho-Waza | Drucktechniken |
| Lenkergefäß-Meridian 25 | Lage und Bezeichnung nach den Akupunkturpunkten |
| Katame-Waza | Grifftechniken |
| Kuzure-Kote-Gaeshi | Handbeugehebel |
| Kote-Gaeshi | Kipphandhebel |
| Yoko-Kote-Garami | Handseithebel |
| Ude-Osae | Armstreckhebel |
| Ashi-Kuchiki | Fußdrehhebel |
| Hiza-Ashi-Garami | Beinbeugehebel |
| Ude-Hishigi-Yoko-Osae-Gatame | Armstreckhebelfestleger |
| Uke-Waza | Blocktechniken |
| Age-Uke | Unterarmblock oben |
| Gedan-Barai | Unterarmblock unten |
| Chudan-Uchi-Uke | Unterarmblock innen |
| Chudan-Sote-Uke | Unterarmblock außen |
| Atemi-Waza | Schlag- und Tritttechniken |
| Oi-Tsuki | Gleichseitiger Fauststoß |
| Gyaku-Tsuki | Umgekehrter Fauststoß |
| Hiza-Geri | Kniestoß |
| Kin-Geri | Fußtritt in den Unterleib |
| Anwendungsaufgabe der Kihon in der Selbstverteidigung (Goshin) | |
| jede Technik der Nage-Waza und Katame-Waza aus einer sinnvollen Selbstverteidigungssituation ausführen! | |
| Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden! | |