

## Basis teknikker

kyusho	påvisning af 15 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	seiken-tsuki tateken-tsuki shotu-uchi kin-geri mae-geri uraken-uchi hiza-geri hiji-ate yoko-geri nukite-tsuki uraken-tsuki shotei-ate
udvidet atmi-waza	atemi no kata 1 – 10
osae-waza	kesa-gatame yoko-gatame kami-shiho-gatame
kansetsu-waza	kote-gatame kote-hineri kote-gaeshi juji-gatame ude-garami ude-gatame waki-gatame plus 5 valgfri låse
nage-waza	ogoshi osoto-gari sukui-nage kata-seoinage tai-otoshi ouchi-gari kouchi-gari harai-goshi koshi-guruma yoko-wakare deashi-barai uki-waza
renko-ho	8 valgfri teknikker
shime-waza	hadaka-jime juji-jime kataha-jime ryote-jime okuri-eri-jime
hodoki	katate-dori gyaku-katate-dori katate-ryote-dori ryote-dori ushiro-katate-dori ushiro-ryote-dori mae-ryote-jime ushiro-ryote-jime mae-kakae-dori ushiro-kakae-dori

## Selvforsvarsteknikker

forsvar mod person der kommer truende frem	2 valgfri teknikker
forsvar mod slag og stød	6 valgfri teknikker
forsvar mod spark	5 valgfri teknikker
forsvar mod skub fra siden	2 valgfri teknikker
forsvar mod person der trækker i arme	3 valgfri teknikker
forsvar mod hårgreb	3 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler forfra	6 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler bagfra	5 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler som liggende	6 valgfri teknikker
forsvar mod sidehalsgreb	5 valgfri teknikker
forsvar mod hovedfaldsgreb	3 valgfri teknikker
forsvar mod dobbelt Nelson	3 valgfri teknikker
forsvar mod trøjegreb	5 valgfri teknikker
forsvar mod livgreb forfra	6 valgfri teknikker
forsvar mod livgreb bagfra	6 valgfri teknikker
forsvar mod overskrævs siddende	1 valgfri teknik
forsvar som liggende imod stående	3 valgfri teknikker
forsvar mod stav	5 valgfri teknikker
forsvar mod kniv trussel	4 valgfri teknikker
forsvar mod knivstik	4 valgfri teknikker
forsvar mod pistol trussel	3 valgfri teknikker

## Serier

tai-sabaki	serie nr.2 serie nr.3 serie nr.4 taisabaki 1-4 med gribeteknikker
Atemi no kata	Øvelse 1 – 10
Goshin-ho	Dai ikkyo
Goshin ho	Dai nikyo

## Avancerede øvelser

kombinationsøvelser	10 serier
randori (reaktionsøvelser)	16 ukendte angreb
gulvkamp	gulvkamp fra knælende kumikata
renraku-waza (kaste kombinationer)	6 valgfri kombinationer
gonosen-waza (modkast)	4 modkast