

Basis øvelser.

ukemi	sidefald (udbygget som fald over modstander) rygfald forlæns rullefald forlæns brofald baglæns rullefald kodokan ryg- og sidefald
shisei	shisen-hontai hidari-shisentai migi-shisentai jigo-hontai hidari-jigotai migi-jigotai
tai-sabaki	serie nr.1 serie nr.2

Basis teknikker.

kyusho	påvisning af 15 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	seiken-tsuki kin-geri hiza-geri tateken-tsuki mae-geri hiji-ate
osae-waza	kesa-gatame yoko-gatame kami-shiho-gatame
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

Selvforsvars- teknikker.

forsvar mod person der kommer truende frem	2 valgfri teknikker
forsvar mod slag og stød	4 valgfri teknikker
forsvar mod spark	3 valgfri teknikker
forsvar mod skub fra siden	2 valgfri teknikker
forsvar mod person der trækker i arme	3 valgfri teknikker
forsvar mod hårgreb	2 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler forfra	4 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler bagfra	4 valgfri teknikker
forsvar mod kvæler som liggende	4 valgfri teknikker
forsvar mod sidehalsgreb	3 valgfri teknikker
forsvar mod hovedfaldsgreb	2 valgfri teknikker
forsvar mod trøjegreb	3 valgfri teknikker
forsvar mod livgreb forfra	4 valgfri teknikker
forsvar mod livgreb bagfra	4 valgfri teknikker
forsvar mod stav	3 valgfri teknikker

Avancerede øvelser.

randori (reaktionsøvelser)	8 ukendte angreb
gulvkamp	gulvkamp fra knælende kumikata

Med hensyn til teoretisk viden skal eleven enten ved mundtlig eller skriftlig prøve vise at han/hun er bekendt med reglerne omkring lovligt nødværge (se den borgerlige straffelov §13).

Overgangsregler fra børne- til voksengrader.

Elever der er gradueret i mon systemet kan, når de efter sensei's vurdering er blevet rykket op på et voksenhold følge undervisningen der og efterfølgende aflægge prøve til en kyu-grad. Hvilken kyu-grad eleven bør træne til afhænger af hans/hendes nuværende mon-grad efter følgende overgangsordning:

Elever med 5. mon følger træningen til	5. kyu
Elever med 4. mon følger træningen til	5. kyu
Elever med 3. mon følger træningen til	4. kyu
Elever med 2. mon følger træningen til	4. kyu
Elever med 1. mon følger træningen til	3. kyu