

Basis teknikker

kyusho	påvisning af 12 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	seiken-tsuki tateken-tsuki shuto-uchi kin-geri mae-geri uraken-uchi hiza-geri hiji-ate yoko-geri
udvidet atemi-waza	atemi no kata 1 - 6
osae-waza	kesa-gatame yoko-gatame kamishiho-gatame
kansetsu-waza	kote-gatame kote-hineri kote-gaeshi juji-gatame ude-garami ude-gatame plus 4 valgfri låse
nage-waza	ogoshi osoto-gari sukui-nage kata-seoinage tai-otoshi ouchi-gari kouchi-gari harai-goshi koshi-guruma yoko-wakare
renko-ho	6 valgfri teknikker
shime-waza	hadaka-jime juji-jime kataha-jime ryote-jime
hodoki	katate-dori gyaku-katate-dori katate-ryote-dori ryote-dori ushiro-katate-dori ushiro-ryote-dori mae-ryote-jime ushiro-ryote-jime

Selvforsvarsteknikker

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

Serier

tai-sabaki	serie nr.2 serie nr.3 serie nr.4
Atemi no kata	Øvelse 1 – 6
Goshin ho	Dai ikkyo

Avancerede øvelser

kombinationsøvelser	8 valgfri serier
randori (reaktionsøvelser)	14 ukendte angreb
gulvkamp	gulvkamp fra knælende kumikata
renraku-waza (kaste kombinationer)	4 valgfri kombinationer
gonosen-waza (modkast)	2 modkast