

Basis øvelser

ukemi	sidefald (udbygget som fald over modstander) rygfald forlæns rullefald forlæns brofald baglæns rullefald
shisei	shisen-hontai hidari-shisentai migi-shisentai jigo-hontai hidari-jigotai migi-jigotai

Basis teknikker

kyusho	påvisning af 10 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	seiken-tsuki tateken-tsuki shuto-uchi kin-geri mae-geri uraken-uchi hiza-geri
osae-waza	kesa-gatame yoko-gatame kamishiho-gatame
kansetsu-waza	kote-gatame kote-hineri kote-gaeshi juji-gatame plus 3 valgfri låse
nage-waza	ogoshi osoto-gari sukui-nage kata-seoinage tai-otoshi ouchi-gari kouchi-gari
renko-ho	4 valgfri teknikker
shime-waza	hadaka-jime juji-jime
hodoki	katate-dori gyaku-katate-dori katate-ryote-dori ryote-dori ushiro-katate-dori ushiro-ryote-dori

Selvforsvarsteknikker

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	dobbelt Nelson	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	overskrævs siddende	1 valgfri teknik
forsvar	som liggende imod stående	1 valgfri teknik
forsvar mod	stav	3 valgfri teknikker
forsvar mod	kniv trussel	2 valgfri teknikker
forsvar mod	knivstik	2 valgfri teknikker

Serier

tai-sabaki	serie nr. 2 serie nr. 3
Goshin Ho	Dai ikkyo

Avancerede øvelser

kombinationsøvelser	6 valgfri serier
randori (reaktionsøvelser)	10 ukendte angreb
gulvkamp	gulvkamp fra knælende kumikata
renraku-waza (kaste kombinationer)	2 valgfri kombinationer