

Basis øvelser

ukemi	sidefald rygfald kodokan ryg- og sidefald forlæns rullefald forlæns brofald
shisei	waza-gamae kiba-dachi kokutsu-dachi shisen-hontai hidari-shisentai migi-shisentai

Basis teknikker

kyusho	påvisning af 8 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	seiken-tsuki tateken-tsuki kin-geri mae-geri
osae-waza	kesa-gatame yoko-gatame
kansetsu-waza	kote-gatame juji-gatame plus 3 valgfri låse
nage-waza	ogoshi osoto-gari sukui-nage kata-seoinage ouchi-gari
renko-ho	2 valgfri teknikker
hodoki	katate-dori gyaku-katate-dori katate-ryote-dori

Selvforsvarsteknikker

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

Serier

tai-sabaki	serie nr. 1 serie nr. 2
------------	-------------------------

Avancerede øvelser

kombinationsøvelser	4 valgfri serier
randori (reaktionsøvelser)	6 ukendte angreb
gulvkamp	fastholdelse i og frigørelse fra osaewaza