

Basis øvelser

Ukemi	sidefald rygfold forlæns rullefald kodokan ryg- og sidefald
shisei	waza-gamae kiba-dachi kokutsu-dachi

Basis teknikker

kyusho	påvisning af 6 sårbare punkter (kyusho)
atemi-waza	seiken-tsuki kin-geri
osae-waza	kesa-gatame
kansetsu-waza	3 valgfri låse
nage-waza	ogoshi osoto-gari sukui-nage

Selvforsvarsteknikker

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

Serier

Tai-sabaki	Serie 1
------------	---------

Avancerede øvelser

kombinationsøvelser	2 valgfri serier
randori (reaktionsøvelser)	4 ukendte angreb
gulvkamp	fastholdelse i osae-waza