



Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5.-2. Kyu
Kamae/ Sabaki	Stellungen/ Bewegungsformen
Ten- no- Kata	Form des Kumite/ der Bewegung
Ukemi- Waza	Falltechniken
Tanto- Mae- Chugaeri	Vorwärtsrolle mit Aufheben eines Messers
Nage- Waza	Würfe
Ko-Uchi-Maki-Komi	Kleiner Inneneinrollwurf
Tomoe- Nage	Kopfwurf
Kagato-Gaeshi	Schulterbeinzug
Yoko-Guruma	Seitenrad
Yoko-Wakare	Seitenriß
Sumi- Otoshi	Eckenkippwurf
Hasami-Gaeshi / Kani-Basami	Scherenwurf
Kaiten-Nage	Schleuderwurf
Juji-Garami -Nage	Armkreuzdrehwurf
Kata-Ashi-Tori	Schulter-Bein-Wurf
Kyushu- Waza	Drucktechniken
4 Drucktechniken auf verschiedene Körperpartien	
Katame- Waza	Grifftechniken
Kubi-Maki	Genickdrehhebel
Ude- Kannuki- Garami	Armriegelschlüssel
Yubi- Kansetsu	Fingerhebel (alle Formen)
Ashi- Juji- Jime	Beinhalsschere
Karate-Kihon (Atemi- Waza)	Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
Ura-Mawashi-Geri	Fersenhalkreistritt von rückwärts
Age- Uke/ Mae- Empi	Kombinationen: Blocktechnik/ Schlag-,Tritttechnik
Soto- Uke/ Gyaku- Tsuki	
Gedan- Barai/ Kin- Geri	
Te- Nagashi/ Haito- Uchi	
Shuto- Uke/ Shuto- Uchi	
Morote- Uke/ Yoko- Empi	
Juji- Uke/ Juji- Shuto- Uchi	

Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!

Selbstverteidigung (siehe Vorgabe)