



Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5.-3. Kyu
Kamae/ Sabaki	Stellungen/ Bewegungen
Verteidigungsposition in der Bodenlage	
Ukemi- Waza	Falltechniken
Hanbo- Mae- Chugaeri	Vorwärtsrolle mit Stock
Hanbo- Ushiro- Chugaeri	Rückwärtsrolle mit Stock
Nage-Waza	Würfe
Sukui-Nage	Schauelfewurf
Soto-Maki-Komi	Außendrehwurf
Uki- Otoshi	Schwebewurf
Tani-Otoshi	Talfallzug
Irimi- Nage	Eingangswurf
Kyushu- Waza	Drucktechniken
Kehlkopfdruck und Augendruck	
Katame- Waza	Grifftechniken
Hara-Gatame	Bauchstreckhebel
Ashi-Kannuki-Gatame	Beinriegel
Kesa-Ashi- Garami	Schulterdrehhebel am Boden
Kami- Hiza-Gatame	Ellenbogenhebel
Ude-Garami-Henkawaza	Kreuzfesselgriff
Ushiro- Sankaku	Dreieckshalte von hinten
Kote-Hineri	Handdrehhebel
Tsukikomi-Jime	Stützwürger
Hasami-Jime	Bankwürger
Katate-Jime	Schulter-Armwürger
Sode-Guruma	Ärmelradwürger
Karate-Kihon (Atemi- Waza)	Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
Juji- Uke	Kreuzblock
Tettsui	Hammerfaustschlag
Ushiro-Geri Kekomi und Keage	Fußstoß rückwärts
Uchi- Uke/ Gyaku- Tsuki	Kombination: Block von innen/ Umgekehrter Fauststoß

Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!

Selbstverteidigung (siehe Vorgabe)