



Vorkenntnisse	Grundtechniken des 5. Kyu
Kamae/ Sabaki	Stellungen/ Bewegungen
Kokutsu- Dachii	Rückwärtsstellung
Tsuri- Ashi	Gleitschritt
Ukemi-Waza	Falltechniken
Mae- Ukemi	Sturz vorwärts
Ushiro- Ukemi	Sturz rückwärts
Nage-Waza	Würfe
Ko- Uchi- Gari	Kleine Innensichel
O- Goshi	Großer Hüftwurf
Shiho- Nage	Schwertwurf
Harai- Goshi	Hüftfeger
Kyushu- Waza	Drucktechniken
Ohrendruck	
Katame- Waza	Grifftechniken
Waki- Gatame	Achselstreckhebel
Kote- Tori	Handbeugetransport
Ude- Garami	Armschlüssel
Ude- Hishigi- Juji- Gatame	Armstreckhebel
Hiza- Ashi- Garami	Beinbeugehebel
Hadaka- Jime	Schränkwürge
Ushiro- Jime	Freies Würgen
Karate-Kihon (Atemi-Waza)	Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
Shuto- Uke	Handkantenblock
Shuto- Uchi	Handkantenschlag
Gyaku- Tsuki	Umgekehrter Fauststoß
Yoko- Empi- Uchi	Ellenbogenstoß zur Seite
Ushiro- Empi- Uchi	Ellenbogenstoß nach hinten
Kagato- Geri	Fersentritt
Yoko- Geri Kekomi und Keage	Seitlicher Fußkantentritt
Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!	
Selbstverteidigung (siehe Vorgabe)	