



Vorkenntnisse	Begrüßung/ Dojoetikette/ Kleiderordnung
Kamae/ Sabaki	Stellungen/ Bewegungen
Shizentai	Grundstellung
Zenkutsu- Dachi	Vorwärtsstellung
Tsugi- Ashi	Nachstellschritt
Tai- Sabaki	Schrittdrehung
Ukemi-Waza	Falltechniken
Mae -Chugaeri	Vorwärtsrolle
Ushiro-Chugaeri	Rückwärtsrolle
Yoko-Ukemi	Seitwärtsturz
Nage-Waza	Würfe
O-Soto-Gari	Große Außensichel
O- Uchi- Gari	Große Innensichel
Uki-Goshi	Kleiner Hüftwurf
Seoi-Nage (Ippon)	Schulterwurf
Kyushu- Waza	Drucktechniken
Nasendruck	
Katame- Waza	Grifftechniken
Kuzure-Kote-Gaeshi	Handbeugehebel
Ude-Osae	Armstreckhebel
Kote-Gaeshi	Kipphandhebel
Soto-Kannuki-Gatame	Riegelstreckhebel (von außen)
Ashi-Kuchiki	Fußdrehhebel
Kesa-Gatame/ Kata-Gatame/ Kami-Shiho-Gatame/ Mune-Gatame/ Tate-Shiho-Gatame	Haltekreis
Karate-Kihon (Atemi-Waza)	Schlag-, Tritt- und Blocktechniken
Age-Uke	Unterarmblock oben
Gedan-Barai	Unterarmblock unten
Chudan-Uchi-Uke	Unterarmblock innen
Chudan-Sote-Uke	Unterarmblock außen
Oi-Tsuki	Gleichseitiger Fauststoß
Hiza- Geri	Kniestoß
Kin-Geri	Spanntritt zum Unterleib
Mae-Geri (Chudan) Kekomi und Keage	Gerader Tritt vorwärts (mittlere Höhe)
Alle Techniken müssen rechts wie links demonstriert werden!	
Selbstverteidigung (siehe Vorgabe)	