

Technik						Bemerkungen
Allgemeines	Benehmen im Dojo	•	•	•	•	
	Verhältnismässigkeit		•	•	•	
	Hebelgesetz			•	•	
Fallschule <i>Ukemi waza</i>	Mae-mawari ukemi	•	•	•	•	
	Ushiro ukemi	•	•	•	•	
	Yoko ukemi	•	•	•	•	
	über Hindernis Mae ukemi (<i>Sturz vorwärts</i>)		•	•	•	
Grundstellungen	Zenkutsu dachi	•	•	•	•	
	Shizen tai	•	•	•	•	
	Kiba dachi		•	•	•	
	Shiko dachi		•	•	•	
	Kokutsu dachi			•	•	
Lauftechniken	Tai sabaki	•	•	•	•	
	Ayumi ashi	•	•	•	•	
	Tsugi ashi	•	•	•	•	
Beinwürfe <i>Ashi waza</i>	O soto gari	•	•	•	•	
	O uchi gari	•	•	•	•	
	Ko soto gari		•	•	•	
	Ko uchi gari		•	•	•	
	De ashi barai			•	•	
Hüftwürfe <i>Koshi waza</i>	Uki goshi	•	•	•	•	
	O goshi	•	•	•	•	
	Koshi guruma		•	•	•	
	Harai goshi			•	•	
Handwürfe <i>Te waza</i>	Seoi nage		•	•	•	
	Tai otoshi			•	•	
Selbstfaller <i>Sutemi w.</i>	Tomoe nage			•	•	
	Tani otoshi			•	•	
	Soto maki komi				•	
Festhalter <i>Osae waza</i>	Kesa gatame	•	•	•	•	
	Yoko shiho gatame	•	•	•	•	
	Kami shiho gatame	•	•	•	•	
	Tate shiho gatame	•	•	•	•	
	Kata gatame		•	•	•	
	Kuzure kesa gatame		•	•	•	
	JJ Kontrolltechniken			2	2	
Hebel <i>Kanetsu waza</i>	Ude hishigi waki gatame			•	•	
	Ude hishigi juji gatame			•	•	
	Ude hishigi ude gatame				•	
Würger <i>Shime waza</i>	Kata juji jime (<i>nicht unterrichtet</i>)			-	-	
	Nami juji jime (<i>nicht unterrichtet</i>)			-	-	
	Gyaku juji jime (<i>nicht unterrichtet</i>)			-	-	
	Hadake jime (<i>nicht unterrichtet</i>)				-	
	Okuri eri jime (<i>nicht unterrichtet</i>)				-	
Zusätzlich	Kote gaeshi				•	
	Kote mawashi				•	
	Transportgriffe				3	
	Handhebel 4 Richtungen				4	
	Genickhebel (<i>nicht unterrichtet</i>)				2	
Atemi Beintechnik	Kin geri	•	•	•	•	
	Mae geri	•	•	•	•	
	Hiza geri		•	•	•	
	Yoko geri			•	•	
	Mawashi geri				•	

Atemi Armtechnik	Oie zuki	•	•	•	•
	Gyaku zuki	•	•	•	•
	Soto uke	•	•	•	•
	Gedan barai	•	•	•	•
	Empi uchi		•	•	•
	Age uke		•	•	•
	Uraken uchi			•	•
	Uchi uke			•	•
	Shuto uchi				•
	Shuto uke				•
Abw Handgelenke	Einhändig gleichseitig	2	2	2	2
	Einhändig diagonal	1	2	2	3
	Beidhändig hinten	1	1	2	2
	Beidhändig vorne		1	1	2
	Gleichseitig verkehrt			1	1
Abw Reversgriffe	Einhändig gezogen	1	1	1	1
	Einhändig gestossen	1	1	1	1
	ein Revers beidhändig		1	1	1
	ein Revers verkehrt		1	1	1
	beide Revers gehalten				1
Abw Würgegriffe	Einhändig von vorne	1	1	1	1
	zweihändig von vorne		1	1	1
	zweihändig von hinten		1	1	1
	am Boden		1	3	3
	mit Unterarm				1
Umklammerungen	von vorne unter Armen		1	1	2
	von vorne über Armen				2
	von hinten unter Armen				1
	von hinten über Armen				1
Abwehr Griffe	Oberarmgriffe		1	2	2
	Ärmelgriffe			1	1
	Kragengriffe von hinten				1
	Schwitzkasten von Seite		1	1	2
	Schwitzkasten von vorne			1	2
Haargriffe	einhändig von vorne		1	1	1
	einhändig von hinten			1	1
	beidhändig von vorne				1
Abw Schläge	gegen Zuki	1	1	1	3
	gegen Ohrfeige		1	1	1
	gegen Haken			1	1
Abw Tritte	gegen Mae geri		1	2	2
	gegen Kin geri			1	1
	gegen Mawashi geri				1
Abw Waffen	Stichwaffen			2	3
	Stock beidhändig von oben			1	1
	Stock einhändig von oben			1	1
	Stock einhändig diagonal			1	1
	Stock einhändig seitwärts				1
Hilfe Drittperson	im Stand			1	1
	am Boden				1
Duo	Serie		1	2	3
Kata	Kime no kata (nicht unterrichtet)			5	8
Randori	Angriffe (zusätzlich geprüft)		6	8	12