

5. Kyu

1. Shomenuchi Ikkyo
2. Shomenuchi Iriminage
3. Katatetori Shihonage
4. Ryotetori Tenchinage
5. Tsuki Kotegaeshi
6. Ushiro Tekubitori Kotegaeshi
7. Morotetori Kokyuhō

Ukemi

4. Kyu

1. Shomenuchi Nikkyo
2. Yokomenuchi Shihonage
3. Tsuki Iriminage
4. Ushiro Tekubitori Sankyo
5. Ushiro Ryokatatori Kotegaeshi
6. Suwari waza Shomenuchi Ikkyo
7. Suwari waza Katatori Nikkyo
8. Suwari waza Katatori Sankyo

Ukemi

3. Kyu

1. Yokomenuchi Iriminage
2. Yokomenuchi Kotegaeshi
3. Tsuki Kaitennage (uchi & soto)
4. Ushiro Ryokatatori Sankyo
5. Morotetori Iriminage
6. Shomenuchi Sankyo
7. Suwari waza Shomenuchi Iriminage
8. Suwari waza Shomenuchi Nikkyo
9. Hanmi handachi Katatetori Shihonage
10. Hanmi handachi Katatetori Kaitennage

Ukemi

2. Kyu

1. Shomenuchi Shihonage
2. Shomenuchi Kaitennage
3. Yokomenuchi Gokyo
4. Ushiro Tekubitori Shihonage
5. Ushiro Tekubitori Jujinage
6. Ushiro Kubishime Koshinage
7. Morotetori Nikkyo
8. Hanmi handanchi Shomenuchi Iriminage
9. Hanmi handanchi Katatetori Nikkyo
10. Hanmi handanchi Yokomenuchi Kotegaeshi

Ukemi

Randori 2 Angreifer

1. Kyu

1. Katatori menuchi - 5 Techniken
2. Yokomenuchi - 5 Techniken
3. Morotetori - 5 Techniken
4. Shomenuchi - 5 Techniken
5. Ryotetori - 5 Techniken
6. Koshinage - 5 Techniken
7. Hanmi handachi Ushiro Waza - 5 Techniken
8. Tantotori

Ukemi

Randori 3 Angreifer

Glossar der Angriffsformen

- Hanmi Handachi - Uke im Stand, Nage im Sitzen
- Katatetori - Griff einer Hand zum Handgelenk
- Katatori - Griff zum Revers
- Morotetori /katate ryotetori - zwei Hände greifen eine Hand
- Ryotetori - zwei Hände greifen zwei Hände (von vorne)
- Shomenuchi - Schlag zum Kopf/zum Scheitel
- Suwariwaza - Nage und Uke sitzen
- Tantotori - Angriff mit dem Messer
- Tsuki - Faustschlag
- Ushiro Kubishime - Würgen von hinten und Griff zum Handgelenk
- Ushiro Ryokatatori - Griff an beide Schultern von hinten
- Ushiro Tekubitori / Ushiro ryotetori - Griff an beide Handgelenke von hinten
- Ushiro Waza - allg. Angriffe von hinten

