



Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

Uchi Waza

1. Haito
2. Tettsui
3. Uraken

Keri Waza

1. Sokutogeri
2. Surikomi Yokogeri (aus Naihanchidachi)
3. Ushirogeri
4. Hizageri

Renzoku Waza

1. Surikomi Sokutogeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki

Kumite

1. Ohyo Kumite Gohonme *(Fotoablauf siehe Seite 25)*
2. Ohyo Kumite Ropponme
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Kihon Kumite Sanbonme
5. Freikampf

Kata

1. Pinan Godan
2. Naihanchi