



Kihon

Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Junzuki no tsukkomi
4. Gyakuzuki no tsukkomi

Uke Waza

1. Sotouke
2. Gedanbarai
3. Shutouke

Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokutogeri

Renzoku Waza

1. Tobikomizuki / Surikomi Maegeri / Gyakuzuki
2. Tobikomizuki / Surikomi Mawashigeri / Gyakuzuki

Kumite

1. Ippon Kumite Gohonme (Nr. 5)
2. Ippon Kumite Ropponme (Nr. 6)
3. Ohyo Kumite Ipponme (*Fotoablauf siehe Seite 11*)
4. Ohyo Kumite Nihonme
5. Freikampf

Kata

1. Pinan Shodan
2. Pinan Nidan