



## **Kihon**

### **Tsuki Waza**

1. Junzuki
2. Gyakuzuki

### **Uke Waza**

1. Jodanuke
2. Uchiuke
3. Gedanbarai

### **Keri Waza**

1. Maegeri
2. Mawashigeri

### **Renzoku Waza**

1. Maegeri / Mawashigeri

### **Kumite**

1. Ippon Kumite Ipponme (Nr. 1)
2. Ippon Kumite Nihonme (Nr. 2)
3. Freikampf

### **Kata**

1. Kihon Kata