1. Kyu

<u>Schwerpunktthema:</u> Vorbereitung auf die Shodan-Prüfung, Übersicht im Raum, Beziehung zwischen Tori und Uke, persönliche Kondition

Tachi waza (Techniken im Stand)																			
Angriff: Yokomen uchi																			
Shiho nage omote/ura																			
Irimi nage																			
Kote gaeshi																			
Ude kime nage omote/ura																			
Koshi nage																			
Ikkyo omote/ura																			
Nikyo omote/ura																			
Sankyo omote/ura																			
Yonkyo omote/ura																			
Gokyo omote/ura																			
Angriff: Ushiro ryote dori																			
Shiho nage																			
Kote gaeshi																			
Sokumen irimi nage (Kokyo ho)																			
Juji garami																			
Nikyo omote/ura																			
Angriff: Ushiro ryo hiji dori																			
Kokyu nage																			
Sokumen irimi nage (Kokyo ho)																			
Sankyo omote/ura																			
Angriff: Muna dori																			
Shiho nage																			

Angriff: Ushiro ryo kata dori																		
Aiki otoshi																		
Nikyo omote/ura																		
Sankyo omote/ura																		
Angriff: Ushiro katate dori kubishime																		
Shiho nage																		
Ikkyo omote/ura																		
Angriff: Jodan tsuki																		
Ikkyo omote/ura																		
Hiji kime osae																		
Angriff: Chudan tsuki																		
Shiho nage omote/ura																		
Kote gaeshi																		
Irimi nage																		
Ikkyo omote/ura																		
Hanmi hantachi waza																		
Angriff: Ryote dori																		
Shiho nage omote/ura																		
Suwari waza (Techniken im Knien)																		
Angriff: Yokomen uchi																		
Irimi nage																		
Kote gaeshi																		
Ikkyo **bis** Gokyo omote/ura																		
Angriff: Futari gake																		
Eine Technik																		
Hantai																		