

Fußtechniken	uchi mikatsuki	uchi mikatsuki	uchi mikatsuki	uchi mikatsuki	uchi mikatsuki
		mae geri ke komi	mae geri ke komi	mae geri ke komi	mae geri ke komi
			yoko geri ke age	yoko geri ke age	yoko geri ke age
				yoko geri ke komi	yoko geri ke komi
				mawashi geri	mawashi geri
					kaiten yoko geri
Kata	kiro no	kiro no	kiro no	kiro no	kiro no
		hinode	hinode	hinode	hinode
			hayashi	hayashi	hayashi
				mizu	mizu
					sensei ryu

Goshin	gelb	orange	grün	blau	braun
	Belästigung 2	Belästigung 4	Belästigung 6	Belästigung 7	Belästigung 8
	Faust 1	Faust 2	Faust 4	Faust 5	Faust 6
		Fuß 1	Fuß 2	Fuß 3	Fuß 4
		Stock 1	Stock 2	Stock 3	Stock 4
			Würgen 2	Würgen 3	Würgen 4
				Schwitzkasten 1	Schwitzkasten 2
				Umklammern 2	Umklammern 3
Kumite	randori	randori	Vollkontakt	Vollkontakt	Vollkontakt
					Nullkontakt
Tameshiwari					
Bruchtest			1x Hand	2 x Hand	2 x Hand
			1 x Fuss	1 x Fuss	2 x Fuss
Fallen	vorwärts	vorwärts	vorwärts	vorwärts	vorwärts
	rückwärts	rückwärts	rückwärts	rückwärts	rückwärts
		seitwärts	seitwärts	seitwärts	seitwärts
			vorwärts liegen	vorwärts liegen	vorwärts liegen
				Tegantana	Tegatana
					Sturz vorwärts
					leise rollen v/r

kihon goshin	<u>gelb</u>	<u>orange</u>	<u>grün</u>	<u>blau</u>	<u>braun</u>
Kote hinerei	Kote hinerei	Kote hinerei	Kote hinerei	Kote hinerei	Kote hinerei
Katate mochi	Katate mochi	Katate mochi	Katate mochi	Katate mochi	Katate mochi
Ryote mochi	Ryote mochi	Ryote mochi	Ryote mochi	Ryote mochi	Ryote mochi
Hakku dori	Hakku dori	Hakku dori	Hakku dori	Hakku dori	Hakku dori
	Kote gaeshi	Kote gaeshi	Kote gaeshi	Kote gaeshi	Kote gaeshi
		Soto kanuki gatame	Soto kanuki gatame	Soto kanuki gatame	Soto kanuki gatame
			Kote mawashi	Kote mawashi	Kote mawashi
					Yubi Kasentsu

Nage waza	o soto gari	o soto gari	o soto gari	o soto gari	o soto gari
		o goshi	o goshi	o goshi	o goshi
			shio nage	shio nage	shio nage
				tani otoshi	tani otoshi
					tai otoshi