

初段 1. Dan

Angriff	Technik	Erläuterungen
SUWARIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	1. Ikkyo bis Yonkyo Omote/Ura	
	2. Jiyu Waza	
TACHIWAZA		
Shomenuchi Kiawase	3. Iriminage und Tenchinage	Variation bei Tenchinage
	4. Kotegaeshi	Basis und Variation, fallen
	5. Aikigoshi	Basis u. Variation, Taguriöse
	6. Sumiotoshi	Basis und Variation
	7. Udegarami	Nageosae
Shomenuchi	8. Jiyuwaza	
Katatetori Aihanmi	9. Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Ura 2. Tenkan Tenshin: Omote
Katatetori Gyakuhanmi	10. Ikkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Tenkan Tenshin: Ura
Katatetori Aihanmi	11. Iriminage und Kotegaeshi	Tenkan Tenshin Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12. Iriminage und Kotegaeshi	Jodan Sabaki
Katatetori Aihanmi	13. Jiyu Waza	
Katatetori Gyakuhanmi	14. Jiyu Waza	
Ryotetori	15. Kokyunage	1. Nentenmakiotoshi 2. Makiotoshi 3. Andere
Ryo Eritori	16. Kokyunage	Taninzutori
Katate Ryotetori	17. Shihonage	1. Tanren, Tenkan Tenshin Sa.: 2. Karamiosae, Tenkan Tenshin Sa.: (Tori: Stellung immer rechts oder immer links vorne, Technik auf beide Seiten)
		1. Jyujimusubi 2. Tekubigaeshi 1. Kamihanen Sa. 2. Shimohanen Sa.
	18. Jiyu Waza	
Ushiro Ryotetori	19. Chinshinkokyunage	
	20. Koshinage	
	21. Kotegaeshi	Verschiedene
	22. Jiyu Waza	
Katatori Menuchi	23. Ikkyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura 3. Tenkan Tenshin Uchinote: Omote 4. Tenkan Tenshin Katanote: Omote
	24. Jiyu Waza	Tenkan Tenshin Sabaki
Chudantsuki	25. Uchikaitensankyo	Ura Sabaki
	26. Shihonage	Omote Sabaki
	27. Jiyu Waza	
Yokomenuchi	28. Teguruma	
	29. Shihonage	
	30. Kotegaeshi	1. Tori: Maeashi Tenkan, Mikiri Sabaki, dann Ushiroashi Irimi Tenkan 2. Uke: Angriff rechts-links oder rechts-rechts (Gyaku-Yokomenuchi)
	31. Ikkyo bis Gokyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan, Tatakiotoshi: Omote 2. Maeashi Irimi Irimi, Tatakiotoshi: Ura
	ODER:	
Shomenuchi	31* Ikkyo bis Gokyo	1. Maeashi Irimi: Omote 2. Ushiroashi Irimi Tenkan: Ura
Tanto	32. Tantotori	