

一級 1.KYU

Angriff	Technik		Erläuterungen
SUWARIWAZA			
Shomenuchi Kiawase	1.	Ikkyo Omote/Ura	
	2.	Yonkyo Omote/Ura	
		Gyakuyonkyo Omote/Ura	
	3.	Udegarami	bis Osae
TACHIWAZA			
Shomenuchi	4.	Iriminage	1. Tori: Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki, Stellung immer rechts oder immer links 2. Uke: Angriff rechts oder links
	5.	Kotegaeshi	1. Sankakutai Sabaki 2. Ura Sankakutai Sabaki (Hitoemi Sabaki)
	6.	Aikiotoshi	Maeotoshi, Ushirootoshi
	7.	Sankyogoshi	von Ikkyo-Kuzushi
	8.	Shihonage	1. Basis, 2. Variation
	9.	Iriminage	Taninzutori
Katatetori Aihanmi	10.	Ikkyo Omote	Nikyo- und Sankyo-Kuzushi
	11.	Aikigoshi und Kaitennage	Irimi Tenkan Sabaki
Katatetori Gyakuhanmi	12.	Aikigoshi und Kaitennage	Tenkan Sabaki
Ryotetori	13.	Shihonage	Verschiedene
	14.	Tenchinage	
	15.	Genkeikokyunage	
Katate Ryotetori	16.	Jyujigarami	Renraku henka-Waza
	17.	Jyujigarami → Kotegaeshi Jyujigarami → Iriminage	
	18.	Kokyunage	Verschiedene mit Ushiroashi Irimi Tenkan Sabaki
Ushiro Ryotetori	19.	Sankyo	
	20.	Yonkyo	
	21.	Jyujigarami	
Katatori Menuchi	22.	Ikkyo	Tenkan Tenshin 2-Formen, rechts - links
	23.	Iriminage	
	24.	Tenchinage	
Chudantsuki	25.	Soto Kaitennage	(Udegarami-Nikyo Ura-Osae)
	26.	Udegarami Sankyonage	(Theorie Sankyo)
	27.	Udegarami Yonkyonage	(Theorie Yonkyo)
Yokomen Uchi	28.	Shihonage	Ushiroashi Irimi Tenkan Kirioroshi Sabaki
	29.	Iriminage	
	30.	Jiyu Waza	
Chudantsuki	31.	Ikkyo bis Yonkyo	1. Ushiroashi Irimi Tenkan Tenshin: Omote 2. Maeashi Irimi: Ura
Katatetori Aihanmi	32.	Ikkyo bis Yonkyo	Maeashi Irimi: Omote