

Periaatteet

Taistelutekniikka. Vastatekniikat ja kombinaatiot. Toiminta ilman välineitä puukkoa, patukkaa ja ampuma-asetta vastaan. Uhrautumisheitot. Kaularangan hallinta. Ampuma-asetoiminta.

Perustekniikka

Ukemit

Lyönnit (Zuki-/Uchiwaza)

Potkut (Geriwaza)

Uhrautumisheitot (Sutemiwaza) 3kpl

Kata Kubi Ho

Soveltava paritekniikka

Toiminta veitseä/patukkaa vastaan

Toiminta ampuma-asetta vastaan

Ampuma-aseen käyttö (ampumaradalla/erillisohje)

Maassa puolustautuminen

Periaatteet: Kaularangan hallinta/liikkuminen maassa + potkuvoiman ohjaus

1. Hyökkäys jalkojen välistä
(Guardissa kuristus, lyönnit)
2. Hyökkäys hajareisin vatsan päältä
(Mountissa kuristus, lyönnit)
3. Hyökkäyksenä sivuhallinta (Hon Kesa Gatame)
4. Hyökkäyksenä potku päähän

Puolustussarja lyönnit

Periaatteet: Kaularangan hallinta.

5. Lyöntisarja 1-2 (suora)
6. Lyöntisarja 3-4 (suora)
7. Lyöntisarja 5-6 (koukku)
8. Lyöntisarja 7-8 (koukku)
9. Lyöntisarja 9-10 (koukku)

Puolustussarja potkut

Periaatteet: Kaularangan hallinta.

10. Potku nivusiin (Kingeri)
11. Polvipotku (Hizageri)
12. Etupotku (Maegeri)
13. Kiertopotku (Mawashigeri)

Puolustussarja otteet

Periaatteet: Kaularangan hallinta

Otteet edestä vähintään 6 kpl:

14. ranneote
15. hihaote
16. rinnusote yhdellä kädellä
17. kahden käden ote yhdestä kädestä
18. kahden käden ote käsistä päältä
19. kahden käden ote käsistä alta
20. rinnusote kahdella kädellä
21. kuristus edestä
22. hiusote
23. kyynärvarsikuristus taakse vieden
24. niskalenkki
25. kyynärvarsikuristus edestä päältä

Otteet takaa:

- 26. ranneote
- 27. kuristus takaa
- 28. hiusote takaa
- 29. kyynärvarsikuristus
- 30. back hammer