

1. KYU - rjavi pas

Kihon waza (osnovne tehnike)

- kandidat je lahko vprašan tudi tehnike predhodnih pasov

1. Teorija

- poškodbe in prva pomoč
- vitalne točke na človeškem telesu
- osnove teorije in metodike treniranja

2. Uke waza (tehnika blokad)

- dve tehniki, ki jih določi komisija

3. Zuki waza (tehnika sunkov z roko)

- dve tehniki, ki jih določi komisija

4. Atemi waza (tehnika udarcev z roko)

- dve tehniki, ki jih določi komisija

5. Geri waza (tehnika brc)

- ushiro geri (brca nazaj)
- dve tehniki, ki jih določi komisija

6. Ukemi waza (tehnika padanja)

- yoko ukemi (prosti prevrat bočno)

7. Kansetsu waza (tehnika vzvodnih transportnih oz. vzvodnih prijemov)

- yubi kansetsu (vzvod na prstih)
- ushiro ude garami (zvin roke v komolcu s podiranjem nazaj)
- kote hineri (zvin zapestja z vrtenjem dlani)
- irimi nage (podiranje nazaj z vrtenjem)

8. Nage waza (tehnika metov)

- sumi gaeshi (prevračanje na stran)
- te guruma (ročno kolo)

- tani otoshi (spust v dolino)
- kata guruma (ramensko kolo)

9. Ne waza (tehnika v parterju - pričetek in konec v parterju)

- kuzure Tate shiho gatame (izpeljanka navpičnega štirismernega prijema)
- ude gatame (ravni vzvodni prijem na komolcu)
- kaeshi jime (izpeljanka enokrillnega davljenja)
- jigoku jime (peklensko davljenje)

10. Katame waza (tehnika v parterju- ki se lahko prične izvajat stoje in konča v parterju z vzpostavitvijo kontrole nad ukejem)

- kote hineri gatame (vzpostavitev kontrole z zvinom zapestja z vrtenjem dlani)
- kuzure ude garami I (izpeljanka zvina roke v komolcu s fiksiranjem glave)
- ashi ude garami (zvijanje roke z nogo)
- kote gatame (vzpostavitev kontrole z zvinom zapestja in fiksiranjem glave s koleno)

11. Kaeshi waza (proti tehnike)

1. Kansetsu waza

- uke: kote gaeshi - tori: waki gatame
- uke: ude osae - tori: kote gaeshi

2. Nage waza

- uke: o uchi gari - tori: ippon seoi nage
- uke: ippon seoi nage - tori: te guruma

12. Jigo waza I (tehnike obramb pred neoboroženim napadalcem)

- pred udarcem z roko
 - N: uraken uchi v glavo
 - O: morote uke; ushiro ude garami
- pred brco
 - N: ushiro geri
 - O: soto uke; ushiro oz. hadaka jime
- pred prijmom za roke
 - N: z obema rokama za obe zadaj
 - O: kote hineri
- pred prijmom za obleko
 - N: z obema rokama zadaj - vleče
 - O: morote gari
- pred objemom telesa

- N: od strani nad rokami
- O: udarec s prsti po genitalijah; kata guruma

- pred davljenjem
- N: od strani - kravata
- O: tani otoshi

- pred prijemom za lase
- N: spredaj z eno roko
- O: choku zuki; waki gatame

13. Jigo waza II (tehnik obramb pred oboroženim napadalcem)

- pred palico
- N: od strani navznoter
- O: morote uke; irimi nage

- pred nožem
- N: od zgoraj z desno
- O: age uke z desno; ushiro ude garami

- N: od strani navznoter
- O: uchi uke; mawashi geri; kote gaeshi

- pred grožnjo s kratkocevnim orožjem
- N: spredaj v višini glave
- O: hkratni prijem za orožje in napadalčevo roko; ter odvzem orožja; kote hineri

- N: zadaj v višini pasu
- O: blok - gedan barai; prijem za roko ter podiranje - ude osae

- pred grožnjo z dolgocevnim orožjem
- N: zadaj v višini glave
- O: obračanje in zbijanje orožja - shuto uke; kin geri oz. mae geri v genitalije; prijem za orožje, udarec nap. s cevjo po obrazu in odvzem

14. Jigo waza III (tehnik obramb iz 4. Serije Duo sistema – napadi določeni; obrambe proste)

15. Borbena akcija (tehnik obramb pred večjim številom napadalcev)

- trije napadalci štirikrat napadajo (3 x 4)

16. Randori (prosta vadba)

- kumite - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v I. delu
- yakusoku geiko - prikaz izvajanja metov v prostem borbenem gibanju
- ne waza - prikaz ofenzivne tehnike borjenja v III. delu
- prikaz borbe