

FEKETE ÖV – 1 ARANYSÁRGA CSÍK (1. dan)

Kötelező támadások szerint

Kata:
 Atemi-kata
 Hanbo-kata
 Bo-kata

Ju-jitsu waza:

| | |
|--|----------------|
| 1. Kézfogásból szabadulás: | 4 technika |
| 2. Jobb kéz fog bal csuklóra | 4 technika |
| 3. Jobb kéz fog jobb csuklóra | 4 technika |
| 4. Kétkezes mellső csuklófogás | 4 technika |
| 5. Kétkezes hátsó csuklófogás | 4 technika |
| 6. Pincér fogás háritása | 4 technika |
| 7. Mellső kabátfogás háritása | 4 technika |
| 8. Hátsó gallérfogás háritása | 4 technika |
| 9. Mellső átkarolás karok alatt | 4 technika |
| 10. Mellső átkarolás karok felett | 4 technika |
| 11. Hátsó átkarolás karok alatt | 4 technika |
| 12. Hátsó átkarolás karok felett | 4 technika |
| 13. Dupla-Nelsonfogás háritása | 4 technika |
| 14. Mellső fojtás háritása | 4 technika |
| 15. Hátsó fojtás háritása | 4 technika |
| 16. Földön fojtás háritása | 4 technika |
| 17. Hátsókezes ütés háritás | 4 technika |
| 18. Elsőkezes ütés háritás | 4 technika |
| 19. Első-hátsó kezes, másodszándékú ütés háritás | 4 technika |
| 20. Egyenes rúgás előre háritása | 4 technika |
| 21. Köríves rúgás fejre háritása | 4 technika |
| 22. Rövidbot ütés háritása (tanbo) | 4 technika |
| 23. Botütés háritása (hanbo) | 4 technika |
| 24. Kés szúrás háritása | 4 technika |
| 25. Pisztolyfenyegetés háritása | 4 technika |
| 26. Kötéllel fojtás háritása | 4 technika |
| 27. Rövidbottal (tanbo) védekezés | 4 technika |
| 28. Bottal (hanbo) védekezés | 4 technika |
| 29. Kötéllel védekezés | 4 technika |
| 30. Egykezes védekezés | 4 technika |
| 31. Kontra technikák | 10 technika |
| 32. Rögzítések, elvezetések kombinációi | 25–30 technika |

Tameshi wari*: erőtörés: 3 deszka seikennel és 3 deszka shutoval (feltámasztva)
 formációs törés: 4 x 1 deszka (chudan, 2 kézzel, 2 lábbal)

Erőnlét: 50 – 50 – 50 (szabályosan, számolásra végrehajtva, lányok két részletben végezhetik)

Küzdelem* * A töréstechnika és a küzdelem bemutatása lányoknak és 45 év felett nem kötelező!