

GOSHIN-DO

SHIAI-DO

Gegenangriffs-Möglichkeiten:

- Tsuki-waza
- Uchi-waza
- Keri-waza

Gegenangriffs-Möglichkeiten:

- Tsuki-waza
- Uchi-waza
- Keri-waza

1. Dan

Ippon-kumite Dai, Ai-hanmi-kamae

Jodan Oi-zuki	Chudan Oi-zuki
Jodan Uraken-uchi	Chudan Mae-geri
Jodan Mawashi-geri	Chudan Yoko-geri

Ippon-kumite Sho, Ai-hanmi-kamae

Jodan Kizami-zuki	Chudan Gyaku-zuki
Jodan Kizami-mawashi-geri	Chudan Mawashi-geri
Jodan Ura-mawashi-geri	Chudan Ushiro-geri

Abwehrtechniken

- Jun-uke
- Gyaku-uke

Gegenangriffs-Möglichkeiten:

- Tsuki-waza
- Uchi-waza
- Hente-waza
- Keri-waza

Abwehrtechniken

- Jun-uke
- Gyaku-uke

Gegenangriffs-Möglichkeiten:

- Tsuki-waza
- Uchi-waza
- Hente-waza
- Keri-waza
- Nage-waza

2. Dan

Ippon-kumite Dai, Ai-hanmi-kamae

Jodan Oi-zuki	Chudan Oi-zuki
Jodan Uraken-uchi	Chudan Mae-geri
Jodan Mawashi-geri	Chudan Yoko-geri

Ippon-kumite Sho, Ai-hanmi-kamae

Jodan Kizami-zuki	Chudan Gyaku-zuki
Jodan Kizami-mawashi-geri	Chudan Mawashi-geri
Jodan Ura-mawashi-geri	Chudan Ushiro-geri

Abwehrtechniken

- Jun-uke
- Gyaku-uke
- Morote-uke

2x Gegenangriffs-Möglichkeiten:

- Tsuki-waza
- Uchi-waza
- Hente-waza
- Keri-waza
- Nage-waza

Abwehrtechniken

- Jun-uke
- Gyaku-uke
- Morote-uke

2x Gegenangriffs-Möglichkeiten:

- Tsuki-waza
- Uchi-waza
- Hente-waza
- Keri-waza
- Nage-waza

3. Dan

Ippon-kumite Dai, Ai-hanmi-kamae

Jodan Oi-zuki	Chudan Oi-zuki
Jodan Uraken-uchi	Chudan Mae-geri
Jodan Mawashi-geri	Chudan Yoko-geri

Ippon-kumite Sho, Ai-hanmi-kamae

Jodan Kizami-zuki	Chudan Gyaku-zuki
Jodan Kizami-mawashi-geri	Chudan Mawashi-geri
Jodan Ura-mawashi-geri	Chudan Ushiro-geri