

Kata-Demonstrationen

(Bei einer Demonstration als Uke eine weitere Bewertungsliste mit entsprechendem Vermerk abgeben)

Nage-no-Kata (Niveau 2)

Technik	Bewertung
Uki-otoshi	
Seoi-nage	
Kata-guruma	

Technik	Bewertung
Uki-goshi	
Harai-goshi	
Tsurikomi-goshi	

Technik	Bewertung
Okuri-ashi-barai	
Sasae-tsurikomi-ashi	
Uchi-mata	

Nur Wahlbereich			
Technik	Bewertung	Technik	Bewertung
Tomoe-nage		Yoko-gake	
Ura-nage		Yoko-guruma	
Sumi-gaeshi		Uki-waza	

Ju-no-Kata (Niveau 2)

Technik	Bewertung
Tsukidashi	
Kata-oshi	
Ryote-dori	
Kata-mawashi	
Ago-oshi	

Technik	Bewertung
Kirioroshi	
Ryokata-oshi	
Naname-uchi	
Katate-dori	
Katate-age	

Nur Wahlbereich	
Technik	Bewertung
Obi-tori	
Mune-oshi	
Tsuki-age	
Uchi-oroshi	
Ryogan-tsuki	

Katame-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Kesa-gatame	
Kata-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kuzure-kami-shiho-gatame	

Kodokan Goshinjutsu (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Hidari-eri-dori	
Migi-eri-dori	
Kataude-dori	
Ushiro-eri-dori	
Ushiro-jime	
Kakae-dori	

Technik	Bewertung
Naname-uchi	
Gammen-tsuji	
Mae-geri	
Yoko-geri	



Bewertungsbogen Dan-Graduierung im JVST – 1. Dan

Gewählter Wahlbereich

- Wettkampf *Für den Wahlbereich Wettkampf den entsprechenden Nachweis für Kampfpunkte oder Qualifikation beilegen*

Vorstellung Spezialtechnik Tachi-waza Technik: _____
mit Übungsformen Bewertung: _____

Vorstellung Spezialtechnik Ne-waza Technik: _____
mit Übungsformen Bewertung: _____

- Lizenz *Für den Wahlbereich Lizenz den entsprechenden Nachweis beilegen*

- Kata *siehe Seite 3*

- SV

Angriff	Technik	Bewertung
Umklammerung		
Würge im Stand		
Schwitzkasten		
Greifen der Kleidung		
Tori am Boden		

Angriff	Technik	Bewertung
Schwinger / Haken		
Gerader Fauststoß		
Gerader Fußtritt		
Schräger Fußtritt		
Schlag am Boden		

- Taiso *Für den Wahlbereich Taiso den Nachweis des Judo-Sport-Abzeichens beilegen*

Tandoku-rensyu-Programm aus 10 Judoaktionen Bewertung: _____

Demonstration der ersten drei Sequenzen der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku

Gruppe	Bewertung
Goho-ate	
O-goho-ate	
Goho-geri	

Bewertungsbogen Dan-Graduierung im JVST – 2. Dan

Kansetsu-waza (Niveaustufe 3)

Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Shime-waza (Niveaustufe 3)

Technik	Benennung der Standardsituation	Oberlage	Unterlage	Grundprogramm	Erweiterungsprogramm	Bewertung
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Handlungsketten

Kurzbeschreibung nach dem Muster (oder Baumdiagramm):

Ausgangsposition → Angriff → Handlungsweise Uke → Zwischenstation 1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss
 → Zwischenstation 1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss
 → Handlungsweise Uke → Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss
 → Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss

Bewertung: _____

Kata-Demonstrationen

(Bei einer Demonstration als Uke eine weitere Bewertungsliste mit entsprechendem Vermerk abgeben)

Nage-no-Kata (Niveau 2)

Technik	Bewertung
Uki-otoshi	
Seoi-nage	
Kata-guruma	

Technik	Bewertung
Uki-goshi	
Harai-goshi	
Tsurikomi-goshi	

Technik	Bewertung
Okuri-ashi-barai	
Sasae-tsurikomi-ashi	
Uchi-mata	

Technik	Bewertung
Tomoe-nage	
Ura-nage	
Sumi-gaeshi	

Technik	Bewertung
Yoko-gake	
Yoko-guruma	
Uki-waza	

Katame-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich, 2 Gruppen)

Technik	Bewertung
Kesa-gatame	
Kata-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kuzure-kami-shiho-gatame	

Technik	Bewertung
Kata-juji-jime	
Hadaka-jime	
Okuri-eri-jime	
Kata-ha-jime	
Gyaku-juji-jime	

Technik	Bewertung
Ude-garami	
Ude-hishigi-juji-gatame	
Ude-hishigi-ude-gatame	
Ude-hishigi-hiza-gatame	
Ashi-garami	

Kodokan Goshinjutsu (Niveau 2 – nur Wahlbereich, 4 Gruppen oder Gruppen 3-5)

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Hidari-eri-dori	
Migi-eri-dori	
Kataude-dori	
Ushiro-eri-dori	
Ushiro-jime	

Technik	Bewertung
Kakae-dori	
Naname-uchi	
Gammen-tsuji	
Mae-geri	
Yoko-geri	

Technik	Bewertung
Tsukkake	
Choku-tsuki	
Naname-tsuki	
Furiage	
Furioroshi	
Morote-tsuki	
Shomen-zuke	
Koshi-gamae	
Haimen-zuke	

Kime-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Tsukkake	
Suri-age	
Yoko-uchi	

Technik	Bewertung
Ushiro-dori	
Tsukkomi	
Kiri-komi	
Yoko-tsuki	



Gewählter Wahlbereich

- Wettkampf *Für den Wahlbereich Wettkampf den entsprechenden Nachweis für Kampfpunkte oder Qualifikation beilegen*

Uchi-komi-Formen zu mind. zwei Eindrehtechniken aus vier verschiedenen Bewegungsrichtungen und mit unterschiedlichen Schrittmustern.

Platz für eigene Notizen

Bewertung: _____

- Lizenz *Für den Wahlbereich Lizenz den entsprechenden Nachweis beilegen*

- Kata *siehe Seite 3*

- SV

Angriff	Technik	Bewertung	Angriff	Technik	Bewertung	Angriff	Technik	Bewertung
Umklammerung			Schwinger / Haken			Stock Schlag von oben		
Würge im Stand			Gerader Fauststoß			Stock Vorhand von Seite		
Schwitzkasten			Gerader Fußtritt			Stock Rückhand Seite		
Greifen der Kleidung			Schräger Fußtritt			Stock Angriff 4		
Tori am Boden			Schlag am Boden			Stock Angriff 5		

- Taiso *Für den Wahlbereich Taiso den Nachweis des Judo-Sport-Abzeichens beilegen*

Demonstration und Erläuterung der Tandoku-dosa der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku

Gruppe	Bewertung	Gruppe	Bewertung
Goho-ate		Aktionen 4-8	
O-goho-ate		Aktionen 9-13	
Goho-geri		Aktionen 14-16	
		Erläuterungen	

Demonstration der Koordinationskreise am Boden (1-3 oder 1 und 4)

Koordinationskreis	Bewertung
Koordinationskreis 1	
Koordinationskreis 2	
Koordinationskreis 3	
Koordinationskreis 4	

Bewertungsbogen zur Graduierung zum 3. Dan für den Judoka:

Nage-waza

Techniken der Gokyo-no-waza (Niveaustufe 3)

Technik	Kombi- nation	Finte	Konter	Ai- yotsu	Kenka- yotsu	Bewertung
De-ashi-barai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hiza-guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sasae-tsurikomi-ashi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uki-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O-soto-gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O-uchi-gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Seoi-nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ko-soto-gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ko-uchi-gari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Koshi-guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tsurikomi-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Okuri-ashi-barai	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tai-otoshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Harai-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uchi-mata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ko-soto-gake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tsuri-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yoko-otoshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ashi-guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hane-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Harai-tsurikomi-ashi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tomoe-nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sumi-gaeshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tani-otoshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hane-makikomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sukui-nage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Utsuri-goshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
O-guruma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Soto-makikomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uki-otoshi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Katame-waza

Alle Techniken des Kodokan (außer Ashi-garami und Do-jime) aus einer Standardsituation (Niveaustufe 3)

Technik	Benennung der Standardsituation	In Handlungskette (Nr.)	Oberlage	Unterlage	Bewertung
Kesa-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kuzure-kesa-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ushiro-kesa-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kami-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kuzure-kami-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yoko-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tate-shiho-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Uki-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ura-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nami-juji-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Gyaku-juji-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-juji-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Hadaka-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Okuri-eri-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-ha-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Kata-te-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ryote-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sode-guruma-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tsukkomi-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sankaku-jime		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-garami		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-juji-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-ude-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-hiza-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-waki-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-hara-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-ashi-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-te-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ude-hishigi-sankaku-gatame		_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Bewertungsbogen Dan-Graduierung im JVST – 3. Dan

Handlungsketten

Kurzbeschreibung nach dem Muster (oder Baumdiagramm):

Ausgangsposition → Angriff → Handlungsweise Uke → Zwischenstation 1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss
→ Zwischenstation 1 / Verzweigung → Aktion → Abschluss
→ Handlungsweise Uke → Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss
→ Zwischenstation 2 / Verzweigung → Aktion → Abschluss

Bewertung Oberlage: _____

Bewertung Unterlage: _____

Demonstration und Erläuterung von Umdrehtechniken

Kurzbeschreibung der Demonstration

Bewertung: _____

Kata-Demonstrationen

(Bei einer Demonstration als Uke eine weitere Bewertungsliste mit entsprechendem Vermerk abgeben)

Katame-no-Kata (Niveau 2)

Technik	Bewertung
Kesa-gatame	
Kata-gatame	
Kami-shiho-gatame	
Yoko-shiho-gatame	
Kuzure-kami-shiho-gatame	

Technik	Bewertung
Kata-juji-jime	
Hadaka-jime	
Okuri-eri-jime	
Kata-ha-jime	
Gyaku-juji-jime	

Technik	Bewertung
Ude-garami	
Ude-hishigi-juji-gatame	
Ude-hishigi-ude-gatame	
Ude-hishigi-hiza-gatame	
Ashi-garami	

Ju-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Tsukidashi	
Kata-oshi	
Ryote-dori	
Kata-mawashi	
Ago-oshi	

Technik	Bewertung
Kirioroshi	
Ryokata-oshi	
Naname-uchi	
Katate-dori	
Katate-age	

Technik	Bewertung
Obi-tori	
Mune-oshi	
Tsuki-age	
Uchi-oroshi	
Ryogan-tsuki	

Kodokan Goshinjutsu (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Hidari-eri-dori	
Migi-eri-dori	
Kataude-dori	
Ushiro-eri-dori	
Ushiro-jime	

Technik	Bewertung
Kakae-dori	
Naname-uchi	
Gammen-tsuji	
Mae-geri	
Yoko-geri	

Technik	Bewertung
Tsukkake	
Choku-tsuki	
Naname-tsuki	
Furiage	
Furioroshi	
Morote-tsuki	
Shomen-zuke	
Koshi-gamae	
Haimen-zuke	

Kime-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Ryote-dori	
Sode-dori	
Tsukkake	
Tsuki-age	
Suri-age	
Yoko-uchi	

Technik	Bewertung
Ke-age	
Ushiro-dori	
Tsuki-komi	
Kiri-komi	
Nuki-kake	
Kiri-oroshi	

Koshiki-no-Kata (Niveau 2 – nur Wahlbereich)

Technik	Bewertung
Tai	
Yume-no-uchi	
Ryokuhi	
Mizu-guruma	
Mizu-nagare	
Hiki-otoshi	
Ko-daore	
Uchikudaki	



Gewählter Wahlbereich

- Wettkampf *Für den Wahlbereich Wettkampf den entsprechenden Nachweis für Kampfpunkte oder Qualifikation beilegen*

Uchi-komi-Formen zu vier Ashi-waza ohne Eindrehbewegung aus verschiedenen Bewegungsrichtungen

Platz für eigene Notizen

Bewertung: _____

Demonstration und Erläuterung von Griffkampfstrategien auch unter aktuellen Regelgesichtspunkten

Platz für eigene Notizen

Bewertung: _____

- SV

Angriff	Technik	Bewertung
Umklammerung		
Würge im Stand		
Schwitzkasten		
Greifen der Kleidung		
Tori am Boden		

Angriff	Technik	Bewertung
Schwinger / Haken		
Gerader Fauststoß		
Gerader Fußtritt		
Schräger Fußtritt		
Schlag am Boden		

Demonstration und Erläuterung von Chancen und Risiken bei der Verteidigung gegen Angriffe mit Messern und anderen Schnitt-/Stichwaffen

Platz für eigene Notizen

Bewertung: _____

Bewertungsbogen Dan-Graduierung im JVST – 3. Dan

Lizenz *Für den Wahlbereich Lizenz den entsprechenden Nachweis beilegen*

Kata *siehe Seite 4*

Taiso *Für den Wahlbereich Taiso den Nachweis des Judo-Sport-Abzeichens beilegen*

Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines gesundheitsorientierten Taiso-Programms (extra einreichen) mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:

- Mobilisationsübungen (Hokyo)
- Koordinationsübungen
- Kräftigungs-/Stabilisationsübungen
- Dehnungs-/Beweglichkeitsübungen (Junan-Taiso)
- Lockerungs- und Entspannungsübungen
- Atemübungen (Kokyu-Ho)

oder

Demonstration und Erläuterung sowie kurze schriftliche oder bildliche Darstellung eines judospezifischen Taiso-Programms (extra einreichen) mit insg. 21 Übungen aus mind. drei der folgenden Module:

- Tandoku-renshu (Stand)
- Tandoku-renshu (Boden)
- Tai-sabaki
- Atemi-waza
- Ukemi

oder

Demonstration und Erläuterung der Seiryoku-zenyo-kokumin-taiiku:

Tandoku-dosa

Gruppe	Bewertung
Goho-ate	
O-goho-ate	
Goho-geri	

Gruppe	Bewertung
Aktionen 4-8	
Aktionen 9-13	
Aktionen 14-16	
Erläuterungen	

Kime-shiki

Gruppe	Bewertung
Idori	
Tachiai	
Erläuterungen	

oder Ju-shiki

Gruppe	Bewertung
Dai-ikkyo	
Dai-nikyo	
Dai-sankyo	
Erläuterungen	