

Jushinryu 1. dan

25 kast:

- Defensiv morote uke:
 - o goshi
 - harai goshi
 - hane goshi
 - o guruma
 - ashi guruma
 - tai otoshi
 - hiki otoshi
 - uchi mata
 - kubi nage
 - ippon seio nage
- Offensiv soto uke:
 - koshi guruma
 - ushiro goshi
 - yoko guruma
 - tomoe nage
 - kakato gaeshi
- Defensiv uchi uke:
 - ushiro hiki otoshi
 - o soto guruma
 - sasae tsuri komi ashi
 - kushiki taoshi
 - yoko wakara
 - morote gari
- Offensiv uchi uke:
 - o soto gari
 - o uchi gari
 - kata guruma
 - soto maki komi
 - kata seio nage
 - sumi gaeshi

Jushinryu 1. dan

5 kombinationskast:

- o soto gari ~ yoko guruma
- o uchi gari ~ o soto gari
- ippon seio nage ~ shiho nage
- sasae tsuri komi ashi ~ harai goshi
- o uchi gari ~ ko ushi gari
- ippon seio nage ~ kakato gaeshi
- ippon seio nage ~ o soto gari
- ippon seio nage ~ ko uchi barai
- o soto gari ~ soto maki komi

5 modkast:

- o goshi ~ tani otoshi
- tai otoshi ~ ashi gake
- ippon seio nage ~ hadaka shime
- o goshi ~ udbalancering
- o soto gari ~ o soto gari
- o soto gari ~ yoko guruma
- o soto gari ~ de ashi barai
- o goshi ~ yoko guruma

Jushinryu 1. dan

10 forsvar mod kniv:

Baghåndssnit + stik	Undvige baghåndssnit, (uke stikker mod maven) soto barai, ippon seio nage, kontrol.
Baghåndssnit + stik	Undvige baghåndssnit, (uke stikker mod maven) soto barai, ude garami, nedlægning og kontrol.
Forhåndssnit + baghåndssnit	Undvige forhåndssnit, (uke laver baghåndssnit) morote uke, waki gatame, nedlægning og kontrol.
Forhåndssnit + baghåndssnit	Undvige forhåndssnit, (uke laver baghåndssnit) morote uke, ude garami, nedlægning og kontrol.
Stik mod maven	juji uke, te gatame, nedlægning og kontrol.
Trøjegreb med kniv mod hals	Kote gaeshi, nedlægning og kontrol.
Forhåndssnit + stik	Morote uke, grib ukes knivhånd (uke stikker mod maven) ude gatame, drej rundt til kote gaeshi, strakt armlås.
Stik mod halsen	Undvige på bagsiden, kote gaeshi.
Stik mod halsen	Undvige på forsiden, grib ukes knivhånd (uke stikker mod maven) vrid til shio nage, ude hineri.
Stik mod siden	Gedan uke, knæstød, ude garami på ryggen, nedlægning og kontrol

Jushinryu 1. dan

10 forsvar med stok:

Forhåndsslag mod hoved (angreb med stok)	Parade med stok, grib ukes stok, slag mod rib, slag mod hånd
Baghåndsslag mod hoved (angreb med stok)	Parade med stok, grib ukes stok, slag mod rib, slag mod hånd
Højt slag mod hoved (angreb med stok)	Parade med stok, stød mod mave/solar plexus, udbalancering
Stik mod mave (angreb med stok)	Parade med stok, slag mod hånd
Lav baghåndsslag (angreb med stok)	Parade med stok, slag mod hånd
Lav forhåndsslag (angreb med stok)	Parade med stok, slag mod hånd
Uke griber stokken	Kote mawashi
Greb forfra (kvæler/trøjegreb)	Slag med stok mod håndled og næseryg
Kvæler bagfra	Slag mod rib, waki gatame
Omklamring forfra, låst	Tryk med stok i ryggen, o goshi

Jushinryu 1. dan

10 forsvar mod spark:

Mae geri	Undvige på bagside, ashi barai
Mae geri	Grib ben på forside, o uchi gari
Yoko geri	Soto barai, stamp mod knæ og slag mod nyre/nederste ribben, hadaka shime
Yoko geri	Soto barai, stamp mod knæ og slag mod nyre/nederste ribben, o soto gari
Mae geri med venstre	Undvige på forside, o soto gari
Mae geri med venstre	Undvige på bagside, benspærring
Yoko geri med venstre	Undvige på forside, koshi guruma
Mawashi geri	Undvige på forside med morote uke og baghånd, tai otoshi
Mawashi geri	Undvige på forside med morote uke og baghånd, o uchi gari
Mawashi geri	Blok med ben, knæstød, o soto gari
Mawashi geri med venstre	Undvige på forside, morote uke, o goshi

Jushinryu 1. dan

10 teknikker med brug af varieret slag og spark:

Mawashi geri	Blok med ben, mæ geri, yoko geri, ushiro geri.
Oi tsuki	Undvige, mawashi geri i knæhase / på baglår, mawashi geri i hovedet.
Mawashi geri	Blok med ben, Knæstød mod mave, venstre albue i ryggen, højre stød mod hals.
Yoko geri	Undvige tilbage, nedadgående vifteparade, Højre tramp i knæhase, stød i baghoved.
Mæ geri	Undvigelse med gedan barai, Stød mod ansigt, mæ geri.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Offensiv uchi uke, venstre håndrod mod hage, dobbelt højre stød mod mave og ansigt.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Offensiv soto uke med slag mod ansigt, (uke slår med venstre) uchi uke, håndrod og albue.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Defensiv morote uke, Baghånd, knæstød og slag.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Defensiv morote uke, Dobbelt stød mod kraveben, dobbelt stød mod mave, yoko geri.
Gyaku tsuki/oi tsuki	Defensiv uchi uke (uke slår med venstre) uchi uke, højre mawashi geri, højre albue, venstre knæstød, højre stød mod ansigt.

Jushinryu 1. dan

bo-kata

cirkelarbejde

(jushinryu blokkata)

- div.