

Jushinryu 1. kyu

Basisgrupper:

- Ukemi waza
- Bevægeteknik
- Atemi waza
- Uke waza
- Nage waza
 - Koshi waza
 - O goshi
 - Koshi guruma
 - Harai goshi
 - Hane goshi
 - Ushiro goshi
 - Ashi waza
 - O soto gari
 - O uchi gari
 - Tai otoshi
 - De ashi barai
 - O soto guruma
 - Uchi mata
 - Ashi gake
 - Te waza
 - Kote gaeshi
 - Tai maki komi
 - Sukui nage
 - Ippon seio nage
 - Morote gari
 - Soto maki komi
 - Kushiki taoshi
 - Sutemi waza
 - Sumi gaeshi
 - Yoko guruma
 - Tomoe nage
- Kansetsu waza
 - Ude kansetsu waza
 - Waki gatame
 - Te gatame
 - Ude gatame
 - Ude garami
 - Kote mawashi
 - Kote hineri
 - Hara gatame
 - Juji gatame
 - Kata gatame
 - Ude hineri
 - Ashi kansetsu waza
 - Ryo ashi gatame
 - Ashi hineri
 - Hiza hishigi
- Shime waza
 - Dobbelt underarmsstrangulering
 - Hadaka jime (2 variationer)
 - Kataha jime
 - Juji jime

Jushinryu 1. kyu

Forsvarsgrupper:

- Slag
 - o Oi tsuki / gyaku tsuki
 - Morote uke (defensiv), kushiki taoshi / uchi mata
 - Soto uke (offensiv), yoko guruma
 - Uchi uke (defensiv), tomoe nage / sumi gaeshi
 - Uchi uke (offensiv), soto maki komi

- Kombinationskast
 - o O soto gari - yoko guruma
 - o O uchi gari - o soto gari
 - o Ippon seio nage - shiho nage

- Modkast
 - o O goshi
 - Ned i knæ, udbalancering, atemi
 - o Tai otoshi
 - Træd over, ashi gake

- Knivangreb
 - o Knivtrussel
 - Spark mod knivhånd, yoko geri
 - Tai sabaki, kote gaeshi
 - o Knivstik
 - Juji uke, te gatame / waki gatame
 - Gedan uke, kote hineri / drej under
 - Soto barai, kote gaeshi
 - Soto uke (offensiv), kote gaeshi
 - Soto uke (offensiv), waki gatame
 - o Baghånds snit
 - Morote uke, kote gaeshi
 - Morote uke, waki gatame
 - Morote uke, ude garami

Jushinryu 1. kyu

- Angreb med stok
 - o Højt slag
 - Age uke, o sote gari
 - Juji uke, te guruma
 - Juji uke, waki gatame
 - o Forhåndsslag
 - Morote uke, ippon seio nage
 - o Baghåndsslag
 - Morote uke, nedlægning
 - Morote uke, waki gatame
 - Morote uke, kote gaeshi
 - Morote uke, ude garami
 - Morote uke, o sote gari (forside/bagside)
 - Morote uke, hiza geri (forside) ude garami
 - Morote uke, hiza geri (bagside), empi uchi

- Kontrolteknikker
 - o Læglås til benlås (30)
 - o Knæ på overarm, håndledslås (5)
 - o Ude hineri
 - o Skulder og armlås med ben (51)
 - o Kata gatame (9)
 - o Dobbelt skulderlås (34), siddende skulderlås

Træningsøvelser:

- Ne waza
- Tashi waza
- Sparkeserie
- Reaktionsbane
- Kast fra slag
- Kast fra begge sider
- Knivkamp
- Forsvar mod flere angribere

Overordnet fokus på:

- Teknik
- Fokus
- Flow
- Timing
- Hurtighed