

Jushinryu 3. kyu

Basisgrupper:

- Ukemi waza
- Bevægeteknik
- Atemi waza
- Uke waza
- Nage waza
 - Koshi waza
 - O goshi
 - Koshi guruma
 - Harai goshi
 - Hane goshi
 - Ashi waza
 - O soto gari
 - O uchi gari
 - Tai otoshi
 - Te waza
 - Kote gaeshi
 - Tai maki komi
 - Sukui nage
 - Ippon seio nage
 - Morote gari
- Kansetsu waza
 - Ude kansetsu waza
 - Waki gatame
 - Te gatame
 - Ude gatame
 - Ude garami
 - Kote mawashi
 - Kote hineri
 - Hara gatame
 - Juji gatame
 - Ashi kansetsu waza
 - Ryo ashi gatame
- Shime waza
 - Dobbelt underarmsstrangulering

Jushinryu 3. kyu

Forsvarsgrupper:

- Frigørelser
 - o Halsgreb forfra
 - Morote gari (drej uke rundt til benlås)
 - Waki gatame
 - o Håndledsgreb bagfra
 - Uchiro geri, drej rundt til kote hineri
 - Kote hineri
- Slag
 - o Oi tsuki / gyaku tsuki
 - Morote uke (defensiv), ippon seio nage / hane goshi
 - Soto uke (offensiv), hari goshi / o uchi gari
 - Uchi uke (defensiv), tai otoshi / koshi guruma
 - Uchi uke (offensiv), koshi guruma / o uchi gari
 - o Dobbelt slag
 - Uchi uke + soto uke, o goshi / o soto gari
 - 2 x uchi uke, o goshi / o soto gari
- Angreb mod liggende
 - o Kvæler fra siden
 - Juji gatame (89)
 - Hovedvridning
 - o Kvæler ovenfra
 - Waki gatame
 - Hovedvridning
 - o Kvæler mellem benene
 - Ryo ashi gatame (83)
 - Hiza gatame (86)
 - o Kvæler siddende ovenpå, armene låst
 - Hoftepres
 - o Kvæler siddende ovenpå
 - Frigørelse, hoftepres
- Kontrolteknikker
 - o Nakke - skulderlås med venstre underben (58)
 - o Nakke - skulderlås med højre underben

Træningsøvelser:

- | | |
|-----------------|----------------------|
| - Ne waza | Tashi waza |
| - Sparkeserie | Reaktionsbane |
| - Kast fra slag | Kast fra begge sider |

Overordnet fokus på:

- Teknik
- Fokus
- Flow
- Timing