

Jushinryu 5. kyu

Basisgrupper:

- Ukemi waza
- Bevægeteknik
- Atemi waza
- Uke waza
- Nage waza
 - Koshi waza
 - O goshi
 - **Koshi guruma** (hoftekast m. greb om nakken)
 - Ashi waza
 - O soto gari
 - **O uchi gari** (indvendig benfejning)
 - Te waza
 - **Kote gaeshi** (håndvridningskast)
 - **Tai maki komi** (kropsvridningskast)
 - **Sukui nage** (øsekast)
- Kansetsu waza
 - Ude kansetsu waza
 - Waki gatame
 - Te gatame
 - **Ude gatame** (strakt armlås)
 - **Ude garami** (bøjet armlås)
 - **Kote mawashi** (håndlås)

Jushinryu 5. kyu

Forsvarsgrupper:

- Frigørelser
 - o Kvæler forfra
 - Albuetræk og hoveddrejning, ude gatame
 - Koshi guruma, ude gatame, te gatame
 - o Kvæler bagfra
 - Oversving, o goshi
 - Albuestød, o goshi
 - o Omklamring forfra
 - O goshi
 - O uchi gari
 - o Omklamring bagfra
 - Tai maki komi
 - Sukui nage
 - o Håndledsgreb
 - Kote mawashi
 - Kote mawashi med albuen
 - Kote gaeshi
 - Waki gatame (m. tommelfinger)
 - o Trøjegreb (evt. m. slag)
 - Dobb. Parade, o uchi gari
 - Enkelt parade, o uchi gari
 - o Sidehalsgreb
 - Frigørelse til ude garami
 - Pres under næse
 - o Hårgreb
 - Kote gaeshi
- Slag
 - o Gyaku tsuki/oi tsuki
 - Morote uke (defensiv), atemi serie (min. 2 stk.)
 - Uchi uke (offensiv), atemi serie (min 2 stk.)
 - Uchi uke (defensiv), atemi serie (min 2 stk.)
- Kontrolteknikker
 - o Ude gatame (56) - te gatame (54)

Træningsøvelser:

- Ne waza
- Sparkeserie
- Reaktionsbane

Overordnet fokus på:
- Teknik