

Jushinryu 6. kyu

Basisgrupper:

- Ukemi waza
 - o Zempo (kaiten) ukemi (forlæns (rulle) fald)
 - o Yoko (kaiten) ukemi (sidelæns (rulle) fald)
 - o Ushiro (kaiten) ukemi (baglæns (rulle) fald)
- Bevægeteknik
 - o Tai sabaki (kropsdrejning)
 - o Tsugi ashi (kropsflytning)
 - o Ayumi ashi (normal fodskift)
- Atemi waza
 - o Uchi waza (slag/stød)
 - Gyaku tsuki (diagonalt stød)
 - Oi tsuki (parallelt stød)
 - o Keri Waza (spark)
 - Mawashi geri (cirkelspark)
 - Yoko geri (sidespark)
 - Mae geri (frontspark)
 - Ushiro geri (baglæns spark)
- Uke waza
 - o Soto uke (indadgående parade)
 - o Uchi uke (udadgående parade)
 - o Age uke (opadgående parade)
 - o Gedan uke (nedadgående parade)
 - o Juji uke gedan/jodan (krydsblokering, lav/høj)
 - o Morote uke (dobbelt parade)
- Nage waza
 - o Koshi waza
 - O goshi (hoftekast)
 - o Ashi waza
 - O soto gari (udvendig benfejning)
- Kansetsu waza
 - o Ude kansetsu waza
 - Waki gatame (armlås)
 - Te gatame (håndledslås)

Jushinryu 6. kyu

Forsvarsgrupper:

- Frigørelser
 - o Kvæler forfra:
 - Oversving
 - Waki gatame
 - o Kvæler bagfra:
 - Oversving
 - Waki gatame
 - o Omklamring forfra
 - Hoveddrejning
 - Lyskepres
 - o Omklamring bagfra
 - Albuestød, te gatame
 - Bentræk
 - Knæpres
 - o Håndledsgreb
 - Frigørelse mod tommelfinger, variationer
 - o Trøjegreb
 - Tommelfingerlås
 - o Sidehalsgreb
 - Atemi, variationer
 - o Hårgreb
 - Atemi, variationer
- Slag
 - o Gyaku tsuki/oi tsuki
 - Morote uke (defensiv), atemi
 - Uchi uke (offensiv), atemi

Træningsøvelser:

- Ne waza (gulvkamp)
- Sparkeserie
- Reaktionsbane

Overordnet fokus på:
- Teknik