

УКЭМИ НО КАТА (страховки, кувьрки)

- МАЭ УКЭМИ (страховка вперед)
- УШИРО УКЭМИ (страховка назад)
- ЙОКО УКЭМИ (страховка на бок)
- МАЭ КАЙТЭН УКЭМИ (перекат вперед из стойки с разворотом)
- УШИРО КАЙТЭН УКЭМИ (перекат назад из стойки)

ТАЧИ НО КАТА (стойки)

- МУСУБИ ДАЧИ (пятки вместе, носки врозь)
- ШИДЗЕНТАЙ (высокая) *ХЭЙКО ДАЧИ* (на ширине плеч)
- ДЗИГОТАЙ (низкая, широкая стойка) *ШИКО ДАЧИ*
- СЭНТАЙ (ЗЭНКУЦУ ДАЧИ) (стойка с выпадом вперед)
- ХАНТАЙ (КАТАХИЗА ДАЧИ) стоя на одном колене.
- СЭЙДЗА (положение на коленях)

КАМАЭ НО КАТА (положение рук в стойке)

- СЭЙГАН НО КАМАЭ (гэдан, чудан, дзёдан) «направить в глаза»

АШИ САБАКИ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ)

- АЮМИ АШИ (простой шаг)
- ЦУГИ АШИ (скользящий шаг)
- НУСУМИ (ХИМИЦУ) АШИ (приставной, «скрытый шаг»)
- МАВАРИ АШИ (маэ, уширо) (поворачивающий шаг)
- ИРИМИ ТЭНКАН (разворот на 180 град.)
- ШИККО (перемещения на коленях)

ТАЧИ АГАРУ (переход в стойку) НЕ В ПРОГРАММЕ

- САСАЭ ОКИ АГАРИ - отползание в сторону (подставка)

СУВАРИ ВАДЗА/НЭ ВАДЗА**ОСАЭ НО КАТА (положения в партере)**

- НЭДЗИ КУЗУШИ (сувари вадза) (выведение из равновесия в позиции на коленях)
- ТАТЭ ОСАЭ (верхом на партнере)
- КЭСА ОСАЭ (на боку)
- КАМИ ОСАЭ (со стороны головы)
- ЙОКО ОСАЭ (сбоку)
- ШИТА КАКАЭ (снизу, ноги скрещены на ребрах)
- ХАСИ НАГЭ (сброс мостом)

АТЭМИ НО КАТА (удары)

- ДЗЮН ЦУКИ (прямой удар передней рукой)
- ГЬЯКУ ЦУКИ (прямой удар дальней рукой)
- МАЭ ГЭРИ (прямой удар ногой)
- МАВАШИ ГЭРИ (удар ногой сбоку)
- ОТОШИ УЧИ (добивающий удар рукой сверху вниз)

НАГЕ ВАДЗА

- О СОТО ОТОШИ (задняя подножка)

ДОПОЛНЕНИЕ:**РЭЙХО**

Рицурэй (поклон в стойке). Дзарэй (поклон на коленях).

РЭНТАЙХО

Отжимания от пола 10 раз

Складывания корпуса 10 раз

Приседания 10 раз

РИРОН Что такое "Додзё"? (Зал для занятий)

" Что такое "дзю-дзюцу"? (Искусство мягкости)