

# Daitoryu Aiki Jujutsu Bokuyokan Europa

## 大東流合気柔術 牧羊館

### Prüfungsprogramm für Kyu-Grade: 01. 01. 2010

#### 級審査規定

Grade und Angriffsformen	攻撃	Techniken	技	Aufnahmebeginn 録画開始時間
<b>5. Kyu 五級</b>				
<b>Ukemi</b>	<b>受身</b>	Mae-kaiten	前回転	00.08
		Ushiro-kaiten	後回転	
		Yoko-kaiten	横回転	
<b>Tachiai: Mae-Seme-Torite 立合い: 前攻め、取り手</b>				
Uchite-dori	内手取り	Ikkajô-kime-osae	一箇条極め押え	00.42
		Aiki-otoshi	合気落とし	01.08
Sotote-dori	外手取り	Aiki-otoshi	合気落とし	01.21

		Ikkajô-kime-osae	一箇条極め押え	01.29
Morote-dori	諸手取り	Yonkajô-kime-nage	四箇条極め投げ	01.56
Ryôte-dori	両手取り	Aiki-otoshi	合氣落とし	02.11
		Ikkajô-kime-osae	一箇条極め押え	02.23
<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite 立合い: 前攻め、打ち手</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Ikkajô-kime-osae	一箇条極め押え	02.58
Yokomen-Uchi	横面打ち	Aiki-otoshi	合氣落とし	03.44
Tsuki (Jôdan)	突き (上段)	Ikkajô-kime-osae	一箇条極め押え	04.09
<b>Tachiai: Ushiro-Seme - Torite 立合い: 後攻め</b>				
Sotote-dori	外手取り	Sankajô-Ushiro-gime	三箇条後極め	04.39
<b>Zatori: Mae-Seme 座取り: 前攻め</b>				
Ryôte-dori	両手取り	Aiki-age-nage	合氣上げ投げ	05.12
		Ikkajô-kime-osae	一箇条極め押え	05.31
Shômen-uchi	正面打ち	Ikkajô-kime-osae	一箇条極め押え	06.07

<b>4. Kyu</b>	<b>四級</b>	<b>Techniken</b>	<b>技</b>	<b>Aufnahmebeginn 録画開始時間</b>
<b>Ukemi</b>	<b>受身</b>	Mae-fuse	前臥せ	00.08
		Ushiro-hineri	後捻り	
		Yoko-suberi	横滑り	
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite 立合い: 前攻め、取手</b>				
Uchite-dori	内手取り	Aikiage-Aikisage	合氣上げ合氣下げ	01.09
		Kata-otoshi	肩落とし	01.25
Sotote-dori	外手取り	Shihô-nage	四方投げ	01.42
		Nikajô-kime-osae	二箇条極め押え	02.16
Morote-dori	諸手取り	Kata-otoshi	肩落とし	02.55
Ryôte-dori	両手取り	Shihô-gaeshi	四方返し	03.12
		Jûji-Yari	十字槍	03.26

<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite 立合い: 前攻め、打ち手</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Nikajô-kime-osae	二箇条極め押え	03.46
Yokomen-Uchi	横面打ち	Shihô-nage	四方投げ	04.16
Tsuki	突き	Hiji-otoshi	肘落し	04.50
<b>Tachiai: Ushiro-Seme - Torite 立合い: 後ろ攻め — 取り手</b>				
Ryôte-dori	両手取り	Nikajô-kime-osae	二箇条極め押え	05.13
<b>Zatori: Mae-Seme 座取り: 前攻め</b>				
Katate-Muna-dori	片手胸取り	Kote-gaeshi	小手返し	05.41
Ryôte-dori	両手取り	Gasshō-nage	合掌投げ	06.12
Ryôte-Muna-dori	両手胸取り	Ude-gaeshi	腕返し	06.37
Yokomen-uchi	横面打ち	Hô-daoshi	頬倒し	07.02

<b>3. Kyu</b>	<b>三級</b>	<b>Techniken</b>	<b>技</b>	<b>Aufnahmebeginn 録画開始時間</b>
<b>Ukemi</b>	<b>受身</b>	Mae-sasae-tobi	前支え跳び	00.08
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite 立合い: 前攻め - 取り手</b>				
Uchite-dori	内手取り	Awase-otoshi	合せ落とし	00.29
		Nikajô-kime-osae	二箇条極め抑え	00.42
Sotote-dori	外手取り	Hiki-otoshi	引き落とし	01.16
		Aiki-otoshi	合気落とし	01.41
Katate-Muna-dori	片手胸取り	Ude-gatame	腕固め	01.55
Morote-dori	諸手取り	Shihô-nage	四方投げ	02.17
		Aiki-nage	合気投げ	02.53
Ryôte-dori	両手取り	Tenchi-nage	天地投げ	03.09
		Kote-gaeshi	小手返し	03.22
Ryôte-Kubi-jime	両手首締め	Hiji-otoshi	肘落とし	03.37
<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite 立合い: 前攻め - 打ち手</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Sankajô-Ushiro-gime	三箇条後極め	03.58

		Sankajô-kime-nage	三箇条極め投げ	04.25
Sotote-dori-Shômen-uchi	外手取り正面打ち	Ikkajô-kime-osae	一か条極め抑え	04.41
Yokomen-Uchi	横面打ち	Uchi-Sankajô-Ushiro-gime	内三箇条後極め	05.06
		Hô-daoshi	頬倒し	05.34
Tsuki	突き	Ude-gime-nage	腕極め投げ	05.49
<b>Tachiai: Ushiro-Seme - Torite 立合い: 後ろ攻め - 取り手</b>				
Sotote-dori	外手取り	Sankajô-ushiro-kime-nage	三箇条後ろ極め投げ	06.09
Katate-Kata-dori	片手肩取り	Sankajô-kime-osae	三箇条極め抑え	06.38
		Sankajô-kime-nage	三箇条極め投げ	07.06
Morote-dori	諸手取り	Sankajô-kime-osae	三箇条極め抑え	07.33
Ryôte-dori	両手取り	Aiki-nage	合気投げ	08.00
Ryô-Kata-dori	両肩取り	Ikkajô-kime-osae	一か条極め抑え	08.17
<b>Zatori: Mae-Seme 座取り: 前攻め</b>				
Sotote-dori	外手取り	Yonkajô-kime-osae	四箇条極め抑え	08.55
Katate-Muna-dori	片手胸取り	Gokajô-kime-osae	五箇条極め抑え	09.57

Katate-Kata-dori	片手肩取り	Hiji-otoshi	肘落とし	10.44	
Ryôte-dori	両手取り	Shibori-nage	絞り投げ	11.10	
		Tekô-awase-Hiza-basami	手甲合せ 膝挟み	11.46	
Shômen-uchi	正面打ち	Sankajô-kime-osae	三箇条極め抑え	12.04	
Yokomen-uchi	横面打ち	Hiji-gime-Shihô-nage	肘極め四方投げ	12.31	
Tsuki	突き	Hiki-otoshi	引き落とし	12.59	
<b>Hanza-Handachi: Mae-Seme      半座半立: 前攻め</b>					
Sotote-dori	外手取り	Sankajô-Ushiro-gime	三箇条後ろ極め	13.30	
Ryôte-dori	両手取り	Aiki-nage	合気投げ	14.04	
<b>Sonstige Techniken      その他の諸技</b>					
<b>Tantô-dori</b> 短刀取り	Uchioroshi	打ち下し	Ikkajô-Kime-osae	一ヶ条極め抑え	14.34
	Tsuki	突き	Kote-otoshi	小手落とし	15.06

2. Kyu	二級	Techniken	技	Aufnahmebeginn 録画開始時間
Ukemi	受身	Yoko-tobi	横跳び	00.05
		Ushiro-tobi	後跳び	
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite 立合い: 前攻め - 取り手</b>				
Uchite-dori	内手取り	Uchikote-otoshi	内小手落し	00.56
		Maki-arashi	巻き嵐	01.10
Sotote-dori	外手取り	Aiki-nage	合気投げ	01.30
		Tekubi-gime-osae	手首極め押え	01.46
		Tekubi-gime-nage	手首極め投げ	02.07
		Yonkajô-kime-osae	四箇条極め抑え	02.26
Katate-Kata-dori	片手肩取り	Tekubi-gime	手首極め	03.07
Morote-dori	諸手取り	Nikajô-kime-osae	二箇条極め抑え	03.27
Ryôte-dori	両手取り	Jûji-Kiriotoshi	十字切り落し	04.24
		Shihô-nage	四方投げ	04.41



Ryôkata-dori	両肩取り	Ryô-Tekubi-gime-yoko-nage	両手首極め 横投げ	05.14
Mune-Ude-dori / Mune-suso-dori	胸腕取り、胸裾取り	Hiji-gaeshi-otoshi	肘返し落とし	05.37
<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite 立合い: 前攻め — 打ち手</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Yonkajô-kime-osae	四箇条極め抑え	06.16
Yokomen-Uchi	横面打ち	Hiji-otoshi	肘落とし	07.43
Tsuki (Sukui-age)	突 (搦い上げ)	Kote-otoshi	小手落とし	08.11
<b>Tachiai: Ushiro-Seme - Torite 立合い: 後ろ攻め — 取り手</b>				
Sotote-dori	外手取り	Hiji-awase-otoshi	肘合せ落とし	08.38
Eri-dori	襟取り	Fuki-age	吹き上げ	08.59
Ryôte-dori	両手取り	Sankajô-Ushiro-gime	三箇条後ろ極め	09.34
<b>Zatori: Mae-Seme 座取り: 前攻め</b>				
Uchite-dori	内手取り	Irimi-nage	入身投	10.19
Katate-Muna-dori	片手胸取り	Nikajô-kime-osae	二箇条極め抑え	10.52
Ryôte-dori	両手取り	Kote-gaeshi	小手返し	11.25
		Nikajô-Ryôte-kime-nage	二箇条両手極め投げ	11.58

Ryôte-Muna-dori	両手胸取り	Kajimawashi	舵廻し	12.24	
Yokomen-uchi	横面打ち	Kôbe-gaeshi	頭返し	12.56	
Morote-Yokomen-uchi	諸手横面打ち	Aiki-nage	合気投げ	13.29	
Tsuki	突き	Kote-gaeshi	小手返し	13.58	
<b>Hanza-Handachi: Mae-Seme 半座半立ち</b>					
Sotote-dori:	外手取り	Shihô-nage	四方投げ	14.37	
Tsuki	突き	Kote-gaeshi	小手返し	15.23	
<b>Hanza-Handachi: Ushiro-Seme 半座半立ち: 後ろ攻め</b>					
Eri-dori	襟取り	Hiji-otoshi	肘落とし	15.55	
<b>Sonstige Techniken その他の諸技</b>					
<b>Tantô-dori</b> 短刀取り	Uchioroshi	打ち下ろし	Sankajô-Ushiro-gime	三箇条後ろ極め	16.45
	Yokomen-uchi	横面打ち	Sankajô-Ushiro-gime	三箇条後ろ極め	17.49

1. Kyu	一級	Techniken	技	Aufnahmebeginn 録画開始時間
Ukemi	受身	Mae-tobi	前跳び	00.08
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite 立合い: 前攻め - 取り手</b>				
Uchite-dori	内手取り	Tekubi-gime-otoshi	手首極め落とし	00.41
		Makikomi-yokonage	巻込み横投げ	00.59
Sotote-dori	外手取り	Kata-otoshi	肩落とし	01.17
		Kime-modoshi	極め戻し	01.34
Katate-Kata-dori	片手肩取り	Tekubi-gime-nage	手首極め投げ	01.53
Morote-dori	諸手取り	Soto-Nikajô-kime-Aiki-nage	外二箇条極め合気投げ	02.14
		Yobi-modoshi	呼び戻し	02.31
Ryôte-dori	両手取り	Ryô-Kata-gime	両肩極め	02.47
		Aiki-otoshi	合気落とし	03.16
Ryôte-Muna-dori	両手胸取り	Katahiji-shibori-nage	片肘絞り投げ	03.32
<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite 立合い: 前攻め - 打ち手</b>				

Shômen-Uchi	正面打ち	Karami-nage	搦み投げ	03.59
		Yonkajô-kime-nage	四箇条極め投げ	04.34
Muna-dori-shômen-uchi	胸取り正面打ち	Jûji-garami-nage	十字絡み投げ	05.32
Yokomen-Uchi	横面打ち	Gokajô-Kime-osae	五箇条極め抑え	05.52
Tsuki	突き	Karami-nage	絡み投げ	06.13
<b>Tachiai: Ushiro-Seme - Torite      立合い: 後ろ攻め    —    取り手</b>				
Ryôte-dori	両手取り	Yoko-Aiki-nage	横合気投げ	06.50
		Kote-otoshi	小手落とし	07.22
<b>Zatori: Mae-Seme      座取り: 前攻め</b>				
Uchite-dori	内手取り	Irimi-Kubi-gatame	入身首固め	07.50
Ryôte-dori	両手取り	Muna-jûji-nage	胸十字投げ	08.18
Ryôte-Muna-dori	両手胸取り	Katahiji-shibori-nage	方肘絞り投げ	08.41
Ryôte-kubi-jime	両手首締め	Aiki-nage	合気投げ	09.07
Yokomen-uchi	横面打ち	Tekubi-gime	手首極め	09.28
Muna-dori-yokomen-uchi	胸取り横面打ち	Jûji-garami	十字絡み	09.54

Tsuki	突き	Ude-gatame	腕固め	10.23	
<b>Zatori: Yoko-Seme 座取り: 横攻め</b>					
Kote-osae	小手抑え	Nikajô-kime-osae	二箇条極め抑え	10.57	
<b>Hanza-Handachi: Mae-Seme 半座半立ち: 前攻め</b>					
Ryôte-dori	両手取り	Shihô-nage	四方投げ	11.36	
<b>Hanza-Handachi: Ushiro-Seme 半座半立ち: 後ろ攻め</b>					
Ryôte-dori	両手取り	Shihô-nage	四方投げ	12.32	
<b>Sonstige Techniken その他の諸技</b>					
<b>Tantô-dori</b> 短刀取り	Yokomen-uchi	横面打ち	Gokajô-kime-osae	五箇条極め抑え	13.14
	Tsuki	突き	Yonkajô-kime-osae	四箇条極め抑え	13.42
<b>1. Dan</b>	<b>初段</b>	<b>Techniken</b>	<b>技</b>	<b>Aufnahmebeginn</b> <b>録画開始時間</b>	
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite 立合い: 前攻め、取り手</b>					
Uchite-dori	内手取り	Hiji-gime-Ipponzeoi	肘極め一本背負い	00.15	
Sotote-dori	外手取り	Shihô-nage	四方投げ	00.30	

		Hiji-gime-Ipponzeoi	肘極め一本背負い	00:47
Katate-Muna-dori	片手胸取り	Hiji-gaeshi	肘返し	01:00
Katate-Kata-dori	片手肩取り	Hako-gime	箱極め	01:18
Morote-dori	諸手取り	Aiki-nage: mae	合気投げ: 前	01:41
Ryôte-dori	両手取り	Tekubi-gime-nage	手首極め投げ	02:17
		Muna-jûji-nage	胸十字投げ	02:32
Ryôte-Muna-dori / Ryôte-eri-jime	両手胸取り / 両襟締め	Koshi-nage	腰投げ	02:43
		Tekubi-gime-Yoko-nage	手首極め横投げ	03:14
Ryô-Kata-dori	両肩取り	Jûji-garami-nage	十字絡み投げ	03:47
<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Hiza-ori	膝折り	04:12
Kata-dori-Shômen-uchi	肩取り正面打ち	Kesa-gake	袈裟懸け	04:28
Yokomen-Uchi	横面打ち	Kaeshi-koshi-nage	返し腰投げ	05:00
		Hiji-gaeshi-nage	肘返し投げ	05:18
Tsuki	突き	Waki-basami-Kata-otoshi	脇挟み肩落とし	05:35

<b>Tachiai: Mae-Seme - Keri</b> 立合い：前攻め、蹴り				
Mae-geri	前蹴り	Kakae-nage	抱え投げ	06:07
<b>Tachiai: Ushiro-Seme</b> 立合い：後ろ攻め				
Sotote-dori	外手取り	Hiji-gatame	肘固め	06:26
Eri-dori	襟取り	Hiji-otoshi	肘落とし	06:52
Ryôte-dori	両手取り	Hineri-nage	捻り投げ	07:24
		Karami-nage	絡み投げ	07:40
Ryô-Kata-dori	両肩取り	Ashi-kakae-otoshi	足抱え落とし	08:00
Hagai-jime	羽交い締め	Aiki-nage	合気投げ	08:35
<b>Zatori: Mae-Seme</b>				
Uchite-dori	内手取り	Hiji-gime-Ippon-zeoi	肘極め一本背負い	09:02
Sotote-dori	外手取り	Soto-Nikajô-kime-osae	外二箇条極め抑え	09:36
Ryôte-dori	両手取り	Tekubi-gime-nage	手首極め投げ	10:01
Ryôte-Muna-dori	両手胸取り	Kubi-hineri	首捻り	10:38
Shômen-uchi	正面打ち	Kiri-otoshi	切り落とし	11:04

Tsuki		突き		Kubi-gime	首極め	11:29
<b>Hanza-Handachi: Mae-Seme</b>						
Sotote-dori		外手取り		Kime-mawashi-otoshi	極め廻し落とし	12:20
Ryôte-dori		両手取り		Tsubasa-gaeshi	翼返し	12:50
Ryô-Kata-dori		両肩取り		Aiki-nage	合気投げ	13:11
Tsuki		突き		Hiji-otoshi	肘落とし	13:31
<b>Hanza-Handachi: Ushiro-Seme</b>						
Ryôte-dori		両手取り		Aiki-nage	合気投げ	14:01
<b>Sonstige Techniken</b>		<b>その他の諸技</b>				
<b>Futari-gake (2 Angreifer)</b>		<b>二人掛け</b>				
Ryô-Uchite-dori		両内手取り		Ryô-Nikajô-kime-nage	両二箇条極め投げ	14:51
Ryô-Sotote-dori		両外手取り		Ryô-Nikajô-kime-nage	両二箇条極め投げ	15:16
Uchite-Kata-dori		内手肩取り		Karami-otoshi	絡み落とし	15:41
Ryô-Morote-dori		両諸手取り		Aiki-nage	合気投げ	15:59
<b>Tachi-dori</b>	太刀取り	Shômen- uchi	正面打ち	Ikkajô-kime-osae	一か条極め抑え	16:17



<b>Jô-dori</b>	杖取り	Tsuki	突き	Jô-gaeshi-zuki	杖返し突き	17:10
<b>Kaeshi-Waza</b>		返し技		Tsuki – Kotegaeshi – Ikkajô-kimeosae	突き～小手返し～ 一か条極め抑え	17:38

2. Dan	二段	Techniken	技	Aufnahmebeginn 録画開始時間
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite</b> <b>立合い: 前攻め、取り手</b>				
Uchite-dori	内手取り	Kuguri-Jûji-nage	潜り十字投げ	00:14
Sotote-dori	外手取り	Kote-gaeshi	小手返し	00:32
		Okuridashi	送り出し	00:51
Katate-Muna-dori	片手胸取り	Ushiro-Ude-gime-Kubi-jime	後腕極め首締め	01:08
Katate-Kata-dori	片手肩取り	Kata-Yari	肩槍	01:30
Morote-dori	諸手取り	Hiji-gime-nage	肘極め投げ	01:45
Ryôte-dori	両手取り	Tekô-awase	手甲合せ	01:59

		Kime-modoshi	極め戻し	02:15
Ryôte-Muna-dori	両手胸取り	Seori	背折	02:23
Ryô-eri-jime	両襟締め	Yobi-modoshi	呼び戻し	02:50
Ryôte-Ryôkata-dori	両手両肩取り	Kata-aiki-nage	肩合氣投げ	03:06
<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Hiji-gime-Ipponzeoi	肘極め一本背負い	03:19
Kata-dori-Shômen-uchi	肩取り正面打ち	Kesa-gime	袈裟極め	03:36
Muna-dori-Shômen-uchi	胸取り正面打ち	Karami-nage	絡み投げ	04:11
Yokomen-Uchi	横面打ち	Hiji-gime-Ipponzeoi	肘極め一本背負い	04:34
Tsuki	突き	Tekubi-gime-otoshi	手首極め落とし	05:01
		Kakae-otoshi	抱え落とし	05:23
<b>Tachiai: Mae-Seme - Keri</b>				
Mae-geri	前蹴り	Ashi-gatame	足固め	05:43
<b>Tachiai: Ushiro-Seme      立合い: 後ろ攻め</b>				
Sotote-dori	外手取り	Ôguruma	大車	06:18

Ryô-Kata-dori	両肩取り	Kata-aiki-nage	肩合気投げ	06:38
<b>Zatori: Mae-Seme      座取り: 前攻め</b>				
Sotote-dori	外手取り	Hineri-otoshi	捻り落とし	07:03
Katate-Muna-dori	片手胸取り	Kubi-gatame	首固め	07:23
Ryôte-dori	両手取り	Kashiwade-kaeshi-gime-nage	柏手返し極め投げ	07:48
Shômen-uchi	正面打ち	Nodo-gime	喉極め	08:14
Tsuki (Jôdan)	上段突き	Hiji-otoshi	肘落とし	08:36
<b>Hanza-Handachi: Mae-Seme      半座半立ち: 前攻め</b>				
Shômen-uchi	正面打ち	Ashi-gatame	足固め	09:04
<b>Hanza-Handachi: Ushiro-Seme      半座半立ち: 後ろ攻め</b>				
Katate-Mae-Eri-dori	片手前襟取り	Seoi-nage	背負い投げ	09:57
<b>Sonstige Techniken      その他の諸技</b>				
<b>Futari-gake (2 Angreifer)      二人掛け</b>				
Ryô-Uchite-dori	両内手取り	Sayû-Kôsa-nage	左右交差投げ	10:31
Uchite-Kata-dori	内手肩取り	Ryô-Hiji-gaeshi	両肘返し	10:45

Ryô-Morote-dori		両諸手取り		Hiki-Aiki-nage	引き合気投げ	11:20
<b>Jô-dori</b>	杖取り	Tsuki	突き	Hikikomi-Nodo-zuki	引き込み喉突き	11:39
<b>Kaeshi-Waza</b>		返し技		Tsuki – Kotegaeshi - Kotegaeshi	突き～小手返し～ 小手返し	12:07

3. Dan	三段	Techniken	技	Aufnahmebeginn 録画開始時間
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite 立合い: 前攻め、取り手</b>				
Sotote-dori	外手取り	Tekubi-gime-otoshi	手首極め落し	00:13
		Shihô-kakae-nage	四方抱え投げ	00:28
Morote-dori	諸手取り	Kataire-guruma	肩入れ車	00:50
Ryôte-dori	両手取り	Tsubasa-gaeshi	翼返し	01:07
		Hiza-aiki-nage	膝合気投げ	01:22
Ryôte-Muna-dori / Ryôte-eri-jime	両手胸取り / 両襟締め	Yoko-domoe	横巴	01:37
		Kaji-mawashi	舵回し	01:55

<b>Tachiai: Mae-Seme - Uchite</b> <b>立合い: 前攻め、打ち手</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Tekubi-gime-Ôguruma	手首極め大車	02:24
Yokomen-Uchi	横面打ち	Hiji-gaeshi-Yokodomoe	肘返し横巴	02:43
		Koshi-nage	腰投げ	03:01
Tsuki	突き	Ude-gatame-nage	腕固め投げ	03:29
<b>Tachiai: Ushiro-Seme</b> <b>立合い: 後ろ攻め</b>				
Katate-Kata-dori	片手肩取り	Gokajô-kime-osae	五箇条極め抑え	03:53
Ryô-Kata-dori	両肩取り	Ôguruma	大車	04:22
Ryôte-dori	両手取り	Aiki-nage	合気投げ	04:42
Ryô-Kata-dori	両肩取り	Kakae-otoshi	抱え落し	05:01
<b>Zatori: Mae-Seme</b> <b>座取り: 前攻め</b>				
Sotote-dori	外手取り	Tekubi-gime-modoshi	手首極め戻し	05:30
Ryôte-dori	両手取り	Gasshô-nage	合掌投げ	05:51
Muna-dori-Shômen-uchi	胸取り正面打ち	Jûji-garami	十字絡み	06:15

<b>Hanza-Handachi: Mae-Seme</b> 半座半立ち: 前攻め							
Katate-Kata-dori		片手肩取り		Aiki-nage	合気投げ	06:47	
<b>Hanza-Handachi: Ushiro-Seme</b>							
Ryôte-dori		両手取り		Ude-gime-Aiki-nage	腕極め合気投げ	07:19	
<b>Sonstige Techniken</b> その他の諸技							
<b>Futari-gake (2 Angreifer)</b> 二人掛け							
Ryô-Uchite-dori		両内手取り		Ryô-Yonkajô-kimenage	両四箇条極め投げ	07:53	
Ryô-Morote-dori		両諸手取り		Ryô-Irimi-nage	両入り身投げ	08:11	
<b>Jô-dori</b>	杖取り	Tsuki	突き	Kata-gime		肩極め	08:30
				Ura-irimi-tenkan-Nodozuki		裏入身転換喉突き	09:02
<b>Kaeshi-Waza</b> 返し技				Tsuki – Shihônage - Shihônage		突き～四方投げ、 四方投げ	09:29

Okugi 3. Dan 奥義三段		Techniken	技	Aufnahmebeginn 録画開始時間
<b>Tachiai: Mae-Seme - Torite</b>				
Sotote-dori:	外手取り	Tekubi-gime-nage	手首極め投げ	00:14
Morote-dori	諸手取り	Kubi-kakae-nage	首抱え投げ	00:24
		Ude-kakae-nage	腕抱え投げ	00:52
Ryôte-dori	両手取り	Ryô-nikajô-Tomoe-nage	両二箇条巴投げ	01:09
Ryôte-Muna-dori / Ryô-Eri-jimi	両手胸取り / 両襟締め	Ryô-Ude-Shibori-kime-nage	両腕絞り極め投げ	01:37
<b>Tachiai Mae-Seme - Uchite</b>				
Shômen-Uchi	正面打ち	Maki-otoshi	巻き落とし	02:10
Muna-dori-Shômen-uchi	胸取り正面打ち	Ô-guruma	大車	02:27
Yokomen-Uchi	横面打ち	Hiji-gime-otoshi	肘極め落とし	02:43
		Kata-guruma	肩車	03:01
Tsuki	突き	Karami-Hiji-gatame-nage	絡み肘固め投げ	03:27
<b>Tachiai: Ushiro-Seme</b>				

Sotote-dori	外手取り	Hiji-gime-nage	肘極め投げ	03:57
Ryôte-dori	両手取り	Koshi-nage uchi+soto	腰投げ、内・外	04:55
<b>Zatori: Mae-Seme</b>				
Ryôte-dori	外手取り	Juji-Tekubi-gime-modoshi	十字手首極め戻し	05:36
Hizadate-Shômen-uchi	膝立て正面打ち	Hiza-giri	膝切り	05:58
Tsuki	突き	Hiji-otoshi-Yoko-nage	肘落とし横投げ	06:25
<b>Hanza-Handachi: Ushiro-Seme      半座半立ち：後ろ攻め</b>				
Ryô-Kata-dori	両肩取り	Aiki-nage	合気投げ	06:54
<b>Sonstige Techniken      その他の諸技</b>				
<b>Futari-gake (2 Angreifer)      二人掛け</b>				
Ryô-Sotote-dori	両外手取り	Ude-garami	腕絡み	07:25
Ryô-Morote-dori	両諸手取り	Nikajô-kime-osae	二箇条極め抑え	07:52
<b>San'nin-gake (3 Angreifer)      三人掛け</b>				
Ryô-Sotote-dori + Ryôte-muna-dori	両外手取り、両手胸取り	Karami-otoshi	絡み落とし	08:30



<b>Jô-dori</b>	杖取り	Tsuki	突き	Yobi-modoshi	呼び戻し	08:59	
<b>Kaeshi-Waza</b>	返し技			Tsuki – Shihônage – Hiji-gime-seoi-nage	突き～四方なげ 肘極め背負い投げ	09:27	