

Програма по джуджу - Кьокутен

Хвърляния	Ключове	Атаки	Карате	Ката	Други техники
5 кю - Принцип: технически правилно изпълнение на техниките и упражненията.					
О сото гари О гоши Сеои наге Ирими наге	Коте гаеши Иккьо Никкьо	Захват на китка - прав и диагонален Захват на 2 китки отзад и отпред Захват на ревер с 1 ръка Душене с 1 ръка отпред Душене с две ръце от всички страни Обхват под и над ръцете отпред Прав удар в главата и в трупа	Ой цуки Кин гери Шуто уке Гяку цуки	Хейан шодан	Кеса-гатаме Ката-гатаме Ками-шихо-гатаме Лична техника: 5 минути демонстрация с партньор
4 кю - Принцип: технически правилно и елегантно изпълнение на техниките и упражненията.					
Уки гоши Тани отоши Ко сото гари Уширо кири отоши	Санкьо Уде-хишиги-джуджи гатаме Ключ на китката Ключ на рамото Ключ на лакетя	Захват на срещуположна китка с обратен захват Захват на двата ревера с две ръце Душене с две ръце, отстрани на земята Обхват отзад над ръцете на партньора Отбрана срещу преден ритник - мае гери	Уракен учи Мае гери Гедан барай	Хейан Нидан	Лична техника: 10 минути демонстрация с партньор
3 кю - Принцип: елегантно изпълнение на техниките и упражненията с партньор.					
О учи гари Рио аши дори Шихо наге	Ключ на пръст на ръката Ключ на коляното Ваки гатаме	Захват на една ръка с две ръце Душене с две ръце отпред, захванали яката Душене с две ръце на земята като атакуващият е върху защитаващия се Обхват отзад и странично под ръцете на партньора Защита при хлъзгаво тяло - атака отпред и отзад Освобождение от двоен Нелсън Освобождение от захват за косата отпред Отбрана срещу кроше в главата Отбрана срещу страничен ритник - йоко гери Отбрана срещу удар с тояга с 2 ръце отгоре Отбрана срещу удар с нож отдолу	Йоко гери Аге уке Емпи учи	Хейан Сандан	Душене в изправено положение отпред и отзад Техника за транспортиране Задържане на партньора на земята Уширо-кеса гатаме Лична техника: 15 минути демонстрация с партньор Рандори с 1 противник без оръжие
2 кю - Принцип: непрекъсната работа до поставяне на нова задача.					
Коши гурума Сукуи наге Тенчи наге Уде киме наге	Кануки гатаме Йонкьо	Освобождение от захват на яката - отзад и отпред Душене с предмишницата отзад и отстрани Обхват странично над ръцете на партньора Обхват отзад и отпред над ръцете на партньора с нисък и висок хват Защита от ъперкът и плесница Отбрана срещу ритник в слабините - кин гери Освобождение от захват за косата отзад Отбрана срещу удар с палка отгоре и странично Отбрана срещу тояга, когато лежим на земята Отбрана срещу нож - отгоре, отдолу, прав удар	Хидза гери Сото уке	Хейан Йондан	Завъртане на главата Техника за душене, при която атакуваният е седнал, легнал по корем, легнал по гръб Йоко-шихо-гатаме Лична техника: 20 минути демонстрация с партньор Рандори с 1 противник без оръжие
1 кю - Принцип: непрекъсната работа до поставяне на нова задача, технически чисто, противникът винаги да бъде под контрол.					
Томое наге Сото маки коми Куби наге Йоко вакаре Кайтен наге	Ключ на стъпалото Ключ на врата Ключ на тазобедрената става	Захват на предмишницата с две ръце отвън Захват на ревера и удар с юмрук Душене отпред, притиснат до стената Душене с примка отзад Душене с предмишница отпред - гилотина Защита при хлъзгаво тяло със сутеми Защита от уракен странично в главата Защита от маваши гери Защита от диагонален удар с палка отгоре Защита от мушкане с тояга Защита от страничен удар с нож отвън и отвътре Защита от пистолет - отзад и отпред	Маваши гери Уширо гери Учи уке	Хейан Годан	Лична техника: 25 минути демонстрация с партньор Рандори с двама противници с и без оръжие