

Speciální tělesná výchova

- Ne-waza (Boj na zemi, mimo postojový boj)
- Kansetsu-waza (Techniky prolomení, páčení)
- Renkoho-waza (Transportní techniky)
- Shime-waza (Techniky škrčení a obrana proti úchopům za krk a hlavu)
- Ukemi-waza (Techniky pádů)
- Kuzushi-waza (Techniky vychýlení)
- Tachi-waza (Techniky hodů a jejich aplikace)
- Sutemi-waza (Techniky strhů a jejich aplikace)
- Přechody - postoj - zem
- Dori-waza (Techniky úchopů - obrana při útoku uchopením za ruce, oděv, vlasy atd.)
- Uwate a Shitate-waza (Techniky obejmutí, obrana proti úchopům za trup)
- Tonfa (Obušek s příčnou rukojetí)
- Bo, Hanbo (Hůl, obušek - obrana pomocí obušku, hole a proti nim)
- Tanto (Obrana proti noži)
- Střelná zbraň (úder, hrozba, varovný výstřel, obrana proti zbrani, odebrání zbraně)
- Dach-i-waza (Techniky postojů a jejich aplikace)
- Tsuki-waza (Techniky úderů a jejich aplikace)
- Uke-waza (Techniky bloků, obrana proti úderům a kopům)
- Uchi-waza (Techniky seků, úderů po oblouku)
- Te a Ashi-ate-waza (Údery a kopy na krátkou vzdálenost)
- Keri-waza (Techniky kopů)
- Úderové plochy, využití bolesti v sebeobraně
- Ma-ai a timing (Využití vzdáleností a časů v sebeobraně)
- Obrana proti skupině útočníků
- Zneškodnění útočníka pomocí technických prostředků
- Kata H 1-4