

Quattro támadások

Quattro Mini és Quattro Midi

1.	Ütő-rúgó támadások	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes rúgás gyomorra
3.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
4.		Kétkezes hátsó fojtás

Quattro Maxi és Quattro Kezdő

1.	Ütések	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.	Rúgások	Egyenes rúgás gyomorra
4.		Köríves rúgás fejre
5.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
6.		Kétkezes hátsó fojtás
7.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
8.		Hátsó átkarolás karok felett

Quattro Haladó

1.	Ütő-rúgó támadások	Egyenes ütés fejre
2.		Egyenes ütés gyomorra
3.		Egyenes rúgás gyomorra
4.		Köríves rúgás fejre
5.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
6.		Mellső átkarolás karok felett
7.		Hátsó átkarolás karok alatt
8.		Hátsó átkarolás karok felett
9.	Fogások	Kétkezes mellső fojtás
10.		Kétkezes hátsó fojtás
11.		Dupla Nelson fogás
12.		Oldalsó nyakátkarolás
13.	Eszközös támadások	Egyenes késszúrás gyomorra
14.		Felső késszúrás nyakra
15.		Oldalsó rövidbot ütés fejre
16.		Felső rövidbot ütés fejre

Quattro támadások

Quattro Mesterjelölt

1.		Egyenes ütés fejre
2.	Ütések	Egyenes ütés gyomorra
3.		Kalapács ütés fejre
4.		Pofon
5.	Rúgások és tolások	Egyenes rúgás gyomorra
6.		Köríves rúgás fejre
7.		Egykezes tolás testen
8.		Kétkezes tolás testen
9.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás
10.		Kétkezes hátsó fojtás
11.		Oldalsó fojtás
12.		Hátsó egykaros fojtás
13.	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
14.		Mellső átkarolás karok felett
15.		Hátsó átkarolás karok alatt
16.		Hátsó átkarolás karok felett
17.	Csuklófogások	Egykezes azonos oldali (pl. bal-bal)
18.		Egykezes ellentétes oldali (pl. bal-jobb)
19.		Kétkezes mellső csuklófogás
20.		Kétkezes hátsó csuklófogás
21.	Egyéb fogások	Kabátfogásos húzás
22.		Szimpla Nelson fogás
23.		Dupla Nelson fogás
24.		Oldalsó nyakátkarolás
25.	Bot támadások	Oldalsó rövidbot ütés fejre
26.		Felső rövidbot ütés fejre
27.		Félbot szúrás gyomorra
28.		Oldalsó félbot csapás fejre
29.	Egyéb eszközös támadások	Egyenes késszúrás gyomorra
30.		Felső késszúrás
31.		Mellső fojtás övvel
32.		Hátsó fojtás övvel

Quattro támadások

Quattro Mester (1- 32)

1.		Egyenes ütés fejre	
2.	Zárt ököl	Egyenes ütés gyomorra	
3.		Kalapács ütés fejre	
4.		Kézhát ütés halántékra	
5.		Pofon	
6.	Nyitott tenyér	Kétkezes pofon	
7.		Egykezes tolás testen	
8.	Ütő-rúgó támadások és húzások	Kétkezes tolás testen	
9.		Rúgások	Köríves rúgás fejre
10.			Egyenes rúgás gyomorra
11.			Térdrúgás gyomorra behúzással
12.			Köríves rúgás combra
13.		Húzó technikák	Mellső kabátfogás húzással
14.			Mellső hajhúzás
15.			Hátsó kabátfogás húzással
16.	Hátsó hajhúzás		
17.	Fojtások	Kétkezes mellső fojtás	
18.		Kétkezes hátsó fojtás	
19.		Oldalsó fojtás	
20.		Hátsó egykaros fojtás	
21.	Fogások	Átkarolások	Mellső átkarolás karok alatt
22.			Mellső átkarolás karok felett
23.			Hátsó átkarolás karok alatt
24.			Hátsó átkarolás karok felett
25.	Csuklófogások	Csuklófogások	Egykezes azonos oldali csuklófogás
26.			Egykezes ellentétes oldali csuklófogás
27.			Kétkezes mellső csuklófogás
28.			Kétkezes hátsó csuklófogás
29.	Egyéb fogások	Egyéb fogások	Szimpla Nelson fogás
30.			Dupla Nelson fogás
31.			Kézfogás
32.		Pincérfogás	

Quattro támadások

Quattro Mester (33 - 64)

33.		Oldalsó rövidbot csapás fejre	
34.	Rövidbot (40 cm) támadások	Felső rövidbot csapás fejre	
35.		Fonák rövidbot csapás fejre	
36.		Rövidbot szúrás	
37.	Félbot (90 cm) támadások	Kétkezes felső félbot csapás fejre	
38.		Kétkezes oldalsó félbot csapás fejre	
39.		Egykezes oldalsó félbot csapás fejre	
40.		Félbot szúrás	
41.	Eszközös technikák	Késszúrások	Egyenes késszúrás fejre
42.			Felső késszúrás nyakra
43.			Fonák késszúrás nyakra
44.			Egyenes késszúrás gyomorra
45.			Mellső fojtás övvel
46.	Egyéb eszközös támadások	Hátsó fojtás övvel	
47.		Pisztoly fenyegetés szemből	
48.		Pisztoly fenyegetés hátulról	
49.	Földön fojtások	Földön testen fojtás	
50.		Földön lábközt fojtás	
51.		Földön oldalról fojtás	
52.		Földön fej felől fojtás	
53.	Egyéb támadások földön	Földön rúgás háritása	
54.		Földön taposás háritása	
55.		Földön késszúrás háritása	
56.		Földön félbot csapás háritása	
57.	Védekezés speciális helyzetekben	Ülésben védekezés /térdelő ülés vagy széken ülve/	Oldalról köríves rúgás fejre
58.			Szemből egyenes rúgás fejre
59.			Kétkezes hátsó fojtás
60.			Rövidbot csapás
61.	Védekezés sérült kézzel /egykezes technikák/		Egyenes ütés fejre
62.			Egyenes rúgás gyomorra
63.			Kétkezes mellső fojtás
64.			Egyenes késszúrás gyomorra