

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

01.	Bewegungsformen (Sabaki) - Stellungen (Dachi)	Bemerkung	Benotung							
			1	2	3	4	5			
1.1	• (Verteidigungs)Stellungen (Dachi) Verteidigungsstellung frontal rechts und links									
	• Auslagewechsel									
1.2	nach vorne									
1.3	nach hinten									
1.4	auf der Stelle									
	• Meidbewegungen									
1.5	Auspendel nach hinten									
1.6	Auspendeln zur Seite									
1.7	Abducken									
1.8	Abtauchen									
	• Gleiten									
1.9	Vorwärts									
1.10	Rückwärts									
1.11	Seitwärts mit dem vorderen Bein									
1.12	Seitwärts mit dem hinteren Bein									
	• Körperabdrehen									
1.13	Körperabdrehen (links und rechts)									
	• Schrittdrehungen									
1.14	Schrittdrehung 90° vorwärts									
1.15	Schrittdrehung 90° rückwärts									
1.16	Schrittdrehung 180° vorwärts									
1.17	Schrittdrehung 180° rückwärts									
02.	Falltechniken (Ukemi)	Bemerkung	1	2	3	4	5			
2.1	• Sturz seitwärts (Yoko-ukemi) rechts. + links. Verteidigungslage									
04.	Bodentechniken (Ne-waza)	Bemerkung	1	2	3	4	5			
4.1	• Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)									
4.2	• Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)									
4.3	• Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)									
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination (gegen je 1 Angriff)									
05.	Abwehrtechniken - passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)	Bemerkung	1	2	3	4	5			
5.1	• Passivblock am Kopf									
5.2	• Passivblock außen (Körpermitte)									
5.3	• Passivblock innen (Körpermitte)									
5.4	• 2 Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)									
5.5	• Griff lösen (Katate-mochi, Ryote-mochi)									
5.6	• Griffsprengen (Tetsui-uchi, Jodan-ashi-dashi)									
06.	Atemitechnik	Bemerkung	1	2	3	4	5			
6.1	• Handballentechnik (Teisho-ucki, Teisho-tsuki)									
6.2	• Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate)									
6.3	• Stoppfußstoß (Mae-fumi-komi)									
08.	Sicherungstechniken	Bemerkung	1	2	3	4	5			
8.1	Mindestens 2 Festlege-, Aufhebe- und/oder Transporttechniken im Verlauf des Technikprogramms									
09.	Hebeltechnik	Bemerkung	1	2	3	4	5			
9.1	• Armstreckhebel bei Bodenlage des Gegners (Ude-gatame)									
9.2	• Körperabbiegen (O-soto-osae)									
10.	Wurftechnik	Bemerkung	1	2	3	4	5			
10.1	• Beinstellen (O-soto-otoshi)									
16.	Freie Anwendungsformen	Bemerkung	1	2	3	4	5			
16.1	• Atemitechniken (nur Hände) 1-2 Minuten - im Stand mit geöffneten Händen, Trefferfläche Körper und Beine - leichter Kontakt, ohne Wirkungstreffer zu erzielen									
17.	Kombination / Vielseitigkeit	Bemerkung	1	2	3	4	5			
17.1	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung									
18.	Angriffs- / Partnerverhalten	Bemerkung	1	2	3	4	5			
18.1	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung									

Erläuterungen zum neuen Prüfungsprogramm: Kinderprüfungsprogramm

Das Kinderprogramm ist von den Techniken her analog dem Erwachsenen Programm (wie bisher auch). Der Trainer ist jedoch freier geworden in der Auswahl seiner Techniken. Für den 1. gelben Steifen muss der Schüler nur 1/3 der Techniken (Technikprogramm) des 5. Kyu in der Prüfung zeigen.

Der 5. Kyu gliedert sich in die Bereiche: Verteidigungsstellungen, Bewegungsformen, Falltechniken, Bodentechniken, Ju-Jutsu-Techniken (weitgehend in Kombinationen) und freie Anwendungen.

Bei jeder Prüfung innerhalb des Bereichs des 5. Kyu sind alle Bereiche zu prüfen. Im Bereich der Verteidigungsstellung, der Bewegungsformen, der Falltechniken und der freien Anwendungen sind alle Vorgaben des Programms zu lehren und zu prüfen (für alle Zwischenprüfungen). Die Bewegungsformen und die Falltechniken bilden die Basis und Grundlage für die richtige Anwendung der Techniken. Dies gilt es von Anfang an zu schulen und zu prüfen. Im Bereich der Bodentechniken und der Ju-Jutsu-Techniken kann der Trainer / Prüfer frei entscheiden und die Techniken aussuchen, d.h. für die erste Zwischenprüfung 1/3 für die zweite 2/3.

Mindestalter: Weißgurt mit gelbem Aufnäher – 7 Jahre, Weiß-Gelbgurt – 8 Jahre, Kinder- / Jugendprüfung bis 14 Jahre.