

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

01.	Falltechniken (Ukemi-waza)	Ausführung
1.1	• Sturz seitwärts (Yoko-ukemi) rechts + links, Verteidigungslage	
02.	Bodentechniken (Ne-waza)	Ausführung
2.1	• Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame) und Übergang in die Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)	
2.2	• Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame) und Übergang in die Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)	
Ju-Jutsu-Techniken in Kombination		
03.	Abwehrtechniken (Uke-waza)	Ausführung
3.1	• Passivblock am Kopf	passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm (Uke-waza)
3.2	• Passivblock außen (Körpermitte)	
	• Passivblock innen (Körpermitte)	
3.3	• 2 Abwehrtechniken mit der Hand (Uke-waza)	
3.4	• Griff lösen (Katate-mochi, Ryote-mochi)	
3.5	• Griffsprengen (Tetsui-uchi, Jodan-ashi-dashi)	
04.	Atemitechnik (Atemi-Waza)	Ausführung
4.1	• Handballentechnik (Teisho-ucki, Teisho-tsuki)	
4.2	• Knietechnik (Hiza-geri, Hiza-ate)	
4.3	• Hammerfaustschlag (Kentsui-ate)	
06.	Hebeltechnik (Kansetsu-waza)	Ausführung
6.1	• Armhebel (Ude-gatame) im Stand:	
6.11	» Armstreckhebel zum Boden (Ude-osae)	
6.2	• Armhebel (Ude-gatame) zum Boden:	
6.2.1	» Seitstreckhebel (Ude-hishigi-juji-gatame)	
6.3	• Körperabbiegen (O-soto-osae)	
07.	Wurftechnik (Nage-waza)	Ausführung
7.1	• Beinstellen (O-soto-otoshi)	
12.	Freie Selbstverteidigung (Jiko-bōei)	Ausführung
12.1	• Verteidigung gegen 3 - 5 angesagten Angriffen (nach Wahl des Prüfers):	
12.11	» Ohrfeige	
12.12	» Handballenstoß	
12.13	» Schwitzkasten von der Seite	
12.14	» Ein Handgelenk wird mit beiden Händen gefasst	
12.15	» Körperumklammerung von vorne unter den Armen	
13.	Anwendungsformen (Shinsei-fōmu)	Ausführung
13.1	• Demonstration von Handballentechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	
13.1.1	» Fürhand, Schlaghand	
13.1.2	» Fürhand, Schlaghand, Hammerfaust	
13.2	• Anwendung von Handballentechniken in Kombination	
13.2.1	» gegen einen Partner mit Pratzen - oder	
13.2.2	» gegen einen Partner mit passender Schutzausrüstung	
14.	Bewegungsformen (Tai-Sabeki)	Ausführung
14.1	» Auspendeln - links, rechts, nach hinten	
14.2	» Gleiten	
	* vorwärts, rückwärts	
	* seitwärts mit dem vorderen Bein, hinteres Bein	
14.3	» Körperabdrehen - links und rechts	
14.4	» Schrittdrehung	
	* 90° vorwärts, rückwärts	
	* 180° vorwärts, rückwärts	
15.	Kombination / Vielseitigkeit	Ausführung
15.1	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung	
16.	Angriffs- / Partnerverhalten	Ausführung
16.1	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung	

Erläuterungen zum 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). 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.