

Nicht aufgeführte Positionsnummern / Prüfungsfächer werden zu dieser Graduierung nicht geprüft

01.	Falltechniken (Ukemi-waza)	Ausführung
1.1	• Rolle vorwärts in den Stand (Mae-ukemi)	
1.2	• Rolle rückwärts in den Stand (Ushiro-ukemi)	
02.	Bodentechniken (Ne-Waza)	Ausführung
2.1	• Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position (Kesa-gatame)	
2.2	• Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition (Yoko-shiho-gatame)	
2.3	• Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition (Tate-shiho-gatame)	
03.	Abwehrtechniken (Uke-Waza)	Ausführung
3.1	• Unterarmblock nach innen (Soto-uke)	
3.2	• Unterarmblock nach außen (Ushi-uke)	
	Ju-Jutsu-Techniken in Kombination	
04.	Atemitechniken (Atemi-waza)	Ausführung
4.1	• Fußtechnik vorwärts (Stoß=Geri, Tritt= Mae-geri)	
4.2	• Fauststoß (Choku-tsuki)	
4.3	• Faustschlag (Uraken-uchi) (2 Ausführungen)	
06.	Hebeltechniken (Kansetsu-waza)	Ausführung
6.1	• Armhebel im Stand	
6.1.1	» verriegelter Armbeugehebel (Ude-Uke)	
6.2	• Armhebel am Boden	
6.2.1	» verriegelter Armbeugehebel (Ude-Uke)	
07.	Wurftechniken (Nage-waza)	Ausführung
7.1	• Hüftwurf (O-goshi)	
7.2	• Große Aussensichel (O-soto-Gari)	
10.	Weiterführungstechniken (Renzoku-waza)	Ausführung
10.1	• Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand (Ude-garami)	
11.	Gegentechniken (Gaeshi-waza)	Ausführung
11.1	• Gegentechnik gegen Wurftechniken	
11.1.1	» Gegentechnik gegen Beinstellen	
11.2	• Gegentechnik gegen Hebeltechniken im Stand	
11.2.1	» Gegentechnik gegen einen verriegelten Armbeugehebel im Stand	
12.	Freie Selbstverteidigung (Jiko-bōei)	Ausführung
12.1	• Verteidigung gegen 4 von 6 angesagten Angriffen	
12.1.1	» Fausstoß zum Kopf oder Körper	
12.1.2	» Fußstoß vorwärts	
12.1.3	» Schwitzkasten von vorne	
12.1.4	» einhändiger Griff is Revers (diagonal)	
12.1.5	» würgen von hinten mit beiden Händen	
12.1.6	» Schubsen von vorne	
13.	Anwendungsformen (Shinsei-fōmu)	Ausführung
13.1	• Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen oder Schlagpolster	
13.1.1	» Fährhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf	
13.1.2	» Fährhand, Schlaghand, Körperhaken	
13.2	• Anwendung von Fausttechniken 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	• Ausfallschritte mit dem vorderen Bein	
	» Ausfallschritt mit dem vorderen Bein nach vorne	
	» Ausfallschritt mit dem vorderen Bein zur Seite	
	» Ausfallschritt mit dem vorderen Bein diagonal nach vorne	
14.2	• Ausfallschritte mit dem hinteren Bein	
	» Ausfallschritt mit dem hinteren Bein nach hinten	
	» Ausfallschritt mit dem hinteren Bein zur Seite	
	» Ausfallschritt mit dem hinteren Bein diagonal nach hinten	
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	