

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 / Vielfältigkeit	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	