

Kyu-Übersicht	weiß gelb	gelb	gelb orange	orange	orange grün
Falltechniken	Rückwärts Fallen Seitwärts Fallen #	Rückwärts Fallen Seitwärts Fallen # Judorolle vorwärts # mit Liegenbleiben oder Aufstehen	Rückwärts Fallen Seitwärts Fallen # Judorolle vorwärts # mit Liegenbleiben und Aufstehen	Rückwärts Fallen Seitwärts Fallen # Judorolle # über ein Hindernis	Freier Fall mit Partnerhilfe #
Stand	O-goshi # oder Uki-goshi # O-soto-otoshi	O-goshi # Uki-goshi # O-uchi-gari # Seoi-otoshi	Ippon-seoi-nage # Tai-otoshi Ko-soto-gari oder Ko-soto- gake Ko-uchi-gari # De-ashi-barai	Morote-seoi-nage Sasae-tsuri-komi-ashi oder Hiza-guruma Okuri-ashi-barai # O-soto-gari # Harai-goshi	Tsuri-komi-goshi # Koshi-uchi-mata O-uchi-barai oder Ko-uchi- barai Ko-uchi-maki-komi Tomoe-nage #
Anwendungen Stand	wenn Uke schiebt, wirft Tori Uki-goshi/O-goshi Wenn Uke zieht, wirft Tori O- soto-otoshi	wenn Uke schiebt, wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi oder Seoi-otoshi Wenn Uke zieht, wirft Tori O- uchi-gari	Wenn Tori zieht, wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai- otoshi. Wenn Uke zieht, wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai. Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage ,Tai-otoshi und De-ashi- barai angreift, weicht Tori aus oder Steigt über	Wenn Angreift dann weicht Tori aus und wirft selber. Konter Wenn Tori angreift, dann weicht Uke aus und Tori setzt nach. Kombination	Tsuri-komi-goshi & Uchi- mata aus dem gegengleichem Griff Die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. Verteidigen durch Blocken gegen 2 Eindrehtechniken
Boden	Kuzure-kesa-gatame # Mune-gatame #	Kesa-gatame # Yoko-shiho-gatame # Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame	je 2 Varianten aus den 4 Haltegriffgruppen	Juji-gatame # Ude-garami #	Ude-gatame # Waki-gatame #
Anwendungen Boden	2 unterschiedliche Verkettungen vom Werfen mit anschließenden Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke	Je 1 Befreiung aus den 4 Haltegriffen Je ein Angriff gegen die Bankposition und die Bauchlage von Uke mit Haltegriff beenden. 1 Haltegriffwechsel	O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit Haltegriff Je 2 Befreiungen aus Kesa- gatame und Yoko-shiho- gatame 1 Angriff aus der eigenen Rückenlage 1 Angriff gegen Ukes Rückenlage.	Ukes Befreiungsversuche zu Juji-gatame und Ude- gatame nutzen Einsatz der Beinklammer zur verteidigung in Rückenlage 1 Befreiung aus der Beinklammer 2 Angriffe gegen die mittlere Bank mit Juji-gatame beenden	Aus der eigenen Rückenlage Ude-gatame und Juji-gatame ausführen. Aus Kuzure-Kesa-gatame Ude-gatame und Waki- gatame ausführen Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen
Randori	Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen, d.h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben.	Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat.	Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wurfversuchen sich durch ausweichen verteidigen. Im Boden nachweisen, dass man einein sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriffen Kontrollieren kann	Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen. Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen	Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach lösen des gegnerischen Griffs werfen. Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen