

Kyu-Übersicht	grün	blau	braun	1. Dan
Falltechniken Vorkenntnisse	Freier Fall #	Stichprobenartig	Stichprobenartig	alle Techniken der Kyu-grade können stichprobenartig abgeprüft werden
Stand	Koshi-guruma # Ushiro-goshi # Hane-goshi Sumi-gaeshi Tani-otoshi	Yoko-otoshi # Ashi-uchi-mata # Utsuri-goshi Yoko-gake # Kata-ashi-dori oder Kochiki-taoshi	Ashi-guruma oder O-guruma Ura-nage oder Yoko-guruma # Te-guruma Kata-guruma Soto-maki-komi oder Hane-maki-komi Uki-otoshi	Tsuri-goshi Osoto-guruma Sukui-nage Uki-waza Sumi-otoshi Harai-tsurikomi-ashi Yoko-wakare
Anwendungen Stand	Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Ausgangssituation werfen. Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt, zwei freiwählbare Kombinationen ausführen.	3 der oben genannten Techniken aus je 2 verschiedenen Situationen werfen	3 dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je 2 verschiedenen Situationen werfen.	Demonstration und Erläuterung der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch/taktischen Aspekten 3 Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) 3 Kontertechniken
Boden	Ashi-gatame Ashi-garami	Juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime	Sankaku-osai-gatame Sankaku-gatame Sankaku-jime Kata-te-jime	je 1 Technik, aus 7 Haltegriffgruppen je 1 Technik, aus 7 Hebelgruppen je 1 Technik, aus 7 Würgegruppen
Anwendungen Boden	3 unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden: als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke als direkter Übergang als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.	Aus je 2 verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden	aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden 2 Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners	4 Übergänge vom Stand in den Boden - davon je 2 aus missglückten Angriff des Gegners und je 2 aus nicht oder teilweise erfolgreichem eigenen Angriff Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank/Bauchlage aus 3 verschiedenen Angriffsrichtungen unter
Randori / Kata	Koshi-waza aus der Nage-no-kata Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen. Bodenrandori in Standardsituationen beginnen.	Ashi-waza aus der Nage-no-kata Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner der eine extreme Haltung und/oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen. Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza)	Te-waza aus der Nage-no-kata 3 Randori mit verschiedenen Partnern	Übungsformen: Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik im Stand Theorie: Zug und Druck, Gleichgewicht, Kontaktpunkte, Kräftwirkung Nage-no-kata

