

Grundlagen	Falltechnik	mae mawari ukemi ushiro ukemi yoko ukemi
	Grundstellungen	shizen tai zenkutsu dachi
	Lauftechniken	tai sabaki ayumi ashi
Wurftechniken	Beinwürfe	o soto gari o uchi gari
	Hüftwürfe	o goshi uki goshi
Kontrolltechniken	Festhalter	kesa gatame kata gatame
	Hebel	ude hishigi te gatame
zusätzliche Techniken		Nasengriff Kopfdrehgriff kote gaeshi

Schlagtechniken	Armtechniken	oie zuki gyaku zuki gedan barai soto uke
	Beintechniken	kin geri mae geri
Abwehrtechniken	Handgelenkgriffe	2 gleichseitig 2 diagonal 2 beide gleichseitig 1 mit beiden Händen
	Reversgriffe	1 einhändig gezogen 2 einhändig gestossen
	Würgegriffe	1 einhändig von vorne 1 zweihändig von vorne 1 zweihändig von hinten 1 am Boden
	Umklammerungen	1 von vorne unter den Armen 1 von vorne über den Armen
	Kragengriffe	1 von vorne
	Haargriffe	1 mit einer Hand von vorne
	Schläge	1 gegen Ohrfeige 1 gegen oie zuki

Grundlagen	Falltechnik	mae mawari ukemi ushiro ukemi yoko ukemi ukemi über Hindernis
	Grundstellungen	shizen tai zenkutsu dachi kiba dachi shiko dachi
	Lauftechniken	tai sabaki ayumi ashi tsugi ashi
Wurftechniken	Beinwürfe	o soto gari o uchi gari ko soto gari ko uchi gari
	Hüftwürfe	o goshi uki goshi koshi guruma
Kontrolltechniken	Festhalter	kesa gatame kata gatame kami shiho gatame yoko shiho gatame
	Hebel	ude hishigi te gatame ude hishigi waki gatame

	zusätzliche Techniken	Nasengriff Kopfdrehgriff kote gaeshi kote mawashi 1 Ju-Jitsu Kontrolltechnik
Schlagtechniken	Armtechniken	oie zuki gyaku zuki gedan barai soto uke empi uchi age uke
	Beintechniken	kin geri mae geri hiza geri
Abwehrtechniken	Handgelenkgriffe	2 gleichseitig 2 diagonal 2 beide gleichseitig 2 mit beiden Händen 1 gleichseitig verkehrt
	Reversgriffe	2 einhändig gezogen 2 einhändig gestossen 1 ein Revers beidhändig 1 ein Revers verkehrt
	Würgegriffe	2 einhändig von vorne 1 zweihändig von vorne 1 zweihändig von hinten 2 am Boden

Abwehrtechniken	Umklammerungen	1 von vorne unter den Armen 1 von vorne über den Armen 1 von hinten unter den Armen 1 von hinten über den Armen
	Oberarmgriffe	1
	Kragengriffe	2 von vorne
	Schwitzkasten	1 von der Seite
	Haargriffe	1 mit einer Hand von vorne
	Schläge	1 gegen Ohrfeige 1 gegen oie zuki
	Tritte	1 gegen mae geri
Freie Vorführung	2-3 Minuten	
Ju-Jitsu Randori	mind. 6 Angriffe	
Trainereinsatz (vor der Prüfung)	eine Basistechnik vermitteln (ca. 10 Minuten)	

Grundlagen	Falltechnik	mae mawari ukemi ushiro ukemi yoko ukemi ukemi über Hindernis
	Grundstellungen	shizen tai zenkutsu dachi kiba dachi shiko dachi kokutsu dachi
	Lauftechniken	tai sabaki ayumi ashi tsugi ashi
Wurftechniken	Beinwürfe	o soto gari o uchi gari ko soto gari ko uchi gari
	Hüftwürfe	o goshi uki goshi koshi guruma
	Handwürfe	sukui nage seoi nage
	Selbstfaller	tani otoshi

Kontrolltechniken	Festhalter	kesa gatame kata gatame kami shiho gatame yoko shiho gatame tate shiho gatame
	Hebel	ude hishigi te gatame ude hishigi waki gatame ude hishigi hara gatame ude garami
	Würger	kata juji jime nami juji jime gyaku juji jime
zusätzliche Techniken		Nasengriff Kopfdrehgriff kote gaeshi kote mawashi kote hineri 1 Ju-Jitsu Kontrolltechnik

Schlagtechniken	Armtechniken	oie zuki gyaku zuki gedan barai soto uke empi uchi age uke uraken uchi uchi uke
	Beintechniken	kin geri mae geri hiza geri yoko geri
Abwehrtechniken	Handgelenkgriffe	3 gleichseitig 2 diagonal 2 beide gleichseitig 2 mit beiden Händen 1 gleichseitig verkehrt
	Reversgriffe	2 einhändig gezogen 2 einhändig gestossen 1 ein Revers beidhändig 1 ein Revers verkehrt
	Würgegriffe	2 einhändig von vorne 2 zweihändig von vorne 1 zweihändig von hinten 3 am Boden
	Umklammerungen	2 von vorne unter den Armen 2 von vorne über den Armen 1 von hinten unter den Armen 1 von hinten über den Armen

Abwehrtechniken	Oberarmgriffe	3
	Ärmelgriffe	2
	Kragengriffe	2 von vorne 1 von hinten
	Schwitzkasten	1 von der Seite 1 von vorne
	Haargriffe	1 mit einer Hand von vorne 1 mit einer Hand von hinten
	Schläge	1 gegen Ohrfeige 2 gegen oie zuki 1 gegen gyaku zuki
	Tritte	2 gegen mae geri 1 gegen kin geri
	Stichwaffen	1 Stich gerade
	Hiebwaffen	1 Stock beidhändig von oben
	Hilfe einer Drittperson	1 im Stand
kime no kata	Techniken 1-5	
Freie Vorführung	3-5 Minuten	
Ju-Jitsu Randori	mind. 8 Angriffe	
Trainereinsatz (vor der Prüfung)	eine Basistechnik vermitteln (ca. 20 Minuten)	

Grundlagen	Falltechnik	mae mawari ukemi ushiro ukemi yoko ukemi ukemi über Hindernis
	Grundstellungen	shizen tai zenkutsu dachi kiba dachi shiko dachi kokutsu dachi
	Lauftechniken	tai sabaki ayumi ashi tsugi ashi
Wurftechniken	Beinwürfe	o soto gari o uchi gari ko soto gari ko uchi gari
	Hüftwürfe	o goshi uki goshi koshi guruma
	Handwürfe	sukui nage seoi nage tai otoshi
	Selbstfaller	tani otoshi tomoe nage soto maki komi

Kontrolltechniken	Festhalter	kesa gatame kata gatame kami shiho gatame yoko shiho gatame tate shiho gatame
	Hebel	ude hishigi te gatame ude hishigi waki gatame ude hishigi hara gatame ude garami ude hishigi juji gatame
	Würger	kata juji jime nami juji jime gyaku juji jime tsukomi jime okuri eri jime
zusätzliche Techniken		Nasengriff Kopfdrehgriff kote gaeshi kote mawashi kote hineri shiho nage 3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken 4 Transportgriffe

Schlagtechniken	Armtechniken	oie zuki gyaku zuki gedan barai soto uke empi uchi age uke uraken uchi uchi uke shuto uchi shuto uke
	Beintechniken	kin geri mae geri hiza geri yoko geri mawashi geri
Abwehrtechniken	Handgelenkgriffe	3 gleichseitig 3 diagonal 2 beide gleichseitig 2 mit beiden Händen 1 gleichseitig verkehrt 1 beide von hinten
	Reversgriffe	2 einhändig gezogen 2 einhändig gestossen 1 ein Revers beidhändig 1 ein Revers verkehrt 1 beide Revers gehalten
	Würgegriffe	3 einhändig von vorne 3 zweihändig von vorne 1 zweihändig von hinten 1 zweihändig von der Seite 3 am Boden

Abwehrtechniken	Umklammerungen	2 von vorne unter den Armen 2 von vorne über den Armen 2 von hinten unter den Armen 2 von hinten über den Armen
	Oberarmgriffe	4
	Ärmelgriffe	3
	Kragengriffe	2 von vorne 1 von hinten
	Schwitzkasten	2 von der Seite 2 von vorne
	Haargriffe	1 einhändig von vorne 1 einhändig von hinten 1 beidhändig von vorne 1 beidhändig von hinten
	Schläge	1 gegen Ohrfeige 2 gegen oie zuki 2 gegen gyaku zuki 1 gegen Haken
	Tritte	2 gegen mae geri 2 gegen kin geri 1 gegen mawashi geri
	Stichwaffen	1 Stich gerade 1 Stich von oben 1 Stich von unten 1 Stich diagonal

Abwehrtechniken	Hieb Waffen	1 Stock beidhändig von oben 1 Stock einhändig von oben 1 Stock einhändig diagonal 1 Stock einhändig seitwärts
	Faustfeuerwaffen	1 von vorne 1 von hinten
	Hilfe einer Drittperson	1 im Stand 1 am Boden
kime no kata	Techniken 1-8	
Freie Vorführung	5-8 Minuten	
Ju-Jitsu Randori	mind. 12 Angriffe	
Trainereinsatz (vor der Prüfung)	ein halbes Training leiten (ca. 45 Minuten)	

Grundlagen	Falltechnik	mae mawari ukemi ushiro ukemi yoko ukemi ukemi über Hindernis
	Grundstellungen	shizen tai zenkutsu dachi kiba dachi shiko dachi kokutsu dachi
	Lauftechniken	tai sabaki ayumi ashi tsugi ashi
Wurftechniken	Beinwürfe	o soto gari o uchi gari ko soto gari ko uchi gari
	Hüftwürfe	o goshi uki goshi koshi guruma ushiro goshi harai goshi
	Handwürfe	sukui nage seoi nage tai otoshi kata guruma
	Selbstfaller	tani otoshi tomoe nage soto maki komi

Kontrolltechniken	Festhalter	kesa gatame kata gatame kami shiho gatame yoko shiho gatame tate shiho gatame
	Hebel	ude hishigi te gatame ude hishigi waki gatame ude hishigi hara gatame ude garami ude hishigi juji gatame ude hishigi ude gatame
	Würger	kata juji jime nami juji jime gyaku juji jime tsukomi jime okuri eri jime kata ha jime hadaka jime
zusätzliche Techniken		Nasengriff Kopfdrehgriff kote gaeshi kote mawashi kote hineri shiho nage 3 Ju-Jitsu Kontrolltechniken 4 Transportgriffe

Schlagtechniken	Armtechniken	oie zuki gyaku zuki gedan barai soto uke empi uchi age uke uraken uchi uchi uke shuto uchi shuto uke
	Beintechniken	kin geri mae geri hiza geri yoko geri mawashi geri ushiro geri
Abwehrtechniken	Handgelenkgriffe	3 gleichseitig 3 diagonal 3 beide gleichseitig 2 mit beiden Händen 1 gleichseitig verkehrt 2 beide von hinten
	Reversgriffe	2 einhändig gezogen 2 einhändig gestossen 2 ein Revers beidhändig 1 ein Revers verkehrt 2 beide Revers gehalten
	Würgegriffe	3 einhändig von vorne 3 zweihändig von vorne 2 zweihändig von hinten 1 zweihändig von der Seite 4 am Boden

Abwehrtechniken	Umklammerungen	2 von vorne unter den Armen 2 von vorne über den Armen 2 von hinten unter den Armen 2 von hinten über den Armen 2 von der Seite
	Oberarmgriffe	5
	Ärmelgriffe	4
	Kragengriffe	2 von vorne 2 von hinten
	Schwitzkasten	3 von der Seite 3 von vorne
	Haargriffe	1 einhändig von vorne 1 einhändig von hinten 1 beidhändig von vorne 1 beidhändig von hinten
	Schläge	1 gegen Ohrfeige 2 gegen oie zuki 2 gegen gyaku zuki 1 gegen Haken 1 gegen Uppercut
	Tritte	2 gegen mae geri 2 gegen kin geri 1 gegen mawashi geri 1 gegen yoko geri

Abwehrtechniken	Stichwaffen	2 Stich gerade 1 Stich von oben 1 Stich von unten 1 Stich diagonal 1 Stich seitwärts 1 Stich seitwärts verkehrt
	Hiebwaffen	1 Stock beidhändig von oben 1 Stock einhändig von oben 1 Stock einhändig diagonal 1 Stock seitwärts 1 Stock seitwärts verkehrt 1 Stockstich gerade
	Faustfeuerwaffen	2 von vorne 1 von hinten
	Hilfe einer Drittperson	2 im Stand 2 am Boden
kime no kata	ganze kata	
Freie Vorführung	8-12 Minuten	
Ju-Jitsu Randori	mind. 16 Angriffe	
Trainereinsatz (vor der Prüfung)	ein ganzes Training leiten (ca. 90 Minuten)	