

Vorkenntnisse	Bis zu 3 Kyu der bisherigen Kyu-Ausbildungsstufen (außer Kata) können stichprobenartig abgeprüft werden (Wurftechniken)					
Wurftechniken (6 Aktionen)	Demonstration aus sinnvollen Bewegungsvorgaben Eingänge und Varianten sind frei wählbar. Sode-tsuru-komi-goshi Yama-arashi Hikkomi-gaeshi Tawara-gaeshi Morote-gari Obi-otoshi					
Bodentechniken (stichprobenartig Mindestens 20 Aktionen)	Demonstration aus den Standardpositionen des Bodenkampfes 2 Varianten der 5 Osaе-komi-waza 2 Varianten der 7 Kansetsu-waza 2 Varianten der 7 Shime-waza					
Anwendungsaufgabe Stand/ SV (max. 5 min + 20 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Erläuterung von technisch/taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik /bevorzugte Technik verhindert wird. • 6 Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren. Diese Demonstration soll mit dem geforderten Prüfungspunkt Übungsformen eine Einheit bilden oder SV (Kriterien siehe Dan-PO des DJB) ! • 5 Finten und/oder Renraku-waza als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners ← müssen vom Prüfling vor der Prüfung bekannt gegeben werden • 3 Kaeshi-waza als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen) Beim Wahlfach SV werden die Übungsformen extra geprüft 					
Anwendungsaufgabe Boden / SV (9 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeiten von 4 Bodentechniken aus der Standardposition Rückenlage je 2 in Unter- und in Oberlage • Erarbeiten von 2 Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Positionen des Bodenkampfes • je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen PO des DJB oder SV (Kriterien siehe Dan-PO des DJB) ! 					
Übungsformen	• Nage-komi-Formen, spezielle Uchi-komi-Formen / Demonstration und Erläuterung					
Theorie	• Fragegruppen des JVS zur Theorieprüfung					
Kata	Katame-no-Kata					