

	Gelb	Orange	Grün (+1 – Würfe rechts/links)	Blau (+1 – Würfe rechts/links)	Braun (+1 – Würfe rechts/links)
Falltechniken <i>Ukemi-Waza</i>	Grundfallübungen, Rolle vorwärts und rückwärts über Hindernis	Grundfallübungen, Hechtrolle, 1 freie Zusatzaktionen ohne Partner, 1 freie Zusatzaktionen mit Partner	Grundfallübungen, Hechtrolle, 1 freie Zusatzaktionen ohne Partner, 1 freie Zusatzaktionen mit Partner	Grundfallübungen, Hechtrolle, Flugrolle, 2 freie Zusatzaktionen ohne Partner, 2 freie Zusatzaktionen mit Partner, 2 Techniken auf hartem Boden	Grundfallübungen, Hechtrolle, Flugrolle, 3 freie Zusatzaktionen ohne Partner, 3 freie Zusatzaktionen mit Partner, 3 Techniken auf hartem Boden
Grundtechniken Ausweichen, Blöcke, Schläge/Stöße, Tritte	1 – 1 – 2 - 1	2 – 2 – 4 - 2	3 – 3 – 6 - 3	4 – 4 – 8 - 4	5 – 5 – 10 - 5
Hebeltechniken <i>Kansetsu-Waza</i>	2 Handgelenkhebel 2 Armhebel 1 Nasenhebel	2 Handgelenkhebel 2 Armhebel 1 Schulterhebel 2 Nasenhebel	3 Handgelenkhebel 3 Armhebel 2 Schulterhebel 3 Nasenhebel	4 Handgelenkhebel - 1 Fingerhebel 4 Armhebel - 3 Schulterhebel 1 Beinstreck- oder Beinbeugehebel 1 Fußhebel	5 Handgelenkhebel - 2 Fingerhebel 5 Armhebel - 4 Schulterhebel 2 Beinstreck- oder Beinbeugehebel 2 Fußhebel
Würgetechniken <i>Shime-Waza</i>	2 Würgegriffe	2 Würgegriffe	3 Würgegriffe	4 Würgegriffe	5 Würgegriffe 1 Würgetechnik mit Tuch / Strick
Haltetechniken <i>Osae-Waza</i>	1 Transportgriff 2 Haltegriffe am Boden	2 Transportgriffe 2 Haltegriffe am Boden	3 Transportgriffe 3 Haltegriffe am Boden	4 Transportgriffe 4 Haltegriffe am Boden	5 Transportgriffe 5 Haltegriffe am Boden
Wurftechniken <i>Nage-Waza</i>	2 Fuß- oder Beinwürfe 1 Hüftwurf	2 Fuß- oder Beinwürfe 1 Hüftwurf 1 Gegenwurf	2 Fuß- oder Beinwürfe - 1 Hüftwurf 1 Hand- oder Schulterwurf 1 Selbstfaller - 1 Gegenwurf	3 Fuß- oder Beinwürfe - 2 Hüftwürfe 2 Hand- oder Schulterwürfe 2 Selbstfaller - 2 Gegenwürfe	3 Fuß- oder Beinwürfe - 3 Hüftwürfe 3 Hand- oder Schulterwürfe 3 Selbstfaller - 3 Gegenwürfe
Blocktechniken in Kombination	1 Blocktechnik mit Schlag	1 Blocktechnik mit Tritt	1 Blocktechnik mit Schlag / Tritt und Wurf 1 Blocktechnik mit Schlag / Tritt und Hebel	1 Blocktechnik mit Schlag / Tritt und Transportgriff 1 Blocktechnik mit Schlag / Tritt und Haltegriff am Boden	3 Blocktechniken mit Schlägen / Tritten und Wurf, Hebel, Transport- oder Haltegriff
Abwehr gegen Haltetechniken  <b>SV</b>	1 Handgelenkbefreiung 1 Würgeabwehr 1 Umklammerungsabwehr	2 Handgelenkbefreiungen 2 Würgeabwehren 1 Reversgriffbefreiung 1 Umklammerungsabwehr 1 Haltegriffbefreiung	3 Handgelenkbefreiungen 3 Würgeabwehren 2 Reversgriffbefreiungen 2 Umklammerungsabwehren 1 Haltegriffbefreiung	4 Handgelenkbefreiungen 1 Armhebelbefreiung 4 Würgeabwehren 3 Befreiungen gegen Greifen der Jacke 1 Schwitzkastenabwehr 3 Umklammerungsabwehren 1 Transportgriffbefreiung 2 Haltegriffbefreiungen	5 Handgelenkbefreiungen 2 Armhebelbefreiungen 5 Würgeabwehren 1 Abwehr gegen Würgen mit Tuch / Strick 3 Befreiungen gegen Greifen der Jacke 2 Schwitzkastenabwehren 4 Umklammerungsabwehren 2 Transportgriffbefreiungen 3 Haltegriffbefreiungen
Abwehr gegen Atemitechniken  <b>SV</b>	1 Schlagabwehr	1 Schlagabwehr 1 Fußtrittabwehr	1 Schlagabwehr aus Nahdistanz 1 Abwehr gegen Kombinationen aus 2 aufeinanderflg. Schlägen / Tritten	2 Schlagabwehren aus versch. Distanzen 2 Abwehren gegen Fuß- / Knietechniken aus versch. Distanzen	6 Schlag- und Trittabwehren aus versch. Distanzen, davon 2 gegen Kombinationen aus aufeinanderflg. Schlägen / Tritten
Abwehr gegen Waffen  <b>SV</b>		1 Stockabwehr	2 Stockabwehren 1 Messerabwehr	2 Stockabwehren, davon 1 mit Benutzung eines Stocks 1 Messerabwehr	3 Abwehren gegen Stock / Messer / Pistole, davon 1 mit Benutzung eines Stocks 1 Abwehr gegen Stock / Messer / Pistole mit Benutzung eines Alltagsgegenstandes
Wettkampf- techniken	1 Bodenkampftechnik aus Kniestand, 1 Wurftechnik aus Stand- kampf mit abschließ- ender Bodentechnik	1 Wurftechnik aus dem Standkampf mit anschließender Gegentechnik	1 Finte mit Folgetechnik 1 Wechsel von Festhalter zu Hebel	3 Kampfkombinationen, davon 1 mit Abschluss Haltegriff am Boden und 1 aus einem Gegenangriff heraus	4 Kampfkombinationen, davon 2 offensive (Angriffe) und 2 defensive Aktionen (als Gegenangriff oder aus einem Haltegriff heraus)
Theorie	Dojo-Etikette, Disziplin- definitionen, jap. Begriffe	Notwehrrecht, BAE-Organisation	Erste Hilfe, Budo, Kampfsystem	Anatomie, Trainingslehre	Geschichte des Jiu-Jitsu
Freier Angriff		1 Minute mit Partner	2 Minuten gegen 1 Gegner	3 Minuten gegen 2 Gegner	3 Minuten gegen 3 Gegner