

Prüfung 6. Kyu (6 Monate, mindestens 20 Lektionen)

Begrüssung	Shōmen, sensei, uke
Ukemiwaza/Ashi sabaki	
Tachiwaza	
Aihanmi katate dori	Ikkyo (omote/ura)
	Shihō nage (omote/ura)
	Irimi nage
Tai no henka (tenkan hō)	
Suwariwaza	
Ryote dori	Kokyu hō
Begrüssung	Uke, sensei, shōmen

Prüfung 5. Kyu (6 Monate, mindestens 20 Lektionen)

Begrüssung	Shōmen, sensei, uke
Tachiwaza	
Aihanmi katate dori	Uchi kaiten sankyo
	Kote gaeshi
Gyakuhanmi katate dori	Ikkyo (omote/ura)
	Shihō nage (omote/ura)
	Irimi nage
Shōmen uchi	Ikkyo (omote/ura)
	Irimi nage
Bukiwaza	
Ken	Suburi 1 - 3
Suwariwaza	
Ryote dori	Kokyu hō
Begrüssung	Uke, sensei, shōmen

Prüfung 4. Kyu (6 Monate, mindestens 50 Lektionen)

Begrüssung:	Shōmen, sensei, uke
Suwariwaza	
Kata dori	Ikkyo (omote/ura)
Tachiwaza	
Gyakuhanmi katate dori	Nikyo (omote/ura)
	Kote gaeshi
	Kokyu nage (3 verschiedene)
Kata dori	Ikkyo (omote/ura)
Ryote dori	Sankyo (omote/ura)
	Shihō nage (omote/ura)
	Tenchi nage
Shōmen uchi	Shihō nage (omote/ura)
	Kote gaeshi
Bukiwaza	
Jo	Suburi 1 - 5
Suwariwaza	
Ryote dori	Kokyu hō
Begrüssung	Uke, sensei, shōmen

Prüfung 3. Kyu (6 Monate, mindestens 70 Lektionen)

Begrüßung:	Shōmen, sensei, uke
Suwariwaza	
Shōmen uchi	Ikkyo (omote/ura)
	Irimi nage
Tachiwaza	
Gyakuhanmi katate dori	Sankyo (omote/ura)
	Udekime nage
Kata dori	Nikyo (omote/ura)
	Shihō nage (omote/ura)
	Irimi nage
Morote dori	Kote gaeshi
	Kokyu nage (3 verschiedene)
Kata dori men uchi	Ikkyo (omote/ura)
	Shihō nage (omote/ura)
	Kote gaeshi
Shōmen uchi	Sankyo (omote/ura)
	Sumi otoshi
Chudan tsuki	Kiri otoshi
Ushiro ryote dori	Nikyo (omote/ura)
Bukiwaza	
Ken	Suburi 1 - 7
Suwariwaza	
Ryote dori	Kokyu hō
Begrüßung	Uke, sensei, shōmen

Prüfung 2. Kyu (12 Monate, mindestens 90 Lektionen)

Begrüssung:	Shōmen, sensei, uke
Suwariwaza	
Shōmen uchi	Kote gaeshi
Yokomen uchi	Ikkyo (omote/ura)
Tachiwaza	
Gyakuhanmi katate dori	Yonkyo (omote/ura)
	Kaiten nage / uchi und soto
	Jiyū waza (mind. 5 verschiedene)
Ryo hiji dori	Kokyu nage (3 verschiedene)
Morote dori	Ikkyo (omote/ura)
	Shihō nage (omote/ura)
Kata dori men uchi	Sankyo (omote/ura)
	Yonkyo (omote/ura)
Shōmen uchi	Nikyo (omote/ura)
	Gokyo
	Aiki otoshi
Yokomen uchi	Ikkyo (omote/ura)
	Sankyo (omote/ura)
	Shihō nage (omote/ura)
Chudan tsuki	Kote gaeshi
	Hijikime osae
Ushiro ryote dori	Shihō nage (omote/ura)
	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Jujigarami
Ushiro katate dori kubishime	Ikkyo (omote/ura)
Bukiwaza Jo	
Suburi 1-10	Choku tsuki
	Kaeshi tsuki
	Ushiro tsuki
	Tsuki gedan gaeshi
	Tsuki jodan gaeshi
	Shōmen uchi komi
	Renzoku uchi komi
	Men uchi gedan gaeshi
	Men uchi ushiro tsuki
	Gyaku yokomen ushiro tsuki
Suwariwaza	
Ryote dori	Kokyu hō
Begrüssung	Uke, sensei, shōmen

Prüfung 1. Kyu (12 Monate, mindestens 120 Lektionen)

Begrüssung:	Shōmen, sensei, uke
Suwariwaza	
Yokomen uchi	Nikyo (omote/ura)
	Sankyo (omote/ura)
	Yonkyo (omote/ura)
Hanmi Hantachiwaza	
Gyakuhanmi katate dori	Shihō nage (omote/ura)
Ryote dori	Shihō nage (omote/ura)
Tachiwaza	
Katate dori	Koshi nage
Ryote dori	Kokyu nage (3 verschiedene)
Mune dori	Ikkyo (omote/ura)
Kata dori men uchi	Nikyo (omote/ura)
	Irimi nage
	Kokyu nage
Shōmen uchi	Jiyū waza (mind. 5 verschiedene)
Yokomen uchi	Nikyo (omote/ura)
	Gokyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi
Chudan tsuki	Ikkyo (omote/ura)
	Uchi kaiten sankyo
	Udegarami osae
Ushiro ryo hiji dori	Yonkyo (omote/ura)
	Shihō nage
	Kokyu nage
Ushiro ryo kata dori	Ikkyo (omote/ura)
	Sankyo (omote/ura)
Bukiwaza	
8. Ken	Ken awase (4)
Suwariwaza	
Ryote dori	Kokyu hō
Begrüssung	Uke, sensei, shōmen

Ergänzende Erklärungen zum Prüfungsprogramm

An der Prüfung sollen die Techniken primär als Basisform vorgezeigt werden.

Das bedeutet, dass die Bewegung in einer kontrollierten deutlich ersichtlichen Form ausgeführt wird, die sich praktisch jederzeit stoppen lässt. Die Ausführung soll sich durch einen klaren Beginn wie durch ein klares Ende (Zanshin) auszeichnen.

Die Griffe sollen präzise sein, die Atemi konsequent durchgeführt werden.

Die Basisausführung ist mehr oder weniger statisch. Die KandidatInnen sollen sich der Angriffssituation stellen und zeigen, dass sie das Problem lösen können.

Es sollen keine Übungs- oder Schulungsformen gezeigt werden (Vorübungen, Hilfsstellungen, halbausgeführte Techniken, etc.).

Es wird primär die Arbeit als Tori (Technik ausführende Person), aber auch die als Uke (angreifende Person, die Falltechnik ausführende Person) beurteilt.

Bei Unklarheiten zu Unterscheidungen, zu den verlangten Formen sollen die Lehrer und Lehrerinnen, insbesondere die Prüfungsexperten kontaktiert werden.