

Für den 1. Dan:

Standtechniken

- Demonstrieren der Gokyo-no-waza

1. Stufe	2. Stufe	3. Stufe	4. Stufe	5. Stufe
De-ashi-barai	Ko-soto-gari	Ko-soto-gake	Sumi-gaeshi	O-soto-guruma
Hiza-guruma	Ko-uchi-gari	Tsuri-goshi	Tani-otoshi	Uki-waza
Sasae-tsuri-komi-ashi	Koshi-guruma	Yoko-otoshi	Hane-maki-komi	Yoko-wakare
Uki-goshi	Tsuri-komi-goshi	Ashi-gruruma	Sukui-nage	Yoko-guruma
O-soto-gari	Okuri-ashi-barai	Hane-goshi	Utsuri-goshi	Ushiro-goshi
O-goshi	Tai-otoshi	Harai-tsuri-komi-ashi	O-guruma	Ura-nage
O-uch-gari	Harai-goshi	Tomoe-nage	Soto-maki-komi	Sumi-otoshi
Seoi-nage	Uchi-mata	Kata-guruma	Uki-otoshi	Yoko-gake

- O-uchi-barai, Ko-uchi-barai, Ko-uchi-maki-komi, Tomoe-nage, Ashi-uchi-mata, Kata-ashi-dori und Kuchiki-taoshi aus jeweils zwei verschiedenen Situationen werfen.
- Tsuri-komi-goshi und Koshi-guruma aus gegengleichem Griff werfen.

Bodentechniken

- Aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen Haltetechnik zu Ude-garami wechseln.
- Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen.
- Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage.
- Eine Befreiung aus der Beinklammer.
- Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden.
- Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen.
- Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen.
- Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime, Kataha-jime, Sankaku-osae-gatame, Sankaku-gatame und Sankaku-jime anwenden.
- Drei unterschiedliche Grifftechniken vom Stand zum Boden demonstrieren
 - als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke,
 - als direkter Übergang (z. B. als Hikkomi-gaeshi) und
 - als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs.
- Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z. B. mit Koshi-jime) demonstrieren

Zusätzlich für den 2. Dan

- Demonstrieren und Erläutern der eigenen Spezialtechnik (Wurftechnik) unter technisch / taktischen Aspekten.
- Drei Wurfverkettungen (Kombination oder Finte) demonstrieren.
- Drei Kontertechniken demonstrieren.
- Erarbeiten von je einer Bodentechnik gegen die Bank / Bauchlage aus drei verschiedenen Angriffsrichtungen und unter Berücksichtigung der drei Prinzipien Halten, Hebeln und Würgen.

- Verteidigungsverhalten gegen zwei unterschiedliche Angriffe am Boden.

Zusätzlich für den 3. Dan

- Demonstrieren und Erläutern von technisch / taktischen Handlungen, wenn die eigene Spezialtechnik verhindert wird.
- Sechs Wurftechniken aus sinnvollen Situationen beidseitig demonstrieren.
- Fünf Finten oder Kombinationen, als Reaktion auf unterschiedliche Handlungen des Gegners demonstrieren.
- Drei Kontertechniken als Folge unterschiedlichen Abwehrverhaltens (Blocken, Übersteigen, Ausweichen) demonstrieren.

- Erarbeiten von vier Bodentechniken aus der Standardsituation Rückenlage (Angriff zwischen den Beinen oder von den Beinen her), je 2 in Unter- und in Oberlage demonstrieren.
- Erarbeiten von zwei Bodentechniken mit Hilfe von Fesselungen in verschiedenen Situationen des Bodenkampfes.
- Je ein Abwehrverhalten gegen Halten, Hebeln und Würgen demonstrieren.

Zusätzlich für den 4. Dan

- Demonstrieren und Erläutern von unterschiedlichen Möglichkeiten des Angriffs- und Abwehrverhaltens im Stand (mit je zwei Beispielen).

- Erarbeiten von drei Verkettungen zwischen Halte-, Hebel- und Würgetechniken unter Ausnutzung von Ukes Verteidigungsverhalten.
- Demonstrieren und Erläutern einer Handlungskette am Boden unter technisch / taktischen, methodischen und konditionellen Aspekten.

Zusätzlich für den 5. Dan

Demonstrieren und Erläutern der folgenden Wurfprinzipien mit je zwei Techniken aus je zwei sinnvollen Situationen:

- Sicheln
- Fegen
- Blockieren / Stoppen
- Verwringen
- Einhängen
- Eindrehen
- Ausheben
- Einrollen
- Selbstfallen

- Demonstrieren, Erläutern und Begründen grundsätzlicher Verhaltensweisen, Prinzipien und Lösungsmöglichkeiten am Boden (jeweils zu allen Standardsituationen):
 - Angriff aus Ober- und Unterlage
 - Abwehr aus Ober- und Unterlage