

Blau

Voraussetzungen:

- 80 Lektionen
- Kurs- oder Turnierteilnahme
- frühestens mit 13 Jahren

Ukemi
- Freier Fall nach einer Seite
- Mae-ukemi aus der Knieposition

Nage-no-kata
- 2. Gruppe (Koshi-waza)
- 3. Gruppe (Ashi-waza)

Nage-waza (Wurftechniken)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zeigen einer Nage-waza mit zwei verschiedenen Vorbereitungen, davon 2 beidseitig. 2. Wurf Uke, nachdem man einmal seinen Griff am Ärmel und am Nacken gelöst hat.
Hane goshi
Ashi guruma / O guruma
Morote gari / Kuchiki daoshi
Sukui nage / Te guruma
Ushiro goshi / Utsuri goshi

Ne waza (Bodentechniken)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zeigen der Bodentechniken als Abschluss eines Angriffs aus einer Grundsituation des Bodenkampfes. 2. Zeigen je eines Abschlusses mit einer Kansetsu-waza (Hebeltechnik) und einer Shime-waza (Würgetechnik) pro Grundsituation des Bodenkampfes.
- Ude-garami
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Okuri-eri-jime
- Juji-jime (nami, gyaku, kata)
- Kata-ha-jime

Zusatzaufgaben
- Zeigen zweier Übergänge Stand-Boden, nach Abwehr von Ukes Angriff.
- Selbstverteidigung: Abwehr von 6 unbewaffneten Kontaktangriffen