

	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Stellungen	Grundstellung Verteidigungsstellung Offensive Aktionsstellung Defensive Aktionsstellung Gleiten vorwärts Gleiten rückwärts Seitliche Aktionsstellung	Auslagenwechsel nach vorne, hinten, auf der Stelle Schrittdrehungen vorwärts und rückwärts (90°, 180°) Gleiten seitwärts	Übersetzungsschritte vorwärts, rückwärts, seitwärts Ausweichschritte in Sternform	Gleiten in der Bodenlage vorwärts, rückwärts, seitwärts Drehung in der Bodenlage	Doppelschrittdrehung 90° Doppelschrittdrehung 180°
Falltechniken	Sturz seitwärts (mit Hanbo)	Rolle vorwärts (mit Hanbo)	Rolle rückwärts	Sturz rückwärts Sturz vorwärts	3 Falltechniken unter Einwirkung des Partners
Blocktechniken	beidhändiger Block nach oben beidhändiger Block nach unten	Block nach außen beidhändig Block nach innen beidhändig	Block nach außen einhändig Block nach innen einhändig Block nach unten außen einhändig Block nach unten innen einhändig	Kleiner Kreisblock nach unten beidhändig Kleiner Kreisblock nach oben beidhändig Kleiner Kreisblock nach außen beidhändig	Schrägblock nach oben beidhändig Schrägblock nach oben beidhändig überkreuz Block mit angelegtem Unterarm (3 versch. Varianten)
Schlag- und Stoßtechniken	Kleiner Schlag einhändig nach vorne Kleiner Schlag beidhändig nach vorne	Großer Schlag beidhändig nach vorne Handschwung einhändig von außen Handschwung einhändig von innen	Querstoß beidhändig Großer Schlag einhändig nach vorne Längsstoß beidhändig nach vorne	Längsstoß einhändig nach vorne Längsstoß einhändig abwärts Schlag einhändig mit kurzem Stockende	Kleiner Schlag beidhändig abwärts Kleiner Schlag beidhändig aufwärts Halbkreissschwung beidhändig, horizontal mit langem Stockende Kreissschlag einhändig mit kurzem Stockende Kreissschlag einhändig mit langem Stockende
Wurftechniken	Wurf nach hinten	Wurf nach vorne	Wurf nach vorne Wurf nach hinten 1 weiterer Wurf	Wurf nach vorne Wurf nach hinten 2 weitere Würfe nach Wahl des Prüflings	Wurf nach vorne Wurf nach hinten Selbstfallwurf 1 weiterer Wurf
Hebel- Pressgrifftechniken	Kreuzpressgriff	Armstreckhebel zum Boden	Armbeugehebel im Stand Armbeugehebel zum Boden	Handdrehhebel Handsperrehebel Beinhebel	Kipphandhebel Fußhebel Genickhebel (Achtung Lebensgefahr!)
Würgetechniken	V-Würge/ Scherenwürge (wird bei Kindern nicht geprüft)	Kreuzwürge (wird bei Kindern nicht geprüft)	Schränkwürge (wird bei Kindern nicht geprüft)	Würgen mit Armeinschluß Würgetechnik in Bodenlage des Partners	Würgetechnik mit dem Hanbo von der Seite einhändig Würgetechnik mit dem Unterarm beidhändig
Festlegetechniken	Armstreckhebel am Boden	Armhebel in Rückenlage	Doppelter Armkontrollgriff in der Bauchlage	Beinpresstechnik	Beinbeugehebel
Transporttechniken	Armstreckhebel über den Hanbo	Armbeugehebel	Armpressbeugehebel	2 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings	3 Transporttechniken nach Wahl des Prüflings
	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Arm/Handgelenk fassen	Gleichseitiges Handgelenk fassen Diagonales Handgelenk (Waffenarm) fassen	Gleichseitiges Handgelenk von hinten fassen Beide Handgelenke von hinten fassen	Griff von der Seite beidhändig	Einhändiger Griff in den Ärmel von vorn Einhändiger Griff in den Ärmel von der Seite	5 Angriffe (jede Seite muss mindestens einmal abgewehrt werden)
Revers/Kragen/Schulter fassen	Einhändiger Griff in das Revers	Beidhändiger Griff in die Revers	Einhändiger Griff in den Kragen von hinten	Einhändiger Griff zur Schulter von hinten	Beidhändiger Griff zur Schulter von hinten
Haare fassen/ziehen	Wird nicht verlangt	Wird nicht verlangt	Einhändiger Griff in die Haare von vorn	Einhändiger Griff in die Haare von der Seite	Einhändiger Griff in die Haare von hinten
Würgetechniken	Einhändiges Würgen von vorne (wird bei Kindern nicht geprüft)	Beidhändiges Würgen von vorne (wird bei Kindern nicht geprüft)	Beidhändiges Würgen von der Seite	Beidhändiges Würgen von hinten	Würgeangriff in der Bodenlage
Brustumklammerung	Umklammerung von vorne unter den Armen	Umklammerung von vorne über den Armen	2 Umklammerungen von der Seite	Umklammerung von hinten über den Armen Umklammerung von hinten unter den Armen	Umklammerung von der Seite mit dem Stock oder Hanbo Umklammerung von hinten mit dem Stock oder Hanbo
Kopfumklammerung/Genickhebel	Wird nicht verlangt	Wird nicht verlangt	Schwitzkasten von der Seite	Schwitzkasten von vorne	Kopfumklammerung von hinten mit dem Unterarm
Hanbo erfassen	Hanbo erfassen einhändig von vorn	Hanbo erfassen beidhändig von vorn	Hanbo erfassen einhändig von der Seite	Hanbo erfassen einhändig von hinten	Hanbo erfassen beidhändig von hinten
Hand-, Faust- und Ellenbogenangriffe	Fauststoß zum Kopf	Schwinger Schlag von oben	Faustrückenschlag Aufwärtshaken	Griff ins Revers und Schwinger Griff ins Revers und Fauststoß	Doppelschwinger Jab/cross
Angriffe mit dem Bein	Wird nicht verlangt	Fußtritt vorwärts	Halbkreisfußtritt vorwärts Fußstoß vorwärts	Kniestöß Knieschlag	Fußstoß seitwärts Low kick
Angriffe mit gefährlichen Gegenständen	Stockschlag zum Kopf von oben (AW 6) Stockschlag zum Kopf von oben außen (AW 1)	Kleiner beidhändiger Schlag nach vorne (Stock, bzw. Hanbo) Großer beidhändiger Schlag von oben außen (Stock, bzw. Hanbo) Stockschlag zum Kopf von oben innen (AW 2)	Stockschlag zu den Beinen von außen (AW 7) Stockschlag zu den Beinen von innen (AW 8) Stockstoß einhändig zur Körpermitte (AW 5) Stockstoß beidhändig zur Körpermitte	Querstoß mit dem Hanbo Doppelangriff 1 mit dem Hanbo: großer beidhändiger Schlag, Längsstoß beidhändig Doppelangriff 2 mit dem Hanbo: kleiner beidhändiger Schlag, großer beidhändiger Schlag 2 Angriffe mit dem Stock nach Wahl des Prüflings	Messerschnitt von außen zum Hals (AW 1) Messerstich geradlinig zur Körpermitte (AW 5) Messerschnitt von innen zum Hals (AW 2) Messerstich (Dolchhaltung) von außen zum Hals (AW 1) Messerbedrohung von vorne
	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Kata	Wird nicht verlangt	Wird nicht verlangt	Hanbo-Shodan Kyu	Hanbo-Nidan	Hanbo-Sandan