

Grad	Voraussetzungen	Prüfungsinhalt																
		Grundfertigkeiten	Fallschule	Bewegungsgrundlagen	Ikkyo	Nikyo	Sankyo	Yonkyo	Gokyo	Shihonage	Iriminage	Kotegaeshi	Kaitennage	Tenchinage	Jiyuwaza	Kokyuhō		
10. Kyu	10 Übungstage	Seiza, Etikette (Verbeugen und Verhalten im Dojo), Ankleiden, inkl. Gürtel binden	Ushiro ukemi	Kamae (stehen), Tenkan, Irimi Tenkan												Suwari waza		
9. Kyu	15 Übungstage nach dem 10. Kyu				Ushiro Ukemi, Mae Ukemi	Kamae (Stehen), Tai Sabaki (Körperbewegungen)	Katatedori					Katatedori						
8. Kyu	15 Übungstage nach dem 9. Kyu				Ushiro Ukemi, Mae Ukemi, Yoko Ukemi			Katatedori, Shomen-uchi					Katatedori	Shomen-uchi				
7. Kyu	20 Übungstage nach dem 8. Kyu							Katatedori, Shomen-uchi					Yokomen-Uchi	Shomen-uchi				
6. Kyu	20 Übungstage nach dem 7. Kyu							Katatedori, Shomen-uchi, Katadori					Yokomen-Uchi	Shomen-uchi				
5. Kyu	25 Übungstage nach dem 6. Kyu							Shomen-uchi					Yokomen-Uchi	Shomen-uchi			Ryotedori	
4. Kyu	25 Übungstage nach dem 5. Kyu							Shomen-uchi (tachi waza und suwari waza)					Yokomen-Uchi, Ryotedori	Shomen-uchi, Tsuki			Ryotedori	
3. Kyu	25 Übungstage nach dem 4. Kyu							Shomen-uchi (tachi waza und suwari waza), Katadori (tachi waza und suwari waza)					Yokomen-Uchi, Ryotedori	Shomen-uchi, Tsuki	Katatedori		Ryotedori	
2. Kyu	25 Übungstage nach dem 3. Kyu							Shomen-uchi (tachi waza und suwari waza), Katadori (tachi waza und suwari waza)					Katatedori hanmi-handachi	Shomen-uchi, Tsuki, Katatedori	Katatedori		Ryotedori	Katatedori
1. Kyu	60 Übungstage nach dem 2. Kyu							Shomen-uchi (tachi waza und suwari waza), Yokomen-uchi (tachi waza und suwari waza), Katadori (tachi waza und suwari waza)				Yokomen-uchi	Katatedori, Ryotedori, hanmi-handachi, tachi waza	Shomen-uchi, Tsuki, Katatedori			Ryotedori	Katatedori, Ryotedori, Morotedori