


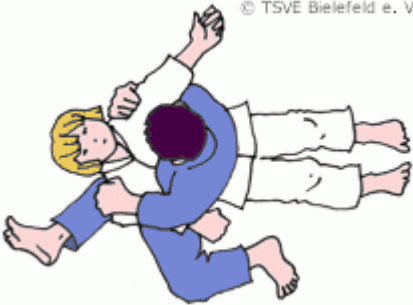







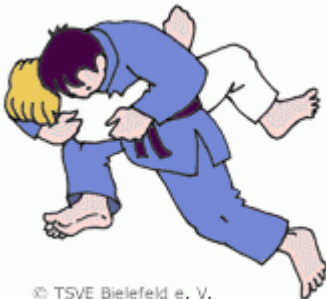



Prüfungsinhalt für den 8. Kyu Gelb-weißer Gürtel

<p>Falltechnik: (3 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts (beidseitig) 	
<p>Grundform der Wurftechniken: (4 Aktionen)</p>	<p>O-goshi (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	<p><u>oder</u> Uki-goshi (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>
	<p>O-soto-otoshi (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	
<p>Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)</p>	<p>Kuzure-kesa-gatame (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	
	<p>Mune-gatame (beidseitig)</p>  <p><small>© TSVE Bielefeld e. V.</small></p>	

Prüfungsinhalt für den 8. Kyu Gelb-weißer Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt/ oder vorkommt wirft Tori Uki-goshi oder O-goshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-Soto-otoshi 	
Anwendungsaufgabe Boden: (2 Aktionen)	Zwei unterschiedliche Verkettungen von kontrolliertem Werfen mit anschließendem Haltegriff und nachfolgender Befreiung von Uke	
Randori: (3-5 Randori á 1 Minute)	Aus dem Kniestand Bodenrandori beginnen; d. h. freies Kämpfen, um die erlernten Haltegriffe und Befreiungen zu erproben	
Neue japanische Begriffe:	Kuzure-kesa-gatame	Variante des Schärpen-Haltegriffs
	Mune-gatame	Brust-Haltegriff, Variante des Yoko-shio-gatame
	O-goshi	großer Hüftwurf
	O-soto-otoshi	großer Außensturz
	Randori	freies Üben
	Rei	Gruß
	Tori	derjenige, der die Aktion macht (wörtlich: Greifer)
	Uke	derjenige, an dem die Aktion gemacht wird (wörtlich: Nehmer)
	Ukemi	Falltechnik
Uki-goshi	Hüftschwung	
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		



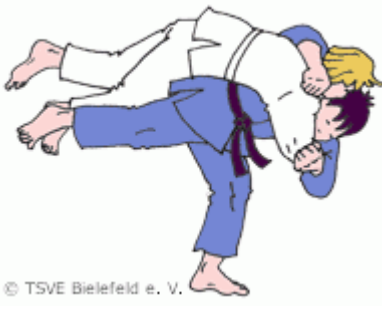
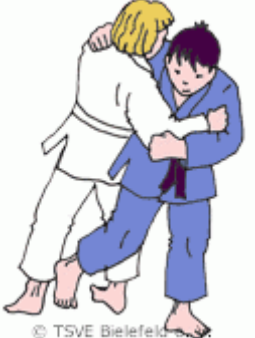




Prüfungsinhalt für den 7. Kyu Gelber Gürtel

<p>Falltechnik: (5 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts • seitwärts (beidseitig) • Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen- Bleiben oder Aufstehen 	
<p>Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)</p>	<p>O-goshi (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Uki-goshi (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>
	<p>O-uchi-gari (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Seoi-otoshi</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>
<p>Grundform der Bodentechnik: (6 Aktionen)</p>	<p>Kesa-gatame (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Yoko-shiho-gatame (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>
	<p>Tate-shiho-gatame</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Kami-shiho-gatame</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>

Prüfungsinhalt für den 7. Kyu Gelber Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke schiebt und/ oder vorkommt wirft Tori mit Uki-goshi, O-goshi oder Seoi-otoshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori O-uchi-gari 	
Anwendungsaufgabe Boden: (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Je eine Befreiung aus den vier Haltegriffen • Je ein Angriff gegen einen in der Bankposition und einen in der Bauchlage befindlichen Uke mit Haltegriff beenden • Ein Wechsel von Haltegriff zu Haltegriff unter Ausnutzung der Befreiungsversuche von Uke 	
Randori: (3-5 Randori á 1 Minute)	Bodenrandori beginnen, nachdem Uke nach einem Wurf eine korrekte Falltechnik gemacht hat	
Neue japanische Begriffe:	Ai-yotsu	Gleicher Griff: rechts gegen rechts oder links gegen links
	O-uchi-gari	Große Innensichel
	Seoi-otoshi	Auf den Rücken nehmen und hinunter stürzen: Schultersturz
	Kesa-gatame	Schärpen-Haltegriff
	Yoko-shiho-gatame	Seitvierer; Vier-Punkte-Haltegriff von der Seite.
	Tate-shiho-gatame	Reitvierer, auf dem Partner "reiten" und halten. Vier-Punkte-Haltegriff von oben
	Kami-shiho-gatame	Kopfvierer; Vier-Punkte-Haltegriff vom Kopf her.
	Mae-mawari ukemi	Judorolle vorwärts (mit Liegen-Bleiben oder Aufstehen)
	Otoshi	stürzen: Uke wird am Bein oder Fuß von vorne oder hinten blockiert und über diesen Block auf den Rücken oder nach vorne geworfen
	Gari	sicheln: ein belastetes Bein von Uke wird mit der Fußsohle/dem Bein von Tori weggerissen
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		

Prüfungsinhalt für den 5. Kyu Orangener Gürtel

<p>Falltechnik: (5 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rückwärts • seitwärts (beidseitig) • Judorolle beidseitig vorwärts über ein Hinderniss 		
<p>Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)</p>	<p>Morote-seoi-nage</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Okuri-ashi-barai (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Harai-goshi</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>
	<p>O-soto-gari (beiseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Sasae-tsuri-komi-ashi</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> <p>oder</p> <p>Hiza-guruma</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	
<p>Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)</p>	<p>Juji-gatame (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Ude-garami (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	

Prüfungsinhalt für den 5. Kyu Orangener Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Uke mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Tori aus oder steigt über und wirft selber (Konter) • Wenn Tori mit einer Eindrehtechnik oder Fußtechnik angreift, dann weicht Uke aus oder steigt über und Tori setzt nach und wirft (Kombination) 	
Anwendungsaufgabe Boden: (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Ukes Befreiungsversuche aus einer Haltetechnik zu Juji-gatame, aus einer anderen zu Ude-garami nutzen • Einsatz der Beinklammer zur Verteidigung in der eigenen Rückenlage • Eine Befreiung aus der Beinklammer • Zwei Angriffe gegen die mittlere Bankposition mit Juji-gatame beenden 	
Randori: (4-6 Randori á 2 Minuten)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken auch bei gegengleichem Griff werfen, ohne den Griff zu lösen • Bodenrandori in der Ausgangssituation "Beinklammer" beginnen 	
Neue japanische Begriffe:	Harai-goshi	Hüftfeger
	Juji-gatame	Kreuzhebel
	Kenka-yotsu	gegengleicher Griff, rechts gegen links und umgekehrt
	Kumi-kata	Form/ Art des Greifens
	Morote-seoi-nage	Schulterwurf mit beiden Händen
	Okuri-ashi-barai	Fußnachfegen; beide Füße fegen
	O-soto-gari	Große Aussensichel
	Sasae-tsuru-komi-ashi	Fußstoppwurf; Hebezugfußhalten
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		









Prüfungsinhalt für den 6. Kyu Gelb-orangener Gürtel

<p>Falltechnik: (5 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts • seitwärts (beidseitig) • Judorolle beidseitig vorwärts mit Liegen-Bleiben und Aufstehen 		
<p>Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)</p>	<p>Ippon-seoi-nage (beidseitig) © TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Tai-otoshi © TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>De-ashi-barai © TSVE Bielefeld e.</p>
	<p>Ko-uchi-gari (beidseitig) © TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Ko-soto-gake oder Ko-soto-gari © TSVE Bielefeld e. V. oder © TSVE Bielefeld e.</p>	
<p>Grundform der Bodentechnik: (6 Aktionen)</p>	<p>Kesa-gatame (beidseitig) © TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Yoko-shiho-gatame (beidseitig) © TSVE Bielefeld e. V.</p>	
	<p>Tate-shiho-gatame © TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Kami-shiho-gatame © TSVE Bielefeld e. V.</p>	

Prüfungsinhalt für den 6. Kyu Gelb-orangener Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (2 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Tori zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ippon-seoi-nage und Tai-otoshi • Wenn Uke zieht und/ oder zurückgeht wirft Tori mit Ko-uchi-gari und De-ashi-barai • Wenn Uke mit Ippon-seoi-nage, Tai-otoshi und De-ashi-barai angreift, weicht Tori aus oder steigt über 	
Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • O-uchi-gari und Ko-uchi-gari mit nachfolgendem Haltegriff • Je zwei Befreiungen aus Kesa-gatame und Yoko-shiho-gatame • Ein Angriff wenn Uke auf dem Rücken liegt (Tori zwischen Ukes Beinen im Stand oder auf den Knien) • Ein Angriff aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) mit Haltegriff abschließen 	
Randori: (3-5 Randori á 2 Minuten)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe kontrolliert werfen und bei Wufversuchen sich durch Ausweichen verteidigen • Im Bodenrandori nachweisen, dass man einen sich ernsthaft verteidigenden Partner mit Haltegriff kontrollieren kann 	
Neue japanische Begriffe:	Ippon-seoi-nage	Punkt-Schulterwurf
	Tai-otoshi	Körpersturz
	De-ashi-barai	Fußfeger; den vorne stehenden/ nach vorne kommenden Fuß fegen
	Ko-uchi-gari	Kleine Innensichel
	Ko-soto-gari	Kleine Aussensichel
	Gake	Einhängen
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		






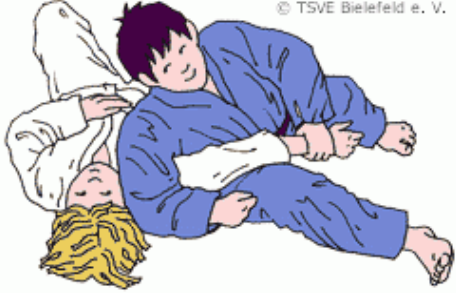

Prüfungsinhalt für den 4. Kyu Grün-Orangener Gürtel

<p>Falltechnik: (2 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • freier Fall ggfs. mit Partnerhilfe (beidseitig) 		
<p>Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)</p>	<p>Tsuri-komi-goshi (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Koshi-uchi-mata</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Tomoe-nage (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>
	<p>Ko-uchi-maki-komi</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>O-uchi-barai</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>oder</p> <p>Ko-uchi-barai</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>
<p>Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)</p>	<p>Ude-gatame (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Waki-gatame (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	

Prüfungsinhalt für den 4. Kyu Grün-orangener Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Tsuru-komi-goshi und Koshi-uchi-mata aus gegengleichem Griff werfen; die anderen drei Techniken aus jeweils einer sinnvollen Ausgangssituation werfen • Verteidigen durch Blocken gegen zwei verschiedene Eindrehtechniken 	
Anwendungsaufgabe Boden: (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus der eigenen Rückenlage (Uke zwischen Toris Beinen) Ude-gatame und Juji-gatame ausführen • Aus Kuzure-kesa-gatame Ude-gatame und Waki-gatame ausführen • Aus der eigenen Banklage zu Waki-gatame und zu einem Haltegriff kommen 	
Randori: (4-6 Randori á 2 Minuten)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori die erlernten Würfe aus verschiedenen Griffen und nach Lösen des gegnerischen Griffs (am Ärmel und am Revers) werfen (Randori spielen!) • Beim Übergang vom Stand zum Boden die Chance zum erfolgreichen Angriff oder zur notwendigen Verteidigung nutzen 	
Neue japanische Begriffe:	Koshi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit der Hüfte
	Ko-uchi-barai	Kleines inneres Fegen
	Ko-uchi-maki-komi	Kleines Einrollen von innen
	O-uchi-barai	Großes inneres Fegen
	Sutemi-waza	"Opfertechniken"; Selbstfallwürfe
	Tsuru-komi-goshi	Hebelzughüftwurf
	Tomoe-nage	wörtlich: "Wirbelwurf"; Kopfwurf
	Ude-gatame	Mit beiden Händen auf den Ellenbogen drücken
	Waki-gatame	Mit der Körperseite hebeln
	Yoko-tomoe-nage	Seitlicher Kopfwurf; "Wirbelwurf" zur Seite
	Kuzushi	Gleichgewicht brechen
	Tsukuri	Annäherung, Wurfansatz
	Kake	Wurfausführung und Kontrolle
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		








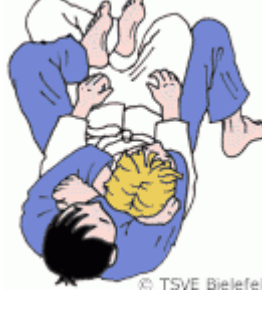


Prüfungsinhalt für den 3. Kyu Grüner Gürtel

<p>Falltechnik: (2 Aktionen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> freier Fall (beidseitig) 		
<p>Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)</p>	<p>Koshi-guruma (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Ushiro-goshi (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Sumi-gaeshi</p> <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> 
	<p>Hane-goshi</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Tani-otoshi</p> <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> 	
<p>Grundform der Bodentechnik: (2 Aktionen)</p>	<p>Ashi-gatame</p> <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> 	<p>Ashi-garami</p> <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> 	

Prüfungsinhalt für den 3. Kyu Grüner Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Die fünf Wurftechniken aus je einer sinnvollen Situation werfen • Wenn Uke sich durch Blocken verteidigt zwei frei wählbare Kombinationen ausführen 	
oder		
Anwendungsaufgabe Stand Selbstverteidigung: (7 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Drei der fünf Wurftechniken aus je einer Selbstverteidigungssituation werfen • Zwei Atemitechniken in einer Selbstverteidigungssituation anwenden • Zwei Abwehrtechniken (Blocken) gegen Atemitechniken des Angreifers 	
Anwendungsaufgabe Boden: (3 Aktionen)	<p>Drei unterschiedliche Techniken vom Stand zum Boden...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... als Folgetechnik nach einem missglückten Angriff von Uke • ... als direkter Übergang (z. B. als Kikkomi-gaeshi) • ... als Fortsetzung eines eigenen missglückten oder teilweise erfolgreichen Angriffs 	
oder		
Anwendungsaufgabe Boden Selbstverteidigung: (3 Aktionen)	Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage in Selbstverteidigungssituationen anwenden	
Randori: (5 Randori á 2 Minuten)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken in sinnvollen Kombinationen und als Konter nach Ausweichen oder Blocken werfen • Bodenrandori in Standardsituationen beginnen 	
Kata	Nage-no-kata, 2. Gruppe: "Koshi-waza": Uki-goshi, Harai-goshi und Tsuru-komi-goshi	
Neue japanische Begriffe:	Ashi-garami	Beugehebel mit Hilfe des Beins
	Ashi-gatame	Armstreckhebel mit Hilfe des Beins (auch des Knies)
	Hane-goshi	Hüftspringwurf, wörtlich: „schnellender Hüftwurf“
	Kata	Form, Schulter, eins
	Koshi-guruma	Hüfttrad
	Nage-no-kata	Form des Werfens
	Sumi-gaeshi	Ecken-Kippe
	Tani-otoshi	Talfallzug, „ins Tal stürzen“
	Ushiro-goshi	Hüftgegenwurf
	Yoko-sumi-gaeshi	Seitliche Ecken-Kippe
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		




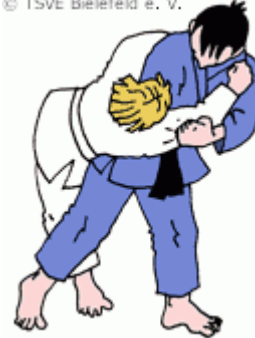

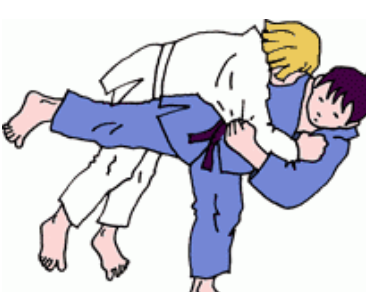





Prüfungsinhalt für den 2. Kyu Blauer Gürtel

	<p>Yoko-otoshi (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Ashi-uchi-mata</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Utsuri-goshi</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	
<p>Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)</p>	<p>Yoko-gake (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Kata-ashi-dori</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> <p>oder</p> <p>Kuchiki-taoshi</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> <p>oder eine beliebige andere Beingreiftechnik</p>		
<p>Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)</p>	<p>Juji-jime</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Hadaka-jime</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Okuri-eri-jime</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Kata-ha-jime</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>

Prüfungsinhalt für den 2. Kyu Blauer Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (6 Aktionen)	Drei der oben genannten Techniken aus je zwei verschiedenen Situationen werfen	
oder		
Anwendungsaufgabe Stand Selbstverteidigung: (6 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Griffe am Unterarm/Handgelenk • Zwei Abwehrtechniken (Ableiten) gegen Atemitechniken des Angreifers 	
Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)	Aus je zwei verschiedenen Standardsituationen Juji-jime, Hadaka-jime, Okuri-eri-jime und Kata-ha-jime anwenden	
oder		
Anwendungsaufgabe Boden Selbstverteidigung: (8 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Haltegriffe • Zwei Verteidigungshandlungen gegen Würgeangriffe am Boden 	
Randori: (5 Randori á 2 Minuten)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen • Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) 	
Kata	Nage-no-kata, 3. Gruppe: "Ashi-waza": Okuri-ashi-barai, Sasae-tsuri-komi-ashi und Uchi-mata	
Neue japanische Begriffe:	Ashi-uchi-mata	Innerer Schenkelwurf mit Hilfe des Beins
	Ashi-waza	Fußtechniken
	Hadaka-jime	Freies Würgen; „nacktes Würgen“
	Juji-Jime	Kreuzwürgen
	Kata-ashi-dori	ein Bein greifen
	Kata-te-jime	Mit einer Hand würgen
	Kuchiki-taoshi	Beingreifer, wörtlich: „den morschen Baum fällen“
	Okuri-eri-jime	Mit beiden Kragen würgen
	Utsuri-goshi	Hüftwechselwurf
Yoko-gake	Seitliches Einhängen, seitlicher Körpersturz	
Yoko-otoshi	Seitsturz	
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		

Prüfungsinhalt für den 1. Kyu Brauner Gürtel

<p>Grundform der Wurftechniken: (7 Aktionen)</p>	<p>Te-guruma (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Kata-guruma</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Uki-otoshi</p> <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> 
	<p>Ashi-guruma</p> <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>  <p>oder</p>	<p>Ura-nage (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> <p>oder</p>	
	<p>O-guruma</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Yoko-guruma (beidseitig)</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	
	<p>Grundform der Bodentechnik: (4 Aktionen)</p>	<p>Sankaku-osae-gatame</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>	<p>Sankaku-gatame</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>
<p>Sankaku-jime</p>  <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p>		<p>Kata-te-jime</p> <p>© TSVE Bielefeld e. V.</p> 	

Prüfungsinhalt für den 1. Kyu Brauner Gürtel

Anwendungsaufgabe Stand: (6 Aktionen)	Drei dieser Techniken (außer Uki-otoshi) aus je zwei verschiedenen Situationen werfen	
oder		
Anwendungsaufgabe Stand Selbstverteidigung: (4 Aktionen)	Zwei dieser Techniken aus je zwei verschiedenen Selbstverteidigungssituationen werfen	
Anwendungsaufgabe Boden: (8 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Aus drei unterschiedlichen Standardsituationen oder Ausgangspositionen Sankaku anwenden • Zwei Übergänge vom Stand zum Boden mit Shime-waza nach einem missglückten Angriff mit einer Wurftechnik des Gegners (z. B. mit Koshi-jime) 	
oder		
Anwendungsaufgabe Boden Selbstverteidigung: (8 Aktionen)	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Verteidigungshandlungen gegen Atemiangriffe in der Bodenlage • Zwei Übergänge vom Stand in die Bodenlage aus einer „Nothilfesituation“ 	
Randori: (5 Randori á 2 Minuten)	<ul style="list-style-type: none"> • Im Standrandori Wurftechniken gegen einen Partner, der eine extreme Haltung und/ oder eine extreme Auslage einnimmt, situativ und angemessen werfen • Bodenrandori (auch unter Einbezug von Shime-waza) 	
Kata	Nage-no-kata, 1. Gruppe: "Te-waza": Uki-otoshi, Seoi-nage und Kata-guruma	
Neue japanische Begriffe:	Ashi-guruma	Beinrad
	Hane-maki-komi	„schnellendes“ Einrollen
	Kata-guruma	Schulterrad
	Kata-te-jime	mit einer Hand würgen
	Kawaishi-Eingang	über Kreuz-Eingang
	Koshi-jime	Hüftwürger
	Makikomi-waza	Einroll-/ Einwickeltechnik
	O-guruma	großes Rad
	Sankaku-gatame	Dreiecks-Hebel
	Sankaku-jime	Dreiecks-Würger mit den Beinen
	Sankaku-osae-gatame	Dreiecks-Haltegriff
	Shime-waza	Würgetechnik
	Soto-maki-komi	äußeres Einrollen/ Einwickeln
	Te-guruma	Handrad
	Te-waza	Handtechnik
	Uki-otoshi	Schwebesturz
Ura-nage	Rückwurf	
Yoko-guruma	Seitrad	
Alle Bilder mit freundlicher Genehmigung des TSVE 1890 Bielefeld.		