

	<b>Gelb</b> 5. Kyu	<b>Orange</b> 4. Kyu	<b>Grün</b> 3. Kyu	<b>Blau</b> 2. Kyu	<b>Braun</b> 1. Kyu	<b>Braun</b> 1. ZP*	<b>Braun</b> 2. ZP*	<b>Braun</b> 3. ZP*	<b>Schwarz</b> 1. Dan
<b>Theorie</b>	**	**	**	**	**	**	**	**	**
<b>Fallschule</b>	***	***	***	***	***	***	***	***	***
<b>Würfe</b>	4	8	12	16	23	10		5	5
<b>Kombinationen</b>				2	5	4		4	5
<b>Konter</b>				2	5	4		4	5
<b>Haltegriffe</b>		3	3	6	6	6		6	6
<b>Würgegriffe</b>	2	4	6	8	8	8		8	8
<b>Hebel</b>	2	4	6	10	10	10		10	10
<b>Jiu Jitsu Hebel</b>						5		10	10
<b>Druckpunkte</b>								10	10
<b>Pistolenabwehr</b>			2	6	6		8	6	6
<b>Messerabwehr</b>	4	8	14	14	16		18	8	8
<b>Stockabwehr</b>	5	9	9	9	9		10	8	8
<b>Langstockabwehr</b>							4	2	2
<b>Kendo-Abwehr</b>			4	7	7		8	4	4
<b>Transportgriffe</b>					4	4			
<b>Würgeabwehr</b>	7	10	10	10	18	16		8	8
<b>Schwitzkasten-Abwehr</b>		4	4	4	4	4		4	4
<b>Doppelnelson-Abwehr</b>					2	2		2	2
<b>Umklammerungs-Abwehr</b>			2	6	6	6		4	4
<b>Fauststoßabwehr</b>		3	3			3			
<b>Boxabwehr</b>			5						
<b>Fußtrittabwehr</b>		3	3	3	3	3		4	4
<b>Handgelenkfassen-Abwehr</b>	3	3	3	3	3				
<b>Handfassen-Abwehr</b>	1	1	1	1	1				
<b>Haarzugabwehr</b>	1	2	2	2	2	2			
<b>Abwehren auf dem Stuhl sitzend</b>						3		2	2
<b>Abwehren Kniestand</b>						3			

\* ZP = Zwischenprüfung

\*\* Theorie: Theoretisches Wissen wird ab dem ersten Trainingstag vermittelt.

\*\*\* Fallschule: Es wird Judo- sowie Jiu Jitsu-Fallschule unterrichtet.

Ab dem 1. Kyu wird die Nage-no-Kata gelehrt, welche zur Dan-Prüfung gezeigt werden muß. Weitere Katas, Belegung eines Erste-Hilfe-Kurses, die Abwehr von freien Angriffen durch mehrere Gegner sowie theoretisches Wissen (insbesondere Kenntnisse über Notwehr bzw. deren gesetzliche Grundlagen) ist zur Dan-Prüfung notwendig.