

Ukemi und Partnerverhalten	• Alle bisherigen Ukemi • Herstellen der Ausgangssituationen für die Anwendung der Nage-waza und Katame-waza • Abwehrverhalten gegen alle Techniken in der Bodenlage
Nage-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• zwanzig Wurftechniken, darunter neun aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch eine beliebige Variante von: ○ Ura-nage ○ Ko-uchi-makikomi • je zwei Konter, Finten und Kombinationen aus dem Programm des DJB
Katame-waza („wenn -> dann-Situationen“)	• vier Shime-waza aus dem Erweiterungsprogramm, obligatorisch: ○ Sode-gruma-jime ○ Okuri-eri-jime (als “Rollwürger“) • Situationslösungen aus den Musterlösungen des DJB: ○ Wiederholung 7. bis 4. Kyu und zusätzlich ○ zwei Übergänge Stand/Boden, davon einen in Ai-yotsu und einen in Kenka-yotsu ○ drei Positionswechsel von einer Verteidigungsposition in eine günstige Angriffsposition
Individueller Schwerpunkt (Alternativen) ca. 10 technische Aktionen	• Vorstellung der eigenen individuellen Kampfkonzeption (Stand und Boden) • Demonstration einer Zusammenstellung von zehn technischen Aktionen aus Kata des Dan-Programms nach Wahl • Selbstverteidigung (ab vollendetem 16. Lebensjahr) • Taiso mit technischen Inhalten des Judo (ab vollendetem 16. Lebensjahr)
Randori / Shiai	• Teilnahme an drei offiziellen Wettkämpfen seit der letzten Graduierung (Nachweis im Judopass) • alternativ: je zwei Stand- und Bodenrandori zu je 3 Minuten