

Gelbgurt

1. Verteidigungsstellung, Auslagewechsel (nach vorn, hinten, auf der Stelle)

- Meidbewegungen (Auspendeln, Abducken, Abtauchen)
- Gleiten (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Körperabdrehen
- Schrittdrehungen (um 90° und 180°)

2. Sturz seitwärts

3. Haltetechnik in seitlicher Position, Kreuzposition, Reitposition

4. Ju Jutsu Techniken in Kombination. Der Prüfer nennt nur die fett gedruckten Techniken, alles Andere kann der Prüfling frei wählen.

Technikgruppe	Technik	Kombination
Drei passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm	Passiver Unterarmblock in Kopfhöhe	Angriff: Schwinger zum Kopf Abwehr: Passiver Unterarmblock in Kopfhöhe Folgetechnik: Take Down (Karnickelgriff) oder Beinstellen
	Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte nach außen	Angriff: Schwinger zur Körpermitte Abwehr: Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte außen Folgetechnik: Armstreckhebel bis zum Boden oder Take Down
	Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte nach innen	Angriff: Rückhandschlag zur Körpermitte Abwehr: Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte innen Folgetechnik: Armstreckhebel bis zum Boden

Zwei Handabwehrtechniken (frei wählbar)		Angriff: Gerader Fauststoß Abwehr: Handabwehrtechnik (Handfegen) mit rechts nach außen Folgetechnik: Beinstellen oder Körperabbiegen
		Angriff: Schwinger zum Kopf Abwehr: Handabwehrtechnik (Schulter-Arm-Block mit beiden Händen) Folgetechnik: Handballenstoß
Handballentechnik		Angriff: Schwinger zum Kopf Abwehr: Passiver Unterarmblock in Kopfhöhe Folgetechnik: Handballentechnik (Handballenstoß)
Knietechnik		Angriff: Beidseitiger Griff ans Handgelenk Abwehr: Stoppfußstoß und Grifflösen Folgetechnik: Knietechnik (Kniestoß)
Stoppfußstoß		Angriff: Diagonaler Griff ans Handgelenk Abwehr: Stoppfußstoß Folgetechnik: Griffösen (im Anschluss Handhebel möglich)
zwei Lösetechniken	Griffösen	Kombination wie beim Stoppfußstoß, Griffösen soll gut gezeigt werden
	Griffsprengen	Angriff: Beidhändiges Würgen von vorne Abwehr: Stoppfußstoß zur Vorbereitung und Griffsprengen Folgetechnik: Fußstoß
Zwei Hebeltechniken	Körperabbiegen	Angriff: Umklammerung von vorne unter den Armen Abwehr: Körperabbiegen
	Armstreckhebel	Folgetechnik: Festlegen am Boden
Wurf	Beinstellen	Angriff: Schwinger zum Kopf Abwehr: Passiver Unterarmlock Folgetechnik: Beinstellen

5. Freie Anwendungsform: Auseinandersetzung im Stand mit geöffneten Händen.