

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 + zwei Sicherungstechniken.

Technikgruppe	Technik	Kombination
Drei passive Abwehrtechniken mit dem Unterarm	Passiver Unterarmblock in Kopfhöhe	
	Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte nach außen	
	Passiver Unterarmblock in Höhe der Körpermitte nach innen	

Gelbgurt

Zwei Handabwehrtechniken		
Handballentechnik		
Knietechnik		
Stoppfußstoß		

Gelbgurt

zwei Lösetechniken	Grifflösen	
	Griffsprengen	
zwei Hebeltechniken	Körperabbiegen	
	Armstreckhebel	
Wurf	Beinstellen	

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