

V KYU

1. NAGE WAZA - RZUTY (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- ashi-guruma
- yoko-wakare
- shiho-nage
- irimi-nage
- uki-otoshi
- ura-nage

2. KANSETSU WAZA - DŹWIGNIE (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- kote-gaeshi
- kannuki-gatame

3. SHIME WAZA - DUSZENIA (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- ebi-garami
- hasami-jime

4. JIU-JITSU - SAMOOBRONA

a) wszystkie techniki kończyć dobieciem lub dźwigniami transportowymi

b) wszystkie techniki min. 1x

- obrona przed uderzeniem kijem z góry
- obrona przed uderzeniem kijem z góry po skosie
- obrona przed uderzeniem nożem z góry
- obrona przed uderzeniem nożem ruchem zamachowym
- obrona przed uderzeniem nożem na odlew
- obrona przed uderzeniem nożem z dołu
- obrona przed uderzeniem nożem z góry z trzymaniem drugą ręką za ubranie
- obrona przed zagrożeniem pistoletem z przodu
- obrona przed zagrożeniem pistoletem z tyłu
- obrona przed pistoletem skierowanym do leżącego

5. NE WAZA - WALKA NA ZIEMI (formy z poprzednich stopni, oraz:)

- makura-kesa-gatame
- gyaku-shiho-gatame

6. KYOKUGEI - AKROBATYKA - jako uzupełnienie (formy z poprzednich stopni, oraz:))

- przerzut w przód
- przewrót w tył do stania na rękach
- rundak
- przewrót w przód przez czterech klęczących
- przeskok w przód i w tył przez kij trzymany oburącz
- przeskok w przód i w tył przez podudzie

7. TEST SIŁOWO – WYTRZYMAŁOŚCIOWY