

-
- ◆ Oi – Zuki ZKD vorwärts
 - ◆ Age – Uke ZKD vorwärts
 - ◆ Soto – Uke ZKD vorwärts
 - ◆ Mae – Geri ZKD vorwärts
-

KIHON

Taikyoku Shodan

KATA

Gohon Kumite

- | Angriff | Verteidigung |
|--------------------|---------------------------------|
| ◆ Oi – Zuki Jodan | Age – Uke, Konter Gyaku – Zuki |
| ◆ Oi – Zuki Chudan | Soto – Uke, Konter Gyaku – Zuki |

KUMITE

vorwärts und rückwärts

- ◆ Oi – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Age – Uke ZKD rückwärts
- ◆ Soto – Uke ZKD vorwärts
- ◆ Uchi – Uke ZKD rückwärts
- ◆ Mae – Geri ZKD vorwärts
- ◆ Shuto – Uke KKD vorwärts
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD vorwärts rechts/links
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD vorwärts rechts/links

KIHON

Heian Shodan

KATA

Gohon Kumite

- Angriff
- ◆ Oi – Zuki Jodan
 - ◆ Oi – Zuki Chudan
 - ◆ Mae – Geri

Verteidigung

Age – Uke , Konter Gyaku – Zuki

Soto – Uke, Konter Gyaku – Zuki

Gedan – Barai, Konter Gyaku – Zuki

KUMITE

KIHON

- ◆ Oi – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Age – Uke Gyaku – Zuki ZKD rückwärts
- ◆ Soto – Uke Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Shuto – Uke KKD Gyaku – Zuki ZKD rückwärts
- ◆ Mae – Geri Chudan ZKD vorwärts
- ◆ Mae – Geri Jodan ZKD vorwärts
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD vorwärts rechts/links
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD vorwärts rechts/links

Heian Nidan

KATA

KUMITE

Sanbon Kumite

- | Angriff | Verteidigung |
|---------------------|------------------------------------|
| ◆ Oi – Zuki Jodan, | Age – Uke, |
| ◆ Oi – Zuki Chudan, | Soto – Uke, |
| ◆ Mae – Geri | Gedan – Barai, Konter Gyaku – Zuki |

KIHON

-
- ◆ Oi – Zuki ZKD vorwärts
 - ◆ Sanbon – Zuki ZKD vorwärts
 - ◆ Age – Uke Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
 - ◆ Soto – Uke ZKD Yoko – Empi KD rückwärts
 - ◆ Uchi – Uke Kizami – Zuki Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
 - ◆ Shuto – Uke KKD Gyaku – Tate – Nukite ZKD rückwärts
 - ◆ Mae – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD vorwärts
 - ◆ Mawashi – Geri ZKD vorwärts
 - ◆ Yoko – Geri – Keage KD vorwärts rechts/links
 - ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD vorwärts rechts/links
-

Heian Sandan

KATA

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

- | Angriff | Verteidigung |
|------------------------|-----------------------------|
| ◆ Oi – Zuki Jodan | Age – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Oi – Zuki Chudan | Soto – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Mae – Geri | Gedan – Barai, Gyaku – Zuki |
| ◆ Mawashi – Geri | Uchi – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Yoko – Geri – Kekomi | Soto – Uke, Gyaku – Zuki |

- ◆ Oi – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Sanbon – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Soto – Uke ZKD Yoko – Empi KD Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Shuto – Uke KKD Gyaku – Tate – Nukite ZKD rückwärts
- ◆ Mae – Geri ZKD vorwärts
- ◆ Mawashi – Geri ZKD vorwärts
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD vorwärts rechts/links
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD vorwärts rechts/links

KIHON

Heian Yondan

KATA

Kihon Ippon Kumite

KUMITE

- | Angriff | Verteidigung |
|------------------------|-----------------------------|
| ◆ Oi – Zuki Jodan | Age – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Oi – Zuki Chudan | Soto – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Mae – Geri | Gedan – Barai, Gyaku – Zuki |
| ◆ Mawashi – Geri | Uchi – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Yoko – Geri – Kekomi | Soto – Uke, Gyaku – Zuki |

KIHON

- ◆ Sanbon – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Soto – Uke ZKD Yoko – Empi KD Uraken KD Gyaku – Zuki ZKD rückwärts
- ◆ Uchi – Uke KKD Kizami – Zuki ZKD Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Shuto – Uke KKD Kizami – Mae – Geri KKD Gyaku – Zuki ZKD rückwärts
- ◆ Mae – Geri ZKD vorwärts
- ◆ Mae – Geri Oi – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Mawashi – Geri ZKD vorwärts
- ◆ Ushiro – Geri ZKD vorwärts
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD vorwärts rechts/links
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD vorwärts rechts/links

Heian Godan

KATA

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

- | Angriff | Verteidigung |
|------------------------|-----------------------------|
| ◆ Oi – Zuki Jodan | Age – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Oi – Zuki Chudan | Soto – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Mae – Geri | Gedan – Barai, Gyaku – Zuki |
| ◆ Mawashi – Geri | Uchi – Uke, Gyaku – Zuki |
| ◆ Yoko – Geri – Kekomi | Soto – Uke, Gyaku – Zuki |

KIHON

- ◆ Sanbon – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Uchi – Uke Kizami – Zuki Gyaku – Zuki ZKD rückwärts
- ◆ Soto – Uke ZKD Yoko – Empi KD Uraken KD Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Shuto – Uke KKD Kizami – Mae – Geri KKD Gyaku – Tate – Nukite ZKD rückwärts
- ◆ Mae – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD vorwärts
- ◆ Mawashi – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD vorwärts
- ◆ Ushiro – Geri Chudan ZKD vorwärts
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Mawashi – Geri vorwärts
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD

Tekki Shodan

KATA

Jiyu Ippon Kumite

KUMITE

- | Angriff | Verteidigung |
|------------------------|-----------------------|
| ◆ Oi – Zuki Jodan | Block und Konter frei |
| ◆ Oi – Zuki Chudan | Block und Konter frei |
| ◆ Mae – Geri Chudan | Block und Konter frei |
| ◆ Mawashi – Geri | Block und Konter frei |
| ◆ Yoko – Geri – Kekomi | Block und Konter frei |
| ◆ Ushiro – Geri | Block und Konter frei |

KIHON

- ◆ Sanbon – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Uchi – Uke Kizami – Zuki Gyaku – Zuki ZKD rückwärts
- ◆ Soto – Uke ZKD Yoko – Empi KD Uraken KD Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Shuto – Uke KKD Kizami – Mae – Geri KKD Gyaku – Tate – Nukite ZKD rückwärts

vorwärts aus Kamae

- ◆ Mae – Geri Oi – Zuki ZKD
- ◆ Mae – Geri Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Mawashi – Geri Uraken Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi Uraken Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri – Kekomi mit dem gleichen Bein Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Mae – Geri Mawashi – Geri mit dem gleichen Bein Gyaku – Zuki ZKD

Balancetest

- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Ushiro – Geri

Bassai Dai

KATA

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Angriff

- ◆ Oi – Zuki Jodan
- ◆ Oi – Zuki Chudan
- ◆ Mae – Geri
- ◆ Mawashi – Geri
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi
- ◆ Ushiro – Geri

Verteidigung

- Block und Konter frei
- Block und Konter frei
- Block und Konter frei
- Block und Konter frei
- Block und Konter frei
- Block und Konter frei

KIHON

aus Kamae

- ◆ Kizami – Zuki Oi – Zuki Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Age – Uke Gyaku – Zuki ZKD rückwärts
- ◆ Uchi – Uke mit dem gleichen Arm Kizami – Zuki Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Mae – Geri Oi – Zuki Chudan vorwärts
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi Uraken Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Mawashi – Geri Uraken Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Ushiro – Geri Gyaku – Zuki ZKD vorwärts
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri – Kekomi Mawashi – Geri Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri – Kekomi mit dem gleichen Bein Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Mae – Geri Mawashi – Geri mit dem gleichen Bein Gyaku – Zuki ZKD

Balancetest

- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Ushiro – Geri

Jion, Empi oder Kanku – Dai

KATA

KUMITE

Jiyu Ippon Kumite

Ansage von 5 beliebigen Angriffen durch den Prüfer,
Verteidigung und Gegenangriff frei

Jiyu Kumite

freier Kampf