

Kihon

1.	ZK	➡	Oi-Zuki
2.	ZK	➡	Gyaku-Zuki
3.	ZK	➡	Age-Uke
4.	ZK	➡	Soto-Uke
5.	ZK	➡	Gedan-Barai
6.	CK	➡	Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Kumite

Wahlteil bestimmt der Trainer		
Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
Drei Katatechniken in Anwendungen mit Partner	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Handgreifen von vorne</i> • <i>Fassen von hinten</i> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag- und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken aus dem festen Stand mit Ausfallschritt:</p> <p>Kizami-Zuki Gyaku-Zuki Uraken-Zuki Mawashi-Geri (ohne ransetzen des hinteren Fußes)</p>

Kihon

1.	ZK	➡	Oi-Zuki
2.	ZK	➡	Gyaku-Zuki
3.	ZK	⬅	Age-Uke
4.	ZK	➡	Uchi-Uke
5.	ZK	⬅	Soto-Uke
6.	ZK	➡	Gedan-Barai
7.	KK	➡	Shuto-Uke
8.	CK	➡	Mae-Geri Jodan (aus Chudan Kamae)
9.	KB	➡	Yoko-Geri Kekomi 3xlinks, 3x rechts mit Übersetzschrift

Kata

Heian Shodan

Kumite

Wahlteil bestimmt der Trainer		
Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
Drei Katatechniken in Anwendungen mit Partner	<p>Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Handgreifen von vorne</i> • <i>Fassen von vorne</i> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Basistechniken aus dem festen Stand mit Ausfallschritt:</p> <p>Kizami-Zuki Gyaku-Zuki Uraken-Zuki Mawashi-Geri v.B. (mit Beisetzschrift)</p>

7. Kyu orangener Gürtel

Unterstufe

Kihon

1.	ZK	➡	Oi-Zuki
2.	ZK	➡	Sanbon-Zuki
3.	ZK	←	Age-Uke
4.	ZK	➡	Soto-Uke
5.	KK	←	Gedan-Nagshi-Uke
6.	ZK	➡	Uchi-Uke
7.	KK	➡	Shuto-Uke
8.	CK	➡	Mae-Geri Jodan (aus Chudan Kamae)
9.	CK	➡	Mawashi-Geri (aus Chudan Kamae)
10.	KB	➡	Yoko-Geri Kekomi 3xlinks, 3x rechts mit Übersetzschrift

Kata

Heian Nidan

Wahlteil bestimmt der Trainer

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Vier Katatechniken in Anwendungen mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Armgreifen von vorne</i> • <i>Fassen von hinten</i> • <i>gerade Faustschlag</i> • <i>gerade Fußtritt (Mae-geri)</i> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.</p> <p>Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Teil 1: Basistechniken aus dem festen Stand mit Ausfallschritt:</p> <p>Kizami-Zuki Gyaku-Zuki Uraken-Zuki Mawashi-Geri v.B. Mawashi-Geri h. B (Mae-Geri Ansatz)</p> <p>Teil 2: Abwehr und indirekter Konter gegen oben stehende Techniken sind frei</p>

6. Kyu grüner Gürtel

Mittelstufe

Kihon

1.	ZK	➡	Sanbon-Zuki
2.	ZK	⬅	Age-Uke / Gyaku-Zuki
3.	CK	➡	Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen)
4.	ZK	➡	Uchi-Uke / Ren-Zuki
5.	CK	➡	Mae-Geri Jodan (aus Chudan Kamae)
6.	KK	⬅	Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7.	CK	➡	Mawashi-Geri h.B. Chudan (aus Chudan Kamae)
8.	ZK	➡	Yoko-Geri Kekomi
9.	KB	➡	Yoko-Geri Keage 3xlinks, 3x rechts mit Übersetzschrift

Kata

Heian Sandan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Vier Katatechniken in Anwendungen mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Beliebiges einarmiges Arm- bzw. Handgreifen</i> • <i>einarmiges Greifen Rever bzw. Kleidung</i> • <i>Körperumklammerung von hinten</i> • <i>gerade Faustschlag gerade Fußtritt (Mae-geri)</i> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Trittschläge müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: verschiedenes Steppen</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p>Teil 1:</p> <p>2 Einstepptechniken 2 Zweistepptechniken 2 Kombinationen</p> <p>Faust/Fuß Ura-Mawashi-Geri (v.B.)</p> <p>Teil 2 Abwehr und Konter sind frei</p> <p>1-3 x Randori</p>

5. Kyu blauer Gürtel**Mittelstufe****Kihon**

1.	ZK	➡	Ren-Zuki
2.	ZK	⬅	Age-Uke / Gyaku-Zuki
3.	ZK	➡	Soto-Uke / Gyaku-Mai-Empi
4.	KK	⬅	Morote-Uchi-Uke / ZK Gyaku-Zuki
5.	KK	➡	Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
6.	CK	➡	Mae-Geri / Kizami-Zuki (beim absetzen)
7.	CK	➡	Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
8.	KB	➡	Yoko-Geri Keage übersetzen / Yoko-Geri Kekomie (aus der Drehung) 3x links, 3x rechts

Kata

Heian Yondan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Fünf Katatechniken in Anwendungen mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Beidhändiges Arm- bzw. Handgreifen</i> • <i>zweihändiges Greifen Rever bzw. Kleidung</i> • <i>Körperumklammerung von vorne</i> • <i>gerade Faustschlag</i> • <i>gerade Fußtritt (Mae-geri)</i> • <i>Halbkreistritt (Mawashi-geri)</i> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: überlaufene Techniken</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p>Teil 1:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Überlaufene Technik -2 Kombinationen Faust/Faust - Faus/Fuß <p>-Ura-Mawashi-Geri (h.B.)</p> <p>Teil 2</p> <p>Abwehr und Konter sind frei</p> <p>1-3 x Randori</p>

4. Kyu blauer Gürtel**Mittelstufe****Kihon**

1.	ZK	➡	Ren-Zuki
2.	ZK	➡	Sanbon-Zuki
3.	ZK	⬅	Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Zuki
4.	ZK	➡	Soto-Uke / KB Yoko-Empi / ZK Yoko-Uraken Jodan
5.	KK	⬅	Morote-Uchi-Uke / ZK Ren-Zuki
6.	KK	➡	Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7.	CK	➡	Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri (h.B)
8.	CK	➡	Ushiro-Geri (aus Chudan Kamae)
9.	KB	➡	Yoko-Geri Keage (übersetzten) Yoko-Geri Kekomi (Drehung) 3xlinks, 3x rechts zu beiden Seiten

Kata

Heian Godan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Fünf Katatechniken in Anwendungen mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>beliebiges Arm- bzw. Handgreifen</i> • <i>Greifen Rever bzw. Kleidung</i> • <i>gerade Faustschlag gerade Fußtritt (Mae-geri)</i> • <i>Halbkreistritt (Mawashi-geri)</i> • <i>Seittritt (Yoko-geri)</i> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: verschiedenes Steppen</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem Steppen</p> <p>Teil 1:</p> <p>1 Zweistepptechnik 1 Schritttechnik 2 fintierte Beintechnik 1 Kombi Faust/Fuß 1 Kombi Fuß/Faust Ushiro-Geri Ushiro-Ura-Mawashi</p> <p>Teil 2 Abwehr und Konter sind frei</p> <p>1-3 x Randori</p>

3. Kyu brauner Gürtel**Oberstufe****Kihon**

1.	ZK	➡	Ren-Zuki
2.	ZK	←	Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gedan-Barai/Gyaku-Zuki
3.	ZK	➡	Oi-Zuki Jodan ← Gedan-Barai ➡ Oi-Zuki Chudan
4.	KK	←	Morote-Uchi-Uke / ZK Shuto-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki
5.	ZK	➡	Soto-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan/ ZK Gyaku-Zuki
6.	KK	➡	Shuto-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / Gyaku-Tate-Nukite
7.	CK	➡	Mae-Ashi-Geri / Mawashi-Geri (hinteres Bein)
8.	CK	➡	Ushiro-Geri (aus Chudan Kamae)
9.	CK	➡	Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Mae-Empi

Kata

Empi oder Tekki Shodan

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Sechs Katatechniken in Anwendungen mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Stoßen von vorne/hinten</i> • <i>beliebiges Greifen</i> • <i>beliebige Körperumklammerung</i> • <i>beliebiger Faustschlag</i> • <i>Kombination Faustschläge</i> • <i>beliebiger Fußtritte (h.B.)</i> • <i>Stockangriff von oben</i> <p>Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Thema: Konterformen gegen verschiedene Angriffe. Angriffe bestimmt der Prüfling. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zu zeigen.</p> <p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen</p> <p>2 direkte Konter 2 indirekte Konter 2 nachgesetzte Konter (Kombinationen)</p> <p>2 Würfe</p> <p>1-3 x Randori</p>

Kihon

1.	ZK	➡	Sanbon-Zuki
2.	ZK	←	Age-Uke / Soto-Uke (mit dem gleichen Arm) / Gyaku-Zuki
3.	ZK	➡	Oi-Zuki Jodan ← Gedan-Barai ➡ Ren-Zuki
4.	KK	←	Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (vorderer Arm) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5.	CK	➡	Mae-Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
6.	CK	➡	Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki Chudan
7.	CK	➡	Ura-Mawashi-Geri (h.B.) / Gyaku-Zuki oder Ashi-Barai/Gyaku-Zuki
8.	KB	➡	Yoko-Geri Keage (ohne absetzen – gleiches Bein) Yoko-Geri Kekomi

Kata

Jion

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendungen mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Würgetechnik von vorne</i> • <i>Beliebiges Greifen</i> • <i>Beliebige Körperumklammerung</i> • <i>Kombination Faustschläge</i> • <i>Beliebiger Fußtritt mit vorderem Bein</i> • <i>Stockangriff von oben</i> • <i>Stockangriff von außen</i> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>Je 3-5 x langsam und schnell</i></p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen</p> <p>Thema: Kombinationen- Zwei Angriffsaktionen in Folge, Fußfegetechniken mit Folgeaktionen. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zeigen</p> <p>2 Faust/Faust 2 Faust/Fuß 1 Fuß/Faust 1 Fuß/Fuß 2 Fußfegetechniken</p> <p>1-3 x Randori</p>

1.Kyu brauner Gürtel

Oberstufe

Kihon

1.	CK	➡	Kizami-Zuki/ ➡ ZK Ren-Zuki
2.	ZK	➡	Oi-Zuki/ (vorderes Bein in Neko-Ashi-Dachi) NK Otoshi-Uke/Mae-Ashi Geri/ZK Gyaku-Zuki
3.	KK	←	Uchi-Uke/Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) ZK Gyaku-Zuki
4.	KK	➡	Shuto-Uchi (von innen) Jodan /Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein)/ZK Gyaku-Zuki
5.	CK	➡	Ushiro-Geri/Yoko-Uraken Jodan/Gyaku-Zuki
6.	CK	➡	Mae-Mawashi Geri / Ura-Mawashi Geri oder Mae- Mawashi Geri / h. Ashi-Barai/ ➡ Gyaku-Zuki
7.	CK	➡	Mae-Geri Mawashi-Geri Ushiro-Geri
8.	CK	➡	Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

Kata

Kanku-Dai

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
<p>Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendungen mit Partner</p> <p>Je 3-5 x langsam und schnell</p>	<p>Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Würgetechnik von vorne</i> • <i>Würgetechnik von hinten</i> • <i>Beliebiges Greifen</i> • <i>Beliebige Körperumklammerung</i> • <i>Kombination Faustschläge</i> • <i>Kombination Fußtritte</i> • <i>Beliebiger Fußtritt mit vorderem Bein</i> • <i>Stockangriff von oben</i> • <i>Stockangriff von außen nach innen</i> • <i>Stockangriff von innen nach außen</i> <p><i>Alle gezeigten Schlag und Tritt-Techniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden</i></p> <p><i>Je 3-5 x langsam und</i></p>	<p>Basistechniken Kumite aus dem freien Steppen</p> <p>Thema: Kombinationen- Zwei Angriffsaktionen in Folge, Fußfegetechniken mit Folgeaktionen. Es sind jeweils zwei unterschiedliche Techniken zeigen</p> <p>2 Faust/Faust 2 Faust/Fuß 1 Fuß/Faust 1 Fuß/Fuß 2 Fußfegetechniken</p> <p>1-3 x Randori</p>

2. Dan**Meistergrad****Kihon**

1.	CK	←	Kizami-Zuki/ → ZK Ren-Zuki
2.	ZK	→	Ren-Zuki ← Age-Uke/Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Zuki → Gyaku-Zuki
3.	ZK	→	Uchi-Uke/ Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki ← KK Shuto-Uke → ZK Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
4.	CK	→	Mae-Geri / Ren-Zuki
5.	CK	→	Mae-Geri / Mawashi-Geri (gleiches Bein)/ Uraken-Gyaku-Zuki
6.	CK	→	Mae-Mawashi Geri / Ura-Mawashi Geri / Gyaku-Zuki oder Mae-Mawashi Geri Ushiro-Geri
7.	CK	→	Mae-Geri → Mawashi-Geri → Ushiro-Geri
8.	CK	→	Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

Kata

Bassai-Dai, Empi

Kumite

Katabunkai	Selbstverteidigung	Kumite
Sechs Katatechniken oder Katasequenzen in Anwendungen mit Partner Je 3-5 x langsam und schnell		Abfrage nach Wahl des Prüfers: Technikausführung im Stand, Einstep, Zweistepptechnik, Schritttechniken, Beintechniken, Fußfegetechniken, Würfe, Konterformen, Angriffsaktionen in Folge, aufbauender Angriff Spezialtechnik Vorbereitung/Variationen/Besonderheit 1-3 x Wettkampf (Kumite-Shiai) Kenntnis der Wettkampfregeln in Theorie und Praxis