
Gürtelfarbe Weiß

9. Kyu

vorwärts

- ◆ Oi – Zuki ZKD
- ◆ Age – Uke ZKD
- ◆ Uchi – Uke ZKD
- ◆ Gedan – Barai ZKD
- ◆ Soto – Uke ZKD
- ◆ Mae – Geri ZKD

KIHON

Taikyoku Shodan

KATA

Gohon Kumite

KUMITE

Angriff

- ◆ Oi – Zuki Jodan
- ◆ Oi – Zuki Chudan
- ◆ Oi – Zuki Gedan

Verteidigung

- Age – Uke, Konter Gyaku – Zuki
- Soto – Uke, Konter Gyaku – Zuki
- Gedan – Barai, Konter Gyaku – Zuki

Gürtelfarbe Gelb

8. Kyu

vorwärts und rückwärts

- ◆ Oi – Zuki ZKD
- ◆ Age – Uke ZKD
- ◆ Soto – Uke ZKD
- ◆ Uchi – Uke ZKD
- ◆ Shuto – Uke KKD

KIHON

vorwärts

- ◆ Mae – Geri ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD

Heian Shodan

KATA

Gohon Kumite

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

Gürtelfarbe Orange

7. Kyu

KIHON

vorwärts und rückwärts

- ◆ Oi – Zuki ZKD
- ◆ Age – Uke Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Soto – Uke Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Uchi – Uke Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Shuto – Uke KKD Gyaku – Zuki ZKD

vörwärts

- ◆ Mae – Geri Chudan ZKD
- ◆ Mae – Geri Jodan ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD

Heian Nidan

KATA

Gohon Kumite

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

Sanbon Kumite

Angriff

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

Verteidigung

- Age – Uke, Soto – Uke,
- Gedan – Barai, Konter Gyaku – Zuki

Gürtelfarbe Grün

6. Kyu

KIHON

vorwärts und rückwärts

- ◆ Oi – Zuki ZKD
- ◆ Sanbon – Zuki ZKD
- ◆ Age – Uke Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Soto – Uke ZKD Yoko – Empi KD
- ◆ Uchi – Uke Kizami – Zuki Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Shuto – Uke KKD Gyaku – Tate – Nukite ZKD

vorwärts

- ◆ Mae – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD
- ◆ Mawashi – Geri ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD

Heian Sandan

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 |

Gürtelfarbe Blau

5. Kyu

vorwärts und rückwärts

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

KIHON

vorwärts

- ◆ Mae – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD
- ◆ Mawashi – Geri ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD

Heian Yondan

KATA

Jiyu 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 |

Gürtelfarbe Blau

4. Kyu

KIHON

vorwärts und rückwärts

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

vorwärts

- ◆ Mae – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD
- ◆ Mae – Geri Oi – Zuki ZKD
- ◆ Mawashi – Geri ZKD
- ◆ Ushiro – Geri ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Mawashi – Geri ZKD

Heian Godan

KATA

Jiyu 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 |

Gürtelfarbe Braun

3. Kyu

KIHON

vorwärts und rückwärts

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

vorwärts

- ◆ Mae – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD
- ◆ Mawashi – Ren – Geri Chudan – Jodan ZKD

- ◆ Ushiro – Geri Chudan ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Keage KD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi KD
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri – Kekomi mit dem gleichen Bein ZKD
- ◆ Mae – Geri Mawashi – Geri mit dem gleichen Bein ZKD
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Mawashi – Geri Gyaku-Zuki ZKD

Balancetest

- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Ushiro – Geri

Tekki Shodan

KATA

Jiyu Ippon Kumite

KUMITE

Angriff

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

Kaeshi Ippon Kumite

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ◆ Oi – Zuki Jodan ZKD ◆ Oi – Zuki Chudan ZKD ◆ Mae – Geri Chudan ZKD | <ul style="list-style-type: none"> Block und Konter frei Block und Konter frei Block und Konter frei |
|--|---|

Gürtelfarbe Braun

2. Kyu

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
- ◆ Ushiro – 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
- ◆ Mawashi – Geri Yoko – Geri – Kekomi mit dem gleichen Bein Gyaku – Zuki ZKD

Balancetest

- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Ushiro – Geri

KIHON

Bassai Dai

KATA

Jiyu Ippon Kumite

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

Jiyu Kumite

freier Kampf

Gürtelfarbe Braun

1. Kyu

vorwärts und rückwärts aus Karnae

KIHON

- ◆ Kizami – Zuki Oi – Zuki Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Age – Uke mit dem gleichen Arm Gedan – Barai Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Gedan – Barai Uchi – Uke mit dem gleichen Arm Kizami – Zuki Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Yoko – Geri – Kekomi Uraken Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Mawashi – Geri Uraken Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Ushiro – Geri Gyaku – Zuki ZKD
- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri – Kekomi Mawashi – Geri Ushiro – Geri Gyaku – Zuki ZKD

Balancetest

- ◆ Mae – Geri Yoko – Geri Ushiro – Geri

Jion, Empi oder Kanku – Dai

KATA

Jiyu Ippon Kumite

KUMITE

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

Jiyu Kumite

freier Kampf