

8. KYU

8. Kyu – gelber Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 3 Monate)

KIHON		Bew. Richtg.	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	v	ZKD vw;rw: Oi-zuki	oi zuki ch.	MD: oi zuki ch.	NhD: Sonobazuki
2	ZKD	r	ZKD vw;rw: Age-uke	age uke	MD: age uke	Junzuki chudan
3	ZKD	v	ZKD vw;rw:Soto-uke	uchi uke ch.	ShiD: yoko uchi	Gyakuzuki Chudan
4	ZKD	r	ZKD vw;rw:Gedan-barai	gedan barai	harai-uke	Jodan Uke
5	ZKD	v	ZKD vw;rw:Uchi-uke	gyaku zuki ch.	MD: gyaku zuki ch.	Chudan Soto Uke
6	ZKD	r	ZKD vw;rw:Gyaku-zuki	yoko uke ch.	NAD: yoko uke	Chudan Uchi Uke
7	ZKD	v	Mae-geri (Gedan Sokumen Kamae)	mae geri ch.	MD: mae geri ch.	Gedan barai

PARTNERTRAINING : Kihon Kumite (re.+li.)						SANBON-KUMITE
1	ZKD	age u.	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	Jodan junzuki / Jodan Uke-Gyakuzuki
2	ZKD	soto u.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	Chudan Junzuki / Uchi-Uke-Chudan Empi
3	ZKD	gedan b.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.	

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITORYU	WADORYU
1		Taikyoku shodan	Taikyoku jodan (2)	Pinan nidan	Kihon Kata

BES. BEACHTUNG:

7. KYU

7. Kyu – oranger Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

KIHON		bew. Richtg	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITORYU	WADO RYU
1	ZKD	v	ZKD vw;rw: Oi-zuki	oi zuki ch.	MD: oi zuki ch.	Junzuki chudan
2	ZKD	r	ZKD vw;rw: Age-uke, Gyaku-zuki	age uke - gyaku zuki	zkd: hiji-sasaë-uke	Gyakuzuki chudan
3	ZKD	v	ZKD vw;rw: Soto-uke, Gyaku-zuki	uchi uke - gyaku zuki	md: gyaku-kote-uke - mae-te-zuki	Junzuki no tsukomi
4	ZKD	r	ZKD vw;rw: Gedan-barai, Gyaku-zuki	yoko uke - gyaku zuki	NAD: yoko uchi	Maegeri/Mawashigeri/Gyakuzuki
5	ZKD	v	ZKD vw;rw: Uchi-uke, Gyaku-zuki	gedan b. - gyaku zuki	ShD:harai-uke	
6	KKD	r	KKD vw;rw: Shuto-uke	SD: kake uke	MD: uraken uchi	
7	ZKD	v	ZKD vw;mw;rw: Mae-geri	mawashi geri ch.	MD: tate zuki	
8	KBD	s	Yoko-geri (keage) (Gedan-barai Kamae)	ShiD: yoko geri kekomi	MD: yoko sokuto geri kekomi	
9	ZKD	v		mae geri - gyaku zuki	mae geri - gyaku zuki	

PARTNER TRAINING : Gohon Kumite (re.+li.)				Ippon Kumite		Sanbon Kumite	
1	ZKD	age u.	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j. (ippon)	Junzuki chudan / Sotouke chudan - Maegeri-Gyakuzuki	
2	ZKD	soto u.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	oi zuki ch. (ippon)	Junzuki jodan / Uchiuke jodan - Gyakuzuki	

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re.+li.)				Pinan shodan		Ohyo Kumite	
1	Kampfstellung	kizami zuki (v.)	nagashi uke (z.) - gyaku zuki (v.)	Hoke kumite		Ipponme	
2	gleichseitig	gyaku zuki (v.)	soto uke (z.) - gyaku zuki (v.)				
3		uraken u.	h. nagashi u. - gyaku z. (glz.)				
4		mae geri	gedan uke (s.) - gyaku zuki (v.)				
5		mawashi geri ch.	gedan uke (s.) - gyaku zuki (v.)				
6		mawashi geri j.	Block n. außen (s) - gyaku z. (v)				

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITORYU	WADO RYU
1		Heian nidan	Taikyoku ch. (1)	Pinan shodan	Pinan nidan
2		Heian shodan	Taikyoku jodan (2)	Pinan nidan	

BES. BEACHTUNG:

Hiki ashi, hiki te
Blick- u. Technik-Fokussierung
Hüfteinsatz


6. KYU

6. Kyu – grüner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 4 Monate)

KIHON	Bew. Richtg.	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADO RYU
1	ZKD	v	ZKD vw;rw: Oi-zuki	oi zuki j.	MD: yoko-barai - mikazuki-geri Junzuki chudan
2	ZKD	r	ZKD vw;rw: Age-uke, Gyaku-zuki	age uke - gyaku zuki	ShD: ura-zuki Gyakuzuki chudan
3	ZKD	v	ZKD vw;rw: Soto-uke, Gyaku-zuki	sanbon zuki	MD: sanbon zuki Junzuki no tsukomi
4	ZKD	r	ZKD vw;rw: Gedan-barai, Gyaku-zuki	uchi uke - gyaku zuki	gyaku-kote uke - mae-ken-zuki Gyakuzuki no tsukomi
5	ZKD	v	ZKD vw;rw: Uchi-uke, Gyaku-zuki	gedan b. - gyaku zuki	uraken-uchi - gyaku zuki Tobikomizuki / Maegeri / Gyakuzuki chudan
6	KKD	r	KKD vw;rw: Shuto-uke	NAD: kake uke	NAD: shuto-uke
7	ZKD	v	ZKD vw;mw;rw: Mae-geri, Gyaku-zuki	mae geri ch.	mae geri ch.
8	ZKD	v	KD sw;mw;sw: Yoko-geri (kekomi) (Gedan-bai mawashi geri ch.		mawashi geri ch.
9	KD	s	ZKD vw;mw;rw: Mawashi-geri	ShiD: yoko geri kekomi	MD: yoko sokuto geri kekomi
10	KD	s			NAD: mawashi-uke

PARTNER TRAINING : Sanbon Kumite (re.+li.)				Ippon kumite	Sanbon kumite
1	ZKD	age u.	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j. Maegeri / Sukuiuke - Gyakuzuki
2	ZKD	soto u.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	oi zuki ch. Mawashigeri / Uchiuke jodan - Gyakuzuki
3	ZKD	gedan b.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re.+li.)			Pinan shodan	Ohyo Kumite
1	Kampfstellung	oi z. j.	gyaku zuki (direkt)	hoke kumite Nihonme
2	gleichseitig	kizami z. (j.) - gyaku zuki (ch.)	nagashi u. - gedan u. / gyaku z. (v)	
2		kizami z. (j.) - oi z. (j.)	nagashi u. - uchi u. / gyaku z. (v)	
3		yoko geri ch. (v.)	h. nagashi u. (s. tenshin) - gyaku zuki (v.)	
4		mawashi geri j. (v.)	nagashi u. (z.) - gyaku z. (v.)	
4		ura mawashi geri j. (v.)	Block n. außen (s.) - gyaku z. (v.)	


KATA	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADO RYU
1	Heian sandan	Gekisai dai ichi	Pinan 1-3	Pinan nidan
2	Heian nidan	Taikyoku chundan (1)		Pinan shodan

BES. BEACHTUNG:

Führung des Körperschwerpunkts
Atemtechnik
Hüfteinsatz

5. KYU

5. Kyu – blauer Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

KIHON	Bew. Richtg.	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU		
1	ZKD	v	Sanbon-zuki	nihon zuki	shd: nino-ude-uke - zkd haito-uchi	Kette Junzuki	
2	ZKD	r	Age-uke, Shuto-uchi	age uke - shuto uchi	age uke - shuto uchi	Kette Gyakuzuki	
3	ZKD	v	Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate	uchi uke - yoko empi	hd: yoko-uchi-jodan - shd yoko-hiji-ate	Kette Junzuki no tsukomi	
4	ZKD	r	Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki	harai o. - uraken u. - gyaku z.	harai o. - uraken u. - gyaku z.	Kette Gyakuzuki no tsukomi	
5	ZKD	v	Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku-zuki	yoko uke - gyaku zuki	nad: shuto-uke in 4 Richtungen	Tobikomizuki / Maegeri / Mawashigeri / Gyakuzuki chudan	
6	KKD	r	Shuto-uke, (ZKD) Nukite	NAD: shuto u. - gyaku z.	NAD: shuto u. - gyaku z.		
7	ZKD	v	KD sw;mw;sw: Yoko-geri keage	mawashi geri ch.	MD: mawashi geri ch.		
8	KD	s	KD sw;mw;sw: Yoko-geri kekomi	ShiD: yoko geri kekomi	md: mae-geri - sokuto-geri- ohne absetzen		yoko-
9	ZKD	v	Mae-geri, Gyaku-zuki	ZKD: shotei zuki (oi)	snd: nidan-yoko-uke - gyaku-zuki		
10	ZKD	v	Mawashi-geri	mae geri - gyaku zuki	nad: shuto-uke - yoko-sokuto-geri gedan		
11	ZKD		ZKD vw;mw;vw: Mae-geri, Mae-geri				
12	ZKF		ZKD vw;mw;vw: Mae-geri, Mawashi-geri				

PARTNER TRAINING : Kihon Ippon Kumite (re.+li.)				Ippon kumite	Sanbon Kumite
1	ZKD	age u.	oi zuki j.	oi zuki j.	Junzuki jodan/Uchiuke jodan-Haishuuke-Urazuki jodan
2	ZKD	soto u.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	Maegeri chudan/Gedanbarai-Gyakuzuki
3	ZKD	gedan b	mae geri ch.	mae geri ch.	
4	ZKD	soto u.	yoko geri kekomi	yoko geri kekomi	yoko sokuto geri
5	ZKD	jodan u.	mawashi geri j.	mawashi geri j.	

ODER:

Pinan sandan hoke kumite

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re.+li.)				Ohyo Kumite
1	Kampfstellung	kizami zuki (F.) / soto u. (z.) / kizami z. - gyaku z. (v.)	gyaku zuki (direkt)	Sanbonme
2	gleichseitig	gyaku zuki ch. / nagashi u. / gyaku z. ch. (v.)	(z.) Konter: kizami z.	
3		Ura mawashi geri (h.)	sdoto u. j. - gyaku z. ch. (v.)	
4		ushiro geri	kizami z. j. oder gyaku z. j. (direkt)	
5		ushiro ura mawashi geri	soto u. j. (s. tenshin) - gyaku z. ch. (v.)	

KATA	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	Heian yondan	Gekisai dai ni	Pinan 1-4
2	Heian sandan	Gekisai dai ichi	Pinan nidan

BES. BEACHTUNG:

Führung des Körperschwerpunkts
 Distanz beim Partnertraining
 Koordination der Bewegungen

4. KYU

4. Kyu – violetter Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

KIHON		Bew. Richtg	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	v	Sanbon-zuki	ShiD: sanbon zuki	MD: sanbon zuki	Kette Junzuki
2	ZKD	r	Age-uke, Shuto-uchi	age uke - shuto uchi	md: mae-geri - ohne absetzen yoko-sokuto-geri	Kette Gyakuzuki
3	ZKD	v	Soto-uke, (KD) // Yoko-hiji-ate	uchi u. - yoko empi u. - uraken u.	snd: nidan-yoko-uke - gyaku-zuki	Kette Junzuki no tsukomi
4	ZKD	r	Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki	harai o. u. - uraken u. - gyaku z.	kkd: gedan-shotei-barai - zkd jodan-shotei-uchi - mae-geri (vab) - gyaku-nukite-uchi	Kette Gyakuzuki no tsukomi
5	ZKD	v	Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku-zuki	yoko uke - gyaku zuki - oi zuki	hd: yoko-uchi-jodan - shd yoko-hiji-ate	Maegeri / Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki
6	KKD	r	Shuto-uke, (ZKD) Nukite	ShiD: harai otoshi uke (45°)	shd: nino-ude-uke - uraken-uchi	
7	KD	s	(sw;mw;sw) Yoko-geri keage	NAD: shuto u. - gyaku zuki	NAD: shuto uke in 4 Richtungen	
8	KD	s	(sw;mw;sw) Yoko-geri kekomi	SD: kake uke - kansetsu geri	zkd: jodan kosa-uke - ausdrehen hd yoko-shuto-uchi - zkd tate-hiji-ate (nva)	
9	ZKD	v	Mae-geri, Oi-zuki	ShiD: yoko geri kekomi	md: nagashi-uke - gyaku-haito-uchi - yoko-sokuto-geri	
10	ZKD	r	Mawashi-geri		ShiD: yoko sokuto-geri kekomi	
11	ZKD		(vw;mw;vw) Mae-geri, Mae-geri			
12	ZKD		(vw;mw;vw) Mae-geri, Yoko-geri kekomi			

PARTNER TRAINING : Kihon Ippon Kumite (re.+li.)						Sanbon kumite
1	ZKD	age u.	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	Junzuki chudan / Chudanbarai - Urakenuchi-Gyakuzuki
2	ZKD	soto u.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	Junzuki jodan / Shutouke jodan - Schritt vor: Haltegriff - Uraken
3	ZKD	gedan	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.	
4	ZKD	soto u.	yoko geri kekomi	yoko geri kekomi	yoko sokuto geri	
5	ZKD	jodan	mawashi geri j.	mawashi geri j.	mawashi geri j.	

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re.+li.)				ohyo kumite
1	Kampfstellung	kizami zuki (v.)	je 1 direkter u. indirekter Konter	Yonhonme
2	gleichseitig	gyaku zuki (v.)		
3		oi zuki j.		
4		mae geri ch.		
5		mawashi geri j. (hi.)		
6		ushiro geri		

KATA	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	Heian godan	Sanchin dai ni	Pinan 1-5	Pinan yondan
2	Heian yondan	Gekisai dai ni	Gekisai dai ichi	Pinan sandan


JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR

BES. BEACHTUNG Körperspannung
Gleichgewicht
Distanz

3. KYU

3. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

KIHON		Bew. Richtg.	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	Sanbon-zuki (5 Schritte; Beginn mit li. Bein, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw mit Nr. 2)	NAD: sanbon zuki	MD: sanbon zuki	Junzuki chudan - Kette Junzuki
2	ZKD	rw	Age-uke, Shuto-uchi; Soto uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku zuki; (KKD) Shuto-uke, (ZKD) Nukite	age uke - gedan b. - shuto uchi	ShD: nino-ude-uke - uraken-uchi - kagi-zuki	Gyakuzuki chudan - Kette Gyakuzuki
3	ZKD	vw	KD (sw;mw;sw) Yoko-geri keage	uchi uke - yoko empi u. - uraken u. - gyaku z.	ZKD: harai-uke - shd mawashi-hiji-ate (45° nva)	Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4	ZKD	rw	KD (sw;mw;sw) Yoko-geri kekomi	NAD: ura kake u. - mawashi u.	NaD: gyaku-kote-uke - kakete - ZKD haito-uchi (nva)	Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5	ZKD	vw	Mae-geri, Oi-zuki	NAD: kake u. - mae g. (v.) - nukite	KkD: gedan-shotei-barai - zkd jodan-shotei-uchi - mae-geri (vab) - gyaku-nukite-uchi	Tobikomizuki
6	ZKD	vw	Yoko-geri kekomi	mae geri - mawashi geri (gl. Bein)	md: mae-geri - yoko-sokuto-geri - mawashi-geri (ohne absetzen)	Nagashizuki
7	ZKD	vw	Mawashi-geri, Gyaku-zuki	mae geri - yoko geri (gl. Bein)	md: nukite - kkd gedan-shuto-harai-uke - ushiro-geri - zkd uraken-uchi, gyaku-zuki	Surikomi Maegeri / Gyakuzuki / Mawashigeri
8	ZKD	vw	Ushiro-geri	ZKD: mae geri - kansetsu geri	SD: mawashi-uke	
9	ZKD	vw	(vw;mw;vw) Mae-geri, Mawashi-geri	ushiro geri	ushiro geri	
10	ZKD	vw	(vw;mw;vw) Mae-geri, Yoko-geri kekomi			

PARTNER TRAINING : Kihon Ippon Kumite (re.+li.)						Kihon Kumite
1	ZKD	age u.	oi zuki j.	oi zuki j.	oi zuki j.	Ipponme
2	ZKD	soto u.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	oi zuki ch.	Nihonme
3	ZKD	gedan b.	mae geri ch.	mae geri ch.	mae geri ch.	
4	ZKD	soto u.	yoko geri kekomi	yoko geri kekomi	yoko sokuto geri	
5	ZKD	jodan u.	mawashi geri j.	mawashi geri j.	mawashi geri j.	
6	ZKD	gedan u.	ushiro geri	ushiro geri	ushiro geri	

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re.+li.)				Ohyo Kumite	
1	gleichseitige	kizami z. j. - Feger (v.) - gyaku z.	nagashi u. (z.)	Pinan hoke kumite 5	Gohonme
2	Kampfstellung	mae g. - Feger (h.) - gyaku z.	gedan uke		Ropponme
3	entgegenges.	uraken u. - gyaku z. / Feger (v.)	nagashi u. (z.)		
4	Kampfstellung	gyaku z. - Feger (v.) - gyaku z.	Zurückgleiten		

KATA	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	Tekki shodan	Tensho	Juroku, Pinan 1-5	Pinan Godan
2	Heian godan	Sanchin dai ni	Gekisai dai ichi	frei gewählte Pinan Kata

JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR

BESONDERE BEACHTUNG:

Kime, Schnelligkeit
Hüfteinsatz
Timing, Distanz

2. KYU

2. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

KIHON		Bew. Richt	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITORYU	WADO RYU
1	ZKD	v	Sanbon-zuki (5 Schritte; Beginn mit li. Bein, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw mit Nr. 2)	ShiD: kake u. - nihon zuki	shd: nino-ude-uke - uraken-uchi - kagi-zuki	Junzuki chudan - Kette Junzuki
2	ZKD	r	Age-uke, Shuto-uchi; Soto uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku-zuki; (KKD) Shuto-uke, Kizami-mae-geri, (ZKD) Nukite	age u. - shuto uchi / uchi u. - gyaku z. / gedan b. - uraken u.	zkd: jodan kosa-uke - ausdrehen hd yoko-shuto-uchi - zkd tate-hiji-ate (nva)	Gyakuzuki chudan - Kette Gyakuzuki
3	ZKD	v	KD (sw;mw;sw) Yoko-geri keage	sanbon zuki	SD: mawashi-uke, yoko-uke, kakete, gyaku-ura-nukite	Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4	ZKD	r	KD (sw;mw;sw) Yoko-geri kekomi	age u. - shuto uchi / uchi u. - gyaku z. / gedan b. - uraken u.	md: nukite - kkd gedan-shuto-harai-uke - ushiro-geri - zkd uraken-uchi, gyaku-zuki	Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5	KKD ZKD	v	ZKD (vw;mw;vw): Oi-zuki, Gyaku-zuki; Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Gyaku-zuki, Uraken-uchi (Beginn mit li. Bein, dann mit re. Bein)	NAD: kake u. - mae g. (v.) - nukite	nad: shuto-uke - gyaku-zuki in 4 Richtungen	Tobikomizuki
6	ZKD	v	ZKD (vw;mw;vw): Mae-geri, Gyaku-zuki; Yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki; Mawashi-geri, Gyaku-zuki (Beginn mit li. Bein, dann mit re. Bein)	mae g. - gyaku z. / yoko g. - gyaku z. / mawashi g. - gyaku z.	zkd: harai-uke - shd mawashi-hiji-ate (45° nva)	Nagashizuki
7	ZKD	v	Ushiro-geri	mae geri - mawashi geri	hd: yoko-uchi-jodan - shd yoko-hiji-ate - zkd gyaku-haito-uchi	surikomi Sukuto chudan / Ushirogeri / Mawashigeri / Gyakuzuki chudan
8	ZKD	v	ZKD (vw;mw;vw): Mae-geri, Mawashi-geri	mae geri - yoko geri (gl. Bein)	md: mae-geri - yoko-sokuto-geri - mawashi-geri - ushiro-geri (ohne absetzen)	
9	ZKD	v	ZKD (vw;mw;vw): Mae-geri, Yoko-geri kekomi	ushiro geri	kkd: gedan-shotei-barai - zkd jodan-shotei-uchi - mae-geri (vab) - gyaku-nukite-uchi	
10	ZKD	v		ura mawashi geri	HD: ushiro-geri am Platz	

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)			Kihon Kumite
1		kizami zuki	Ipponme
2		gyaku zuki	Nihonme
3		urake uchi	Sanbonme
4		mae geri ch.	
5		mawashi geri Jodan	
6		yoko geri	
7		ushiro geri	

ODER:

KAMPFTECHNIKEN / (SPORT) KUMITE (re.+li.)				Ohyo Kumite
1	gleichseitige	kizami z. j. - oi z. - o soto gari	nagashi u. (z.)	Pinan hoke kumite 1-5 Ropponme
2	Kampfstellung	kizami zuki	Block v. außen - o soto gari	Nanahonme
3	entgegenges.	gyaku z. - kizami z. - o soto gari	Zurückgleiten	
4	Kampfstellung	Mawashi geri ch.	gedan u. - o soto gari	

KATA	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITORYU	WADO RYU
1	Bassai dai	Saifa	Bassai dai, Gekisai dai ichi, Naihanchi shodan	Pinan Godan, Naihanchi
2	Tekki shodan	Tensho	Pinan 1-5, Juroku	1 frei gewählte Pinan-Kata

JIYU KUMITE

1	Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR
---	------------------------------------

1. KYU

1. Kyu – brauner Gürtel (Vorbereitungszeit: mindestens 6 Monate)

KIHON	Bew. Richt	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU	
1	ZKD	vw	Sanbon-zuki (5 Schritte; Beginn mit li. Bein, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw mit Nr. 2)	ShiD: kake u. - sanbon zuki	shd: nino-ude-uke - uraken-uchi - kagi-zuki	Junzuki chudan - Kette Junzuki
2	ZKD	rw	Age-uke, Shuto-uchi; Soto uke, (KD) // Yoko-hiji-ate, (KD) // Tate-uraken-uchi, (ZKD) Gyaku-zuki; Gedan-barai, // Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Uchi-uke, // Kizami-zuki, Gyaku zuki; (KKD) Shuto-uke, Kizami-mae-geri, (ZKD) Nukite	li Fuß vo: age u. - gedan b. - haito u. / uchi u. - yoko empi u. - uraken u. - gyaku z. / uchi u. - kizami z. - gyaku z. / gedan b. - uraken u. - gyaku z.	zkd: jodan kosa-uke - ausdrehen hd yoko-shuto-uchi - zkd tate-hiji-ate (nva)	Gyakuzuki chudan - Kette Gyakuzuki
3		vw	KD (sw;mw;sw): Yoko-geri keage	NAD: kake u. - mae g. (v.) - nukite	SD: mawashi-uke, yoko-uke, kakete, gyaku-ura-nukite	Junzuki no tsukomi - Kette Junzuki no tsukomi
4		rw	KD (sw;mw;sw): Yoko-geri kekomi	re Fuß vo: age u. - gedan b. - haito u. / uchi u. - yoko empi u. - uraken u. - gyaku z. / uchi u. - kizami z. - gyaku z. / gedan b. - uraken u. - gyaku z.	md: nukite - kkd gedan-shuto-harai-uke - ushiro-geri - zkd uraken-uchi, gyaku-zuki	Gyakuzuki no tsukomi - Kette Gyakuzuki no tsukomi
5	ZKD	vw	(vw;mw;vw): Oi-zuki, Gyaku-zuki; Uraken-uchi, Gyaku-zuki; Gyaku-zuki, Uraken-uchi; kaiten Uraken-uchi, Gyaku-zuki	NAD: kake u. - mae g. (v.) - nukite	nad: shuto-uke - gyaku-zuki in 4 Richtungen	Tobikomizuki
6	ZKD	rw	(vw;mw;vw): Mae-geri, Gyaku-zuki; Yoko-geri kekomi, Gyaku-zuki; Mawashi-geri, Gyaku-zuki; Ushiro-geri, Gyaku-zuki	mae g. - gyaku z. / yoko g. kekomi - uraken u. - gyaku z. / mawashi g. - gyaku z. - uraken u. / ushiro geri - gyaku z.	zkd: harai-uke - shd mawashi-hiji-ate (45° nva)	Nagashizuki
7	ZKD	vw	Mae-geri, // Mawashi-geri	ushiro geri	hd: yoko-uchi-jodan - shd yoko-hiji-ate - zkd gyaku-haito-uchi	surikomi Sukuto chudan / Ushirogeri / Mawashigeri / Gyakuzuki chudan
8	ZKD	vw	Mae-geri, // Yoko-geri kekomi	ura mawashi geri	md: mae-geri - yoko-sokuto-geri - mawashi-geri - ushiro-geri (ohne absetzen)	
9	ZKD		(vw;mw;vw): Mawashi-geri, Yoko-geri kekomi			

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re.+li.)					Kihon Kumite
1			kizami zuki	Pinan hoke kumite 1-5	Ipponme
2			gyaku zuki		Nihonme
3			uraken uchi		Sanbonme
4			oi zuki		
5			mae geri ch.		
6			mawashi ger ch. (hi.)		Ohyo Kumite
7			mawashi geri j. (vo.)		Ropponme
8			yoko geri		Nanahonme
9			ushiro geri		
10			ura mawashi geri		



KATA	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1	Jion	Seienchin	Seienchin, Pinan 1-5, Juroku	Pinan Godan, Kushanku
2	Bassai dai	Saifa	Bassai dai, Gekisai dai ichi, Naihanchi shodan	2 frei gewählte Pinan-Kata

JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min (net.), mit KR