
*Der Schnee liegt auf der Landschaft
Der Lehrer sieht den Schüler nicht
Der Schüler sieht den Lehrer nicht*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C. Oi-Zuki
- 2 H.G.K.Gy. ▶ C. Gyaku-Zuki
- 3 H.G.K. ▶ Gedan-Barai
- 4 H.G.K. ▶ Age-Uke
- 5 H.G.K. ▶ Soto-Uke
- 6 H.G.K. ▶ Uchi-Uke
- 7 H.J.K. ▶ C. Mae-Geri
- 8 H.K.K. ▶ C. Yoko-Geri Keage – Beide Seiten
- 9 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki (ohne Hüpfen, Suri-Ashi) – Beide Seiten
- 10 H.J.K. ▶ J. Gyaku-Zuki (ohne Hüpfen, Suri-Ashi) – Beide Seiten

Kumite

Gohon Kumite (Jodan) – Mit Kommando

Angriff: H.G.K. ▶ J. Oi-Zuki (5x)

Abwehr: Shizentai ◀ H. Age-Uke (5x) – Nach dem 5. Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki

Kata

Taikyoku Shodan

*Der Schnee schmilzt, die harte gefrorene Erde leuchtet gelb
Der Lehrer sieht nicht, ob der Schüler fruchtbar ist
Der Schüler sieht nicht, ob aus dieser Lehre für ihn Frucht wachsen wird*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C. Oi-Zuki
- 2 H.G.K.Gy. ▶ C. Gyaku-Zuki
- 3 H.G.K. ▶ Gedan-Barai
- 4 H.G.K. ▶ Age-Uke
- 5 H.G.K. ▶ Soto-Uke
- 6 H.G.K. ▶ Uchi-Uke
- 7 H.S.K. ▶ Shuto-Uke
- 8 H.J.K. ■ C. Mae-Geri (ushiro-ashi) ▶ J. Mae-Geri (ushiro-ashi)
- 9 H.K.K. ▶ C. Yoko-Geri Keage – Beide Seiten
- 10 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki (ohne Hüpfen, Suri-Ashi) – Beide Seiten
- 11 H.J.K. ▶ J. Gyaku-Zuki (ohne Hüpfen, Suri-Ashi) – Beide Seiten

Kumite

Gohon Kumite (Chudan) – Mit Kommando

Angriff: H.G.K. ▶ C. Oi-Zuki (5x)

Abwehr: Shizentai ◀ H. Soto-Uke (5x) – Nach dem 5. Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki

Gohon Kumite (Gedan) – Mit Kommando

Angriff: H.J.K. ▶ C. Mae-Geri (5x)

Abwehr: Shizentai ◀ H. Gedan-Barai (5x) – Nach dem 5. Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki

Kata

Taikyoku Shodan

Heian Shodan

*Die fruchtbare Erde leuchtet in der Abendsonne
Der Lehrer sieht noch keine Frucht
Der Schüler keimt, kann aber noch nichts*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (beim Absetzen)
- 2 H.G.K.Gy. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Gyaku-Zuki (beim Absetzen)
- 3 H.G.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki
- 4 H.G.K. ▶ Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki
- 5 H.G.K. ▶ Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki
- 6 H.G.K. ▶ Uchi-Uke ■ C. Gyaku-Zuki
- 7 H.G.K. ▶ Moroto-Uke (in Zenkutsu-Dachi)
- 8 H.G.K.Gy. ■ Gyaku-Uchi-Uke ▶ Mae-Geri ■ Gyaku-Zuki (beim Absetzen)
- 9 H.S.K. ◀ Shuto-Uke
- 10 H.J.K. ▶ C.J. Mae-Ren-Geri – Beide Seiten
- 11 H.K.K. ▶ J. Yoko-Geri Keage – Beide Seiten
- 12 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki (ohne Hüpfen, 2 Schritte) – Beide Seiten

Kumite

Sanbon Kumite Version 1 – Mit Kommando

Angriff: H.G.K. ▶ J. Oi-Zuki (1x) ▶ C. Oi-Zuki (1x) ▶ C. Mae-Geri (1x)

Abwehr: Shizentai ◀ H. Age-Uke ◀ M. Soto-Uke ◀ H. Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki

Die Übung muss beidseitig vorgezeigt werden.

Kata

Heian Shodan

Heian Nidan

*Ein Pflänzchen kommt?
Der Lehrer sieht, der Schüler versteht
Der Schüler erkennt die Wirkung der Lehre*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (beim Absetzen)
- 2 H.G.K.Gy. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Gyaku-Zuki (beim Absetzen)
- 3 H.G.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki
- 4 H.G.K. ▶ Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki
- 5 H.G.K. ▶ Soto-Uke ▶ Suri-Ashi C. Yoko Enpi-Uchi (in Kiba Dachi) ■ J. Uraken Uchi
- 6 H.G.K. ▶ Uchi- Uke ■ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki
- 7 H.G.K. ▶ Moroto-Uke (in Kokutsu-Dachi)
- 8 H.G.K. ▶ Sandan Kamae ▶ M. Fumikomi ■ Empi-Uke ■ Uraken
- 9 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ■ C. Gyaku-Nukite (in Zenkutsu Dachi)
- 10 H.J.K. ▶ C.J. Mae-Ren-Geri – Beide Seiten
- 11 H.K.K. ▶ J. Yoko-Geri Keage – Beide Seiten
- 12 H.J.K. ▶ J. Kensei-Gyaku-Zuki ■ J. Gyaku-Zuki

Kumite

Sanbon Kumite Version 1 – Mit Kommando

Angriff: H.G.K. ▶ J. Oi-Zuki (1x) ▶ C. Oi-Zuki (1x) ▶ C. Mae-Geri (1x)

Abwehr: Shizentai ◀ H. Age-Uke ◀ M. Soto-Uke ◀ H. Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki

Sanbon Kumite Version 2 – Mit Kommando

Angriff: H.G.K. ▶ J. Oi-Zuki (1x) ▶ C. Oi-Zuki (1x) ▶ C. Mae-Geri (1x)

Abwehr: Shizentai ◀ H. Age-Uke ◀ M. Uchi-Uke ◀ M. Gyaku-Gedan-Barai ■ J.C. Nidan-Zuki

Die Übungen müssen beidseitig vorgezeigt werden.

Kata

Heian Nidan

Heian Sandan

*Die Baumkrone reicht in den Himmel
Der Lehrer sieht das Leben seines Schülers
Der Schüler erlebt die Tiefe der Lehre*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C.J.J. Sanbon-Zuki
- 2 H.G.K.Gy. ▶ C.J.C. Gyaku-Sanbon-Zuki
- 3 H.G.K. ◀ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki
- 4 H.G.K. ◀ Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki
- 5 H.G.K. ▶ Soto-Uke ▶ Suri-Ashi C. Yoko Enpi-Uchi (in Kiba Dachi) ■ J. Uraken Uchi ■ C. Gyaku-Zuki
- 6 H.G.K. ▶ Uchi- Uke ■ C. Mae-Geri (ushiro ashi) ■ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki
- 7 H.S.K. ◀ Shuto-Uke ■ C. Gyaku-Nukite (in Zenkutsu Dachi)
- 8 H.GK: ▶ Koshi Kamae (zum vorderen Fuss) ▶ M. Yoko-Geri Keage mit Mawashi Uraken-Uchi
abstellen mit H. Mae Empi-Uchi
- 9 H.G.K. ▶ M. Kakiwake-Uke in Kokutsu-Dachi ▶ C. H. Mae-Geri ■ C. Nidan-Zuki (beim Absetzen)
- Beide Seiten
- 10 H.J.K. ▶ C.J. Mae-Ren-Geri – Beide Seiten
- 11 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki (ohne Hüpfen, 2 Schritte) – Beide Seiten

Kumite

Kihon Ippon Kumite (Angriff und Abwehr müssen beidseitig vorgezeigt werden)

Angriffstechnik
(aus H.G.K.)

Abwehrtechnik Nr. 1
(aus Shizentai)

- | | |
|---------------|----------------------------------|
| ▶ J. Oi-Zuki | ◀ H. Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki |
| ▶ C. Oi-Zuki | ◀ H. Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki |
| ▶ C. Mae-Geri | ◀ H. Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki |

Kata

Heian Sandan

Heian Yondan

*Die Baumkrone reicht in den Himmel
Der Lehrer sieht das Leben seines Schülers
Der Schüler erlebt die Tiefe der Lehre*

Kihon

- | | | |
|----|-----------|---|
| 1 | H.G.K. | ▶ Mae-Geri ■ C.J.J. Sanbon-Zuki |
| 2 | H.G.K.Gy. | ▶ Mae-Geri ■ C.J.C. Gyaku-Sanbon-Zuki |
| 3 | H.G.K. | ◀ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki ■ J. Kizami-Zuki |
| 4 | H.G.K. | ◀ Age-Uke ■ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki |
| 5 | H.G.K. | ▶ Soto-Uke ▶ Suri-Ashi C. Yoko Enpi-Uchi (in Kiba Dachi) ■ J. Uraken Uchi ■ C. Gyaku-Zuki |
| 6 | H.G.K. | ▶ Uchi-Uke ■ C. Mae-Geri (ushiro ashi) ■ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki |
| 7 | H.G.K. | ▶ Uchi-Uke (in Kokutsu-Dachi) ■ C. Gyaku-Zuki (in Kokutsu-Dachi) |
| 8 | H.G.K.: | ▶ M. Manji-Kamae (in Kokutsu-Dachi) ■ G. Nukite ■ M. Manji-Kamae |
| 9 | H.S.K | ▶ Shuto-Uke ■ C. Gyaku-Nukite (in Zenkutsu Dachi) |
| 10 | H.J.K. | ▶ C.J. Mae-Ren-Geri ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten |
| 11 | H.J.K. | ▶ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten |

Kumite

Kihon Ippon Kumite (Angriff und Abwehr müssen beidseitig vorgezeigt werden)

<u>Angriffstechnik</u> (aus H.G.K.)	<u>Abwehrtechnik Nr. 1</u> (aus Shizentai)	<u>Abwehrtechnik Nr. 2</u> (aus Shizentai)
▶ J. Oi-Zuki	◀ H. Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki	Frei
▶ C. Oi-Zuki	◀ H. Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki	Frei
▶ C. Mae-Geri	◀ H. Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki	Frei

Kata

Heian Yondan

Heian Godan

*Der Baum hast feste Borke
Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens
Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C.J.J. Sanbon-Zuki ◀ Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki
- 2 H.G.K. ◀ Age-Uke (180% Drehung nach Innen) ■ C. Gyaku-Zuki
- 3 H.G.K. ▶ Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki ▶ C. Tetsui-Uchi (in Kiba-Dachi) ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 4 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ■ C. Gyaku-Nukite (in Zenkutsu Dachi)
- 5 H.G.K. ▶ Koshi-Kamae ▶ Harai-Fumikomi (absetzen mit) ■ Yama-Zuki (in Fudo-Dachi)
- 6 H.J.K. ◀ Age-Uke (Suri-Ashi) ▶ J.J. Kensei-Gyaku-Zuki
- 7 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki (ohne Hüpfen, 2 Schritte) – Beide Seiten
- 8 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Zuki (mit Gedan-Barai)
- 9 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Gyaku-Zuki – Beide Seiten

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Angriffstechnik

(aus H.J.K.)

▶ J. Kizami-Zuki

▶ C. Gyaku-Zuki

▶ C. Mae-Geri (ushiro-ashi)

Abwehrtechnik

(aus H.J.K.)

Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung)

Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung)

Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung)

Die Abwehrtechniken müssen beidseitig vorgezeigt werden.

Kata

Bassai Dai

*Der Baum hast feste Borke
Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens
Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C.J.J. Sanbon-Zuki ◀ Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 2 H.G.K. ◀ Age-Uke (180% Drehung nach Innen) ■ C. Gyaku-Zuki
- 3 H.G.K. ▶ Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki ▶ C. Tetsui-Uchi (in Kiba-Dachi) ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 4 H.S.K. ◀ Shuto-Uke ■ C. Gyaku-Nukite (in Zenkutsu Dachi) ■ Shuto-Uke
- 5 H.G.K. ■ J. Gyaku-Shuto-Uchi ▶ C. Mae-Geri (beim Absetzen) ■ Manji-Uke (180 Grad gedreht)
■ Gyaku-Gedan-Nukite ■ Gedan-Barai (in Renoji-Dachi) ■ J. Gyaku-Shuto-Uchi ▶ C. Mae-Geri (beim Absetzen) ■ Manji-Uke (180 Grad gedreht) ■ Gyaku-Gedan-Nukite ■ Gedan-Barai (in Renoji-Dachi)
- 6 H.J.K. ◀ Uchi-Uke (Suri-Ashi auf die innere Seite) ▶ J.J. Kensei-Gyaku-Zuki
- 7 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki (ohne Hüpfen, 2 Schritte) – Beide Seiten
- 8 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Zuki (mit Age-Uke)
- 9 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Kizami-Zuki – Beide Seiten

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (Die Abwehrtechniken müssen beidseitig vorgezeigt werden)

Angriffstechnik (aus H.J.K.)

Abwehrtechnik (aus H.J.K.)

- ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki
- ▶ J. Kensei-Gyaku-Zuki

Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung oder Taisabaki)
Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung oder Taisabaki)

Kata

Kanku Dai

*Der Baum hast feste Borke
Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens
Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne*

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C.J.J. Sanbon-Zuki ◀ Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 2 H.G.K. ◀ Age-Uke (180% Drehung nach Innen) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ Nidan-Zuki (J.C.) ■ C. Mae-Geri (ushiro ashi) ■ Gedan-Barai (beim Absetzen) ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 3 H.G.K. ▶ Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki ▶ C. Tetsui-Uchi (in Kiba-Dachi) ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 4 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke ■ C. Gyaku-Nukite
- 5 H.G.K. ■ J. Gyaku-Age-Zuki ■ Kami-Zukami ▶ Hiza-Geri (absetzen mit) ■ Gyaku-Gedan-Zuki
◀ Ushiro-Gedan-Barai ■ Gedan-Barai (Richtungswechsel) ■ J. Gyaku-Age-Zuki
■ Kami-Zukami ▶ Hiza-Geri (absetzen mit) ■ Gyaku-Gedan-Zuki ◀ Ushiro-Gedan-Barai
■ Gedan-Barai (Richtungswechsel)
- 6 H.J.K. ◀ Tate-Shuto (Suri-Ashi auf die äussere Seite) ▶ J.J. Kensei-Gyaku-Zuki
- 7 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 8 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Zuki (mit Uchi-Uke)
- 9 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Kizami-Zuki ▶ Gyaku-Zuki – Beide Seiten

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Angriffstechnik (aus H.J.K.)

Abwehrtechnik (aus H.J.K.)

- | | |
|----------------------------------|---|
| ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki | Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung oder Taisabaki) |
| ▶ J. Kensei-Gyaku-Zuki | Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung oder Taisabaki) |

Die Abwehrtechniken müssen beidseitig vorgezeigt werden.

Kata

Empi