

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C.J.J. Sanbon-Zuki ▶ J.C. Nidan-Zuki ◀ Age-Uke (180 Grad drehen) ■ J. Mawashi-Geri (Mae-Ashi) (absetzen mit) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ J. Mawashi-Geri (Ushiro-Ashi) (absetzen mit) ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 2 H.G.K. ◀ Age-Uke (360° Drehung nach Innen) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ J. Mawashi-Geri (ushiro-ashi) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ Nidan-Zuki (J.C.) ■ C. Mae-Geri (ushiro ashi) ■ Gedan-Barai (beim Absetzen) ▶ C. Gyaku-Zuki
- 3 H.G.K. ▶ Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki ◀ Kiba-Dachi ■ J. Kekomi (absetzen mit) ■ C. Tetsui-Uchi (in Kiba-Dachi) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ Uchi-Uke ■ C. Mae-Geri (absetzen mit) ■ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki
- 4 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke (360° Grad nach Innen) ■ J. Mawashi-Geri (mae-ashi) ■ C. Gyaku-Nukite ■ Shuto-Uke
- 5 H.J.K. ◀ Gyaku-Gedan-Barai (schräg rückwärts) ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki (danach wieder in J.K. mit dem hinteren Bein)
- 6 H.J.K. ▶ C. Mae-Geri ■ J. Mawashi-Geri (ohne Absetzen mit gleichem Fuss) ▶ J. Mawashi-Geri (ushiro-ashi) ■ J. Kekomi (ohne Absetzen mit gleichem Fuss) ■ C. Gyaku-Zuki – Beidseitig
- 7 H.G.K. ▶ Teisho-Uchi (in Kiba-Dachi) ▶ Fumikomi (absetzen mit) ■ C. Otoshi-Uke (in Kiba-Dachi) ◀ Manji-Uke (in Kokutsu-Dachi) ▶ (suri-ashi) C. Kagi-Zuki (in Kiba-Dachi)
- 8 H.J.K. ▶ C. Mae-Geri (Ushiro-Ashi) ▶ J. Mawashi-Geri (Ushiro-Ashi) ▶ J. Kekomi (Ushiro-Ashi)
- 9 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki ▶ J. Mawashi-Geri (Ushiro-Ashi) ■ J. Kekomi (ohne Absetzen mit gleichem Fuss)
- 10 H.J.K. ■ Ashi-Barai (suri ashi, Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki (danach J.K.)
▶ C. Mawashi-Geri (Ushiro-Ashi) ▶ J. Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (Ushiro-Ashi)
- 11 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Zuki (mit Tate-Shuto)
- 12 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Freie Technik auf Reaktion und Distanz

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Angriffstechnik (aus H.J.K.)

Freie Handtechnik (2x)

Freie Fusstechnik (2x)

Freie Kombinationstechnik (2x)

Abwehrtechnik (aus H.J.K.)

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

Die Abwehrtechniken müssen beidseitig vorgezeigt werden.

Die Abwehrtechniken dürfen mit einem ausgewählten Partner vorbereitet werden.

Kata

Heian Kata (Von Prüfer vorgegeben)

Jion

Tekki Shodan

Kata Bunkai

Jion oder Tekki Shodan (mind. 3 Sequenzen)

Jiyu Kumite

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ Sanbon-Zuki (C. Fudo-Dachi, J. Zenkutsu-Dachi, C. Fudo-Dachi)
- 2 H.F.K. ◀ Sanbon-Zuki (C. Fudo-Dachi, J. Zenkutsu-Dachi, C. Fudo-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.J.K. ▶ C. Mika-Zuki-Geri ▶ C. Mae-Geri ■ C. Gyaku-Zuki (beim Absetzen)
- 5 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke (180% Grad nach Innen) ■ J. Mawashi-Geri (Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Nukite ■ Shuto-Uke
- 6 H.G.K. ■ C. Tate-Shuto (innere Seite taisabaki) ■ C.C. Nidan-Zuki ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (beim Absetzen)
- 7 H.G.K. ▶ C. Mae-Geri ■ Uchi-Uke (beim Absetzen in Kosa-Dachi) ◀ Uchi-Uke (in Zenkutsu-Dachi) ■ C.C. Nidan-Zuki
- 8 H.H.K. ▶ Uchi-Uke (in Hangetsu-Dachi) ■ C.C. Nidan-Zuki
- 9 H.J.K. ◀ Age-Uke ▶ J. Mawashi-Geri (Ushiro-Ashi) ■ J. Uraken (beim Absetzen) ▶ C. Oi-Zuki
- 10 H.J.K. ▶ J.C. Kensei-Gyaku-Zuki ▶ C. Nidan-Geri ■ C. Gyaku-Zuki (beim Landen)
- 11 H.J.K. ▶ Ashi-Barai (Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki ◀ J. Uraken (Vorderfuss 180 Grad nach hinten – innenseitig) ■ C. Gyaku-Zuki
- 12 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Nidan-Zuki (mit Tate-Shuto)
- 13 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: ■ J. Mae-Geri (Ushiro-Ashi) ■ J. Mawashi-Geri (Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki
- 14 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Freie Technik auf Reaktion und Distanz

Kumite

Okuri Jiyu Ippon Kumite

Angreifer (Kogeki):

Angriffstechnik 1 (aus H.J.K.): Freie Hand-, Fuss- oder Kombinationstechnik

Abwehr (Bogyo):

Abwehrtechnik 1 (aus H.J.K.): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter

Unmittelbar danach:

Angreifer (Kogeki):

Angriffstechnik 2 (aus H.J.K.): Freie Hand-, Fuss- oder Kombinationstechnik

Abwehr (Bogyo):

Abwehrtechnik 2 (aus H.J.K.): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter oder Wurf

Die Techniken müssen beidseitig vorgezeigt werden (3x pro Seite)

Die Abwehrtechniken dürfen mit einem ausgewählten Partner vorbereitet werden.

Kata

Heian Kata (Von Prüfer vorgegeben)

Tekki Nidan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Empfehlung: Gojushiho Sho, Kanku Sho, Hangetsu

Kata Bunkai

Tokui Kata (mind. 3 Sequenzen)

Jiyu Kumite

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.F.K. ◀ Age-Uke ■ Gyaku-Uchi-Uke ■ C.C. Nidan-Zuki (in Fudo-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.J.K. ▶ C. Mika-Zuki-Geri ▶ C. Ushiro-Geri (360 Grad drehen und) ◀ J. Soto-Uke (beim Absetzen)
■ C. Gyaku-Zuki
- 5 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke (180 Grad nach Aussen) ◀ Shuto-Uke (180 Grad nach Innen)
■ J. Mawashi-Geri (Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Nukite ■ Shuto-Uke
- 6 H.G.K. ■ J. Gyaku-Haito-Uchi ▶ C. Mae-Geri (danach 180 Grad nach Innen drehen und)
■ J. Gyaku-Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki (beim Absetzen) ■ Gedan-Barai (180 Grad Mawatte)
- 7 H.G.K. ▶ Gankaku-Kamae (hinterer Fuss nach Vorne) ■ J. Keage mit J. Uraken-Uchi
■ C. Gyaku-Zuki (in Kiba-Dachi beim Absetzen)
- 8 H.G.K. ▶ Gedan-Barai (in Kokutsu-Dachi) ▶ Haishu-Uke (in Kokutsu-Dachi) ▶ J. Empi-Uchi (in Kiba-Dachi)
▶ Gedan-Zuki (Suri-Ashi in Kiba-Dachi) ◀ Gedan-Barai (Suri-Ashi in Kiba-Dachi)
Beidseitig
- 9 H.J.K. ◀ J. Kizami-Zuki (Ushiro 45 Grad Taisabaki) ■ C. Gyaku-Zuki und J.K. ▶ J. Mawashi-Geri
(Ushiro- Ashi) absetzen mit ▶ J. Uraken-Uchi (Suri-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki ■ J.K. (hinterer Fuss nach Vorne)
- 10 H.J.K. ◀ Morote-Uke ▶ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki ■ J.K. ▶ C. Nidan-Geri ■ C. Gyaku-Zuki
(beim Landen)
- 11 H.J.K. ▶ Ashi-Barai (Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki ◀ J. Uraken (Vorderfuss 180 Grad nach hinten –
innenseitig) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ J. Shuto-Uchi (Hinterfuss 180 Grad nach Vorne –
aussenseitig)
- 12 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Zuki (mit Tate-Shuto und Mae-Geri vor jedem
Gyaku-Zuki)
- 13 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: ■ C. Mae-Geri (Mae-Ashi) ■ J. Mae-Geri (Ushiro-Ashi)
■ J. Mawashi-Geri (Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki
- 14 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Freie Technik auf Reaktion und Distanz

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite

Angreifer (Kogeki):

Angriffstechnik (aus Shizentai): Freie Handtechnik oder freie Fusstechnik

Abwehr (Bogyo):

Abwehrtechnik (aus Shizentai): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter

Unmittelbar danach:

Abwehr (Bogyo):

Angriffstechnik (aus J.K.): Freie Hand-, Fuss oder Kombinationstechnik

Angreifer (Kogeki):

Abwehrtechnik (aus J.K.): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter oder Wurf

Die Übung muss 3 mal mit verschiedenen Angriffstechniken vorgezeigt werden

Kata

Heian Kata (Von Prüfer vorgegeben)

Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Empfehlung: Unsu, Gankaku, Nijushiho

Kata Bunkai

Tokui Kata (mind. 3 Sequenzen)

Jiyu Kumite

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.S.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.F.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Kokutsu-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 5 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 6 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 7 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)
- 8 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)

Kata

Shitei Kata 1 (Wahl durch Prüfer): Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Shitei Kata 2 (Wahl durch Prüfer): Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Kata Bunkai

Tokui Kata (ganze Kata)

Jiyu Kumite

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.S.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.F.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Kokutsu-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 5 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 6 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 7 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)
- 8 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)

Kata

Shitei Kata 1 (Wahl durch Prüfer): Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Shitei Kata 2 (Wahl durch Prüfer): Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Kata Bunkai

Tokui Kata (ganze Kata)

Jiyu Kumite

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.S.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.F.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Kokutsu-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 5 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 6 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 7 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)
- 8 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)

Kata

Shitei Kata 1 (Wahl durch Prüfer): Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Shitei Kata 2 (Wahl durch Prüfer): Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Kata Bunkai

Tokui Kata (ganze Kata)

Jiyu Kumite