

---

*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 – Beide Seiten
- 10 H.J.K. ▶ J. Gyaku-Zuki – 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 – Beide Seiten
- 11 H.J.K. ▶ J. Gyaku-Zuki – 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 – Beide Seiten

### Kumite

#### Sanbon Kumite Version 1 – Ohne 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 – Ohne 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 – Ohne 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)
- 10 H.J.K. ▶ C.J. Mae-Ren-Geri – Beide Seiten
- 11 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten

## Kumite

### Kihon Ippon Kumite

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 |

Die Abwehrtechnik Nr. 1 muss beidseitig vorgezeigt werden.

## 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

<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

Die Abwehrtechnik Nr. 1 muss beidseitig vorgezeigt werden.

## 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 – 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 – 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.)

- ▶ 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)

#### Abwehrtechnik (aus H.J.K.)

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

Die Abwehrtechniken müssen beidseitig vorgezeigt werden.

## Kata

Empi