

9. Kyu (Weiß)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Haraiotoshi Uke



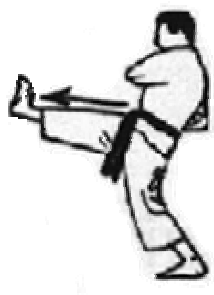
Age Uke



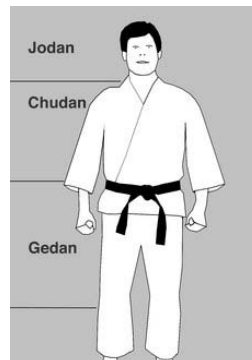
Yoko Uke



Chudan Gyaku Zuki



Mae-Geri



**Jodan-Bereich:** obere Angriffsstufe, umfasst Hals und Kopf

**Chudan-Bereich:** mittlere Angriffsstufe, reicht vom Hals abwärts bis zur Gürtellinie

**Gedan-Bereich:** untere Angriffsstufe, Gürtellinie abwärts bis zu den Knien.

Bemerkungen: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**8. Kyu (Gelb)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri (Zenkutsu Dachi)
3. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
4. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
5. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
6. Yoko Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

**Kata**

**Taikyoku** (welche ist dem Dojo überlassen)

**Kumite**

Kihon-Ippon-Kumite



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Haraiotoshi Uke



Age Uke



Yoko Uke



Soto-Uke



Chudan Gyaku Zuki



Oi-Zuki



Mawashi-Geri

**7. Kyu (Orange)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
4. Gedan Kansetsu-Geri (Sanchin Dachi)
5. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
6. Yoko Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

**Kata**

**Taikyoku** (welche ist dem Dojo überlassen)

**Gekisai Dai Ichi**

**Kumite**

**Kihon-Ippon-Kumite**



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Haraiotoshi Uke



Age Uke



Yoko Uke



Soto-Uke



Gyaku Zuki



Oi-Zuki



Kansetsu-Geri

**6. Kyu (Grün)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dashi rechts, links)

**Kata**

Gekisai Dai Ichi

Gekisai Dai Ni

**Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

**Yakusoku-Kumite**

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Nekoashi Dachi



Shiko Dachi



Yoko Uke



Age-Uke



Haraiotoshi Uke



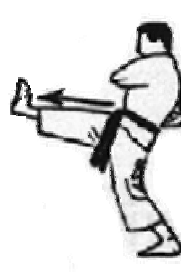
Kake Uke



Oi-Zuki



Gyaku Zuki



Mae-Geri



Mawashi-Geri

**5. Kyu (Blau I)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dashi rechts, links)

**Kata**

Gekisai Dai Ni  
Saifa

**Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

**Yakusoku-Kumite**

Kumite-Ura (3)  
Nage-Waza (3)



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Nekoashi Dachi



Shiko Dachi



Yoko Uke



Age-Uke



Haraiotoshi Uke



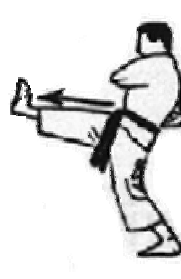
Kake Uke



Oi-Zuki



Gyaku Zuki



Mae-Geri



Mawashi-Geri

**4. Kyu (Blau II)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dashi rechts, links)

**Kata**

Saifa

Seienchin

**Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite / Jiyu Kumite

**Yakusoku-Kumite**

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Nekoashi Dachi



Shiko Dachi



Yoko Uke



Age-Uke



Haraiotoshi Uke



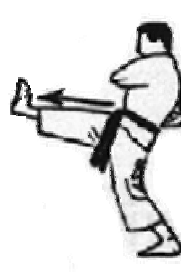
Kake Uke



Oi-Zuki



Gyaku Zuki



Mae-Geri



Mawashi-Geri

**3. Kyu (Braunqurt)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi Dachi / Zenkusu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu Geri (Nekoashi Dashi rechts, links)

**Kata**

Seeinchin  
Tensho

**Kata Bunkai**

Gekisai Ichi

**Shiai-Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite /  
Jiyu Kumite

**Yakusoku-Kumite**

Kumite-Ura (3)  
Nage-Waza (3)

**Goshin-Jitzu-Kumite-** Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

Zenkutsu Dachi



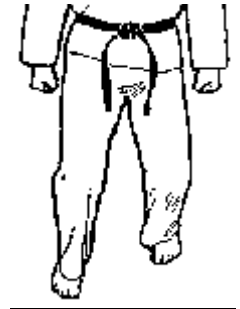
Sanchin Dachi



Nekoashi Dachi



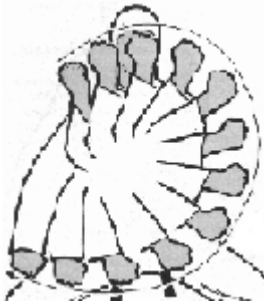
Shiko Dachi



Suri-Ashi Dachi



Soto-Uke



Haraiotoshi Uke



Kake Uke



Shuto-Uke



Gyaku-Zuki



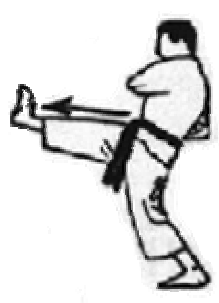
Oi-Zuki



Uraken-Uchi



Kizami-Zuki



Mae-Geri



Kansetsu-Geri

**Goshin-Jitzu-Kumite (Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen und Würgen):** Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechen zu reagieren.  
Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.



**2. Kyu (Braunqurt)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi Dachi / Zenkutsu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu Geri (Nekoashi Dashi rechts, links)

**Kata**

Tensho  
Sanseru

**Kata Bunkai**

Gekisai Ni

**Shiai-Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite /  
Jiyu Kumite

**Yakusoku-Kumite**

Kumite-Ura (3)  
Nage-Waza (3)

**Goshin-Jitzu-Kumite** - Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

Zenkutsu Dachi



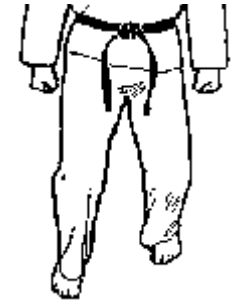
Sanchin Dachi



Nekoashi Dachi



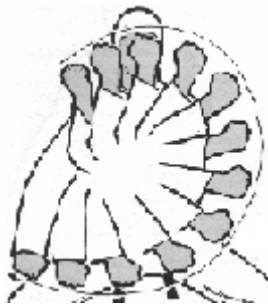
Shiko Dachi



Suri-Ashi Dachi



Soto-Uke



Haraiotoshi Uke



Kake Uke



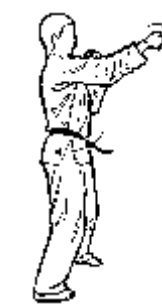
Shuto-Uke



Gyaku-Zuki



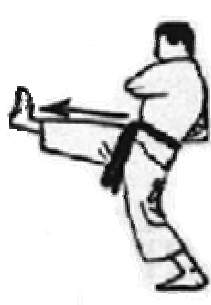
Oi-Zuki



Uraken-Uchi



Kizami-Zuki



Mae-Geri



Kansetsu-Geri

**Goshin-Jitzu-Kumite (Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen und Würgen):** Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechen zu reagieren. Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.

**1. Kyu (Braunqurt)****Kihon-Ido / Kombinationen**

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi Dachi / Zenkutsu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu Geri (Nekoashi Dashi rechts, links)

**Kata**

Sanseru

Sanchin

(männl. Prüflinge mit freiem Oberkörper)

**Kata Bunkai**

Gekisai Ichi oder Ni

**Shiai-Kumite**

Jiyu-Ippon-Kumite /

Jiyu Kumite

**Yakusoku-Kumite**

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

**Goshin-Jitzu-Kumite** - Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen

Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Nekoashi Dachi



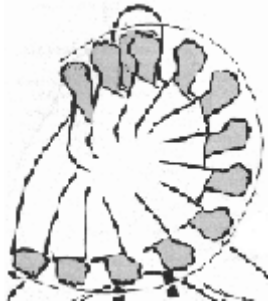
Shiko Dachi



Suri-Ashi Dachi



Soto-Uke



Haraiotoshi Uke



Kake Uke



Shuto-Uke



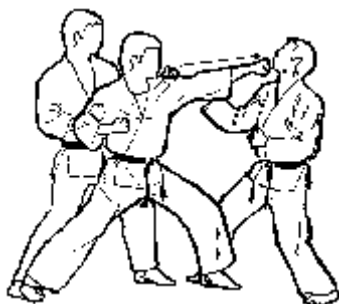
Gyaku-Zuki



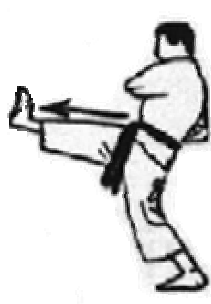
Oi-Zuki



Uraken-Uchi



Kizami-Zuki



Mae-Geri



Kansetsu-Geri

**Goshin-Jitzu-Kumite (Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen und Würgen):** Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechen zu reagieren. Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.