

9. Kyu (Weiß- **Gelb**)

Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Chudan Mae- Geri (Zenkutsu Dachi)
Fußstoß zum Bauch (großer Stand)
- Age Uke, Jodan Gyaku- Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr oben, Fauststoß zum Kopf (kleiner Stand)
- Yoko Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr Mitte, Fauststoß zum Bauch (kleiner Stand)

8. Kyu (Gelb)

Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Chudan Mawashi- Geri (Zenkutsu Dachi)
Fußstoß seitlich zum Bauch (großer Stand)
- Jodan Oi- Zuki, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Chudan Soto- Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr Mitte (von außen nach innen), Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Age Uke, Jodan Gyaku- Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr oben, Fauststoß zum Kopf (kleiner Stand)
- Yoko Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr Mitte, Fauststoß zum Bauch (kleiner Stand)

Kata:

Taikyoku (Jodan, Chudan, Gedan)

Kumite:

Kihon- Ippon- Kumite

7. Kyu (Orange)

Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Jodan Oi- Zuki, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Chudan Soto- Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr Mitte (von außen nach innen), Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Gedan Kansetsu- Geri (Sanchin Dachi)
Fußstoß seitlich zum Knie (kleiner Stand)
- Age Uke, Jodan Gyaku- Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr oben, Fauststoß zum Kopf (kleiner Stand)
- Yoko Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr Mitte, Fauststoß zum Bauch (kleiner Stand)

Kata:

Taikyoku (Jodan, Chudan, Gedan)

Gekisai I

Kumite:

Kihon- Ippon- Kumite

6. Kyu (Grün)

Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Mae- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr unten, Fußstoß zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Chudan Mawashi- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Fußstoß seitlich zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Age Uke, Chudan Gyaku- Zuki, Chudan Mae- Geri (Zenkutsu Dachi)
Abwehr oben, Fauststoß zum Bauch, Fußstoß zum Bauch (großer Stand)
- Yoko Uke, Jodan / Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr Mitte, Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (kleiner Stand)
- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Shiko Dachi)
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (tiefer Stand, Knie nach außen)
- Kake Uke, Chudan Mae- Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)
Abwehr Mitte (offene Hände), Fußstoß zum Bauch (vorderer Fuß Ferse hoch, Gewicht auf hinterem Standbein, rechts, links)

Kata:

Gekisai I

Gekisai II

Kumite:

Shiai Kumite

Jiyu- Ippon- Kumite

Yakusoku- Kumite

Kumite- Ura (3)

Nage- Waza (3)

5. Kyu (Blau)

Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Mae- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr unten, Fußstoß zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Chudan Mawashi- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Fußstoß seitlich zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Age Uke, Chudan Gyaku- Zuki, Chudan Mae- Geri (Zenkutsu Dachi)
Abwehr oben, Fauststoß zum Bauch, Fußstoß zum Bauch (großer Stand)
- Yoko Uke, Jodan / Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr Mitte, Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (kleiner Stand)
- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Shiko Dachi)
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (tiefer Stand, Knie nach außen)
- Kake Uke, Chudan Mae- Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)
Abwehr Mitte (offene Hände), Fußstoß zum Bauch (vorderer Fuß Ferse hoch, Gewicht auf hinterem Standbein, rechts, links)

Kata:

Gekisai II

Saifa

Kumite:

Shiai Kumite

Jiyu- Ippon- Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku- Kumite

Kumite- Ura (3)

Nage- Waza (3)

4. Kyu (Blau)

Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Mae- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Abwehr unten, Fußstoß zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Chudan Mawashi- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)
Fußstoß seitlich, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Age Uke, Chudan Gyaku- Zuki, Chudan Mae- Geri (Zenkutsu Dachi)
Abwehr oben, Fauststoß zum Bauch, Fußstoß zum Bauch (großer Stand)
- Yoko Uke, Jodan / Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
Abwehr Mitte, Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (kleiner Stand)
- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Shiko Dachi)
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (tiefer Stand, Knie nach außen)
- Kake Uke, Chudan Mae- Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)
Abwehr Mitte (offene Hände), Fußstoß zum Bauch (vorderer Fuß Ferse hoch, Gewicht auf hinterem Standbein, rechts, links)

Kata:

Saifa

Seenchin

Kumite:

Shiai Kumite

Jiyu- Ippon- Kumite / Jiyu Kumite

Yakusoku- Kumite

Kumite- Ura (3)

Nage- Waza (3)