

## 3. Kyu (Braun)

### Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Mae- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)  
Abwehr unten, Fußstoß zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Jodan Kizami- Zuki, Chudan Gyaku- Zuki (Suri- Ashi/ Zenkutsu Dachi)  
Fauststoß zum Kopf (Arm/Bein gleich), Fauststoß zum Bauch, dabei mit Suri- Ashi  
vorwärts bewegen (großer Stand)
- Chudan Soto- Uke, Jodan Uraken- Uchi (Sanchin Dachi)  
Abwehr Bauch von außen nach innen, mit dem gleichen Arm Schlag zur Nase  
(Handrücken) (Kleiner Stand)
- Kake Uke, Jodan / Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)  
Abwehr Mitte mit offener Hand, Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (kleiner  
Stand)
- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Shiko Dachi, Zenkutsu Dachi)  
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (tiefer Stand, Knie nach außen; beim Fauststoß  
eindrehen in Zenkutsu Dachi, großer Stand)
- Shuto Uke, Gedan Kansetsu- Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)  
Schlag mit der Handkante (offene Hände), Fußstoß zum Knie (vorderer Fuß Ferse  
hoch, Gewicht auf hinterem Standbein, rechts, links)

### Kata:

Seenchin

Tensho

### Kata- Bunkai:

Gekisai I

### Kumite:

**Shiai Kumite:** Jiyu- Ippon- Kumite / Jiyu Kumite

**Yakusoku- Kumite:** Kumite- Ura (3) Nage- Waza (3)

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

## 2. Kyu (Braun)

### Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Mae- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)  
Abwehr unten, Fußstoß zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Jodan Kizami- Zuki, Chudan Gyaku- Zuki (Suri- Ashi/ Zenkutsu Dachi)  
Fauststoß zum Kopf (Arm/Bein gleich), Fauststoß zum Bauch, dabei mit Suri- Ashi  
vorwärts bewegen (großer Stand)
- Chudan Soto- Uke, Jodan Uraken- Uchi (Sanchin Dachi)  
Abwehr Bauch von außen nach innen, mit dem gleichen Arm Schlag zur Nase  
(Handrücken) (Kleiner Stand)
- Kake Uke, Jodan / Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)  
Abwehr Mitte mit offener Hand, Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (kleiner  
Stand)
- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Shiko Dachi, Zenkutsu Dachi)  
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (tiefer Stand, Knie nach außen; beim Fauststoß  
eindreihen in Zenkutsu Dachi, großer Stand)
- Shuto Uke, Gedan Kansetsu- Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)  
Schlag mit der Handkante (offene Hände), Fußstoß zum Knie (vorderer Fuß Ferse  
hoch, Gewicht auf hinterem Standbein, rechts, links)

### Kata:

Tensho

Sanseru

### Kata- Bunkai:

Gekisai II

### Kumite:

**Shiai Kumite:** Jiyu- Ippon- Kumite / Jiyu Kumite

**Yakusoku- Kumite:** Kumite- Ura (3) Nage- Waza (3)

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

# 1. Kyu (Braun)

## Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Chudan Mae- Geri, Chudan Gyaku- Zuki (Zenkutsu Dachi)  
Abwehr unten, Fußstoß zum Bauch, Fauststoß zum Bauch (großer Stand)
- Jodan Kizami- Zuki, Chudan Gyaku- Zuki (Suri- Ashi/ Zenkutsu Dachi)  
Fauststoß zum Kopf (Arm/Bein gleich), Fauststoß zum Bauch, dabei mit Suri- Ashi  
vorwärts bewegen (großer Stand)
- Chudan Soto- Uke, Jodan Uraken- Uchi (Sanchin Dachi)  
Abwehr Bauch von außen nach innen, mit dem gleichen Arm Schlag zur Nase  
(Handrücken) (Kleiner Stand)
- Kake Uke, Jodan / Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)  
Abwehr Mitte mit offener Hand, Fauststoß zum Kopf, Fauststoß zum Bauch (kleiner  
Stand)
- Haraiotoshi Uke, Chudan Gyaku- Zuki (Shiko Dachi, Zenkutsu Dachi)  
Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (tiefer Stand, Knie nach außen; beim Fauststoß  
eindreihen in Zenkutsu Dachi, großer Stand)
- Shuto Uke, Gedan Kansetsu- Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)  
Schlag mit der Handkante (offene Hände), Fußstoß zum Knie (vorderer Fuß Ferse  
hoch, Gewicht auf hinterem Standbein, rechts, links)

## Kata:

Sanchin

Sanseru

## Kata- Bunkai:

Gekisai I oder Gekisai II

## Kumite:

**Shiai Kumite:** Jiyu- Ippon- Kumite / Jiyu Kumite

**Yakusoku- Kumite:** Kumite- Ura (3) Nage- Waza (3)

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

# 1. Dan (Schwarz)

## Kihon- Ido (Technik Kombinationen)

- Haraiotoshi Uke, Jodan Gyaku- Zuki, Chudan Mae- Geri (Zenkutsu Dachi)  
Abwehr unten, Fauststoß zum Kopf, Fußstoß zum Bauch (großer Stand)
- Jodan Age- Uke, Jodan/ Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)  
Abwehr oben, Fauststoß zum Kopf und zum Bauch (Kleiner Stand)
- Chudan Mawashi- Empi- Uke, Jodan Uraken- Uchi, Harai- Uke, Chudan Gyaku-  
Zuki (Shiko Dachi)  
Ellbogenschlag im Halbkreis (von außen nach innen), Schlag zur Nase mit der Faust  
(Handrücken), kleine Abwehr unten, Fauststoß zum Bauch (tiefer Stand, Knie nach  
außen)
- Shuto Uke, Chudan/ Gedan Mae- Geri (Nekoashi Dachi rechts, links)  
Schlag mit der Handkante (offene Hände), Fußstoß Bauch/ Genitalbereich (vorderer  
Fuß Ferse hoch, Gewicht auf hinterem Standbein, rechts, links)

## Kata:

Sanseru

## Kata- Bunkai:

Sanseru

## Kumite:

**Shiai Kumite:** Jiyu- Ippon- Kumite / Jiyu Kumite

**Yakusoku- Kumite:** Kumite- Ura (3) Nage- Waza (3)

**Goshin- Jitzu- Kumite:** Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen von vorn, hinten und  
der Seite

**Kampfrichterwesen:** Besuch eines Kampfrichterlehrgangs für Dananwärter. Bei der  
Prüfung als Kampfrichter fungieren.