

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ J.C.C. Sanbon-Zuki ▶ J.C. Nidan-Zuki ◀ Age-Uke (180° Mawatte) ■ 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 (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 (Hände bleibt) ■ J. Kekomi (absetzen mit) ■ C. Tetsui-Uchi (in Kiba-Dachi) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ Uchi-Uke ■ C. Mae-Geri (Ushiro-Ashi und absetzen mit) ■ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki
- 4 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke (Drehung nach Innen) ■ J. Mawashi-Geri (mae-ashi) ■ C. Gyaku-Nukite ■ Shuto-Uke
- 5 H.J.K. ◀ Gyaku-Gedan-Barai (180°+45° schräg rückwärts) ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki (danach wieder in J.K. mit dem hinteren Bein)
- 6 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)
- 7 H.J.K. ▶ C. Mae-Geri (Ushiro-Ashi) ■ J. Mawashi-Geri (ohne Absetzen mit gleichem Fuss) ▶ J. Mawashi-Geri (ushiro-ashi) ■ C. Kekomi (ohne Absetzen mit gleichem Fuss) ■ C. Gyaku-Zuki – Beidseitig
- 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 – Drehung Nach Aussen)
- 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 – Beide Seiten

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Angriffstechnik (aus H.J.K.) – Angriff mit Ansagen

Freie Handtechnik (2x) (eine oder mehrere Techniken)

Freie Fusstechnik (2x) (eine oder mehrere Techniken)

Freie Kombinationstechnik (2x) (Hand- und Fusstechniken kombiniert)

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) – Beide Seiten
- 5 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke (Drehung nach Innen) ■ Mawashi-Geri
(Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Nukite ■ Shuto-Uke
- 6 H.G.K. ■ C. Tate-Shuto (innere Seite taisabaki in Zick Zack) ■ C.C. Nidan-Zuki
▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (beim Absetzen) (Kihon zu Gojushiho-Sho)
- 7 H.G.K. ▶ C. Mae-Geri ■ Uchi-Uke (beim Absetzen in Kosa-Dachi) ◀ Uchi-Uke (in Zenkutsu-Dachi)
■ C.C. Nidan-Zuki (Kihon zu Kanku Sho)
- 8 H.H.K. ▶ Uchi-Uke (in Hangetsu-Dachi) ■ C.C. Nidan-Zuki (Kihon zu Hangetsu)
- 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 und J.K. ◀ J. Uraken
(Vorderfuss 360° 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 – Beide Seiten
- 14 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Freie Technik auf Reaktion und Distanz – Beide Seiten

Kumite

Okuri Jiyu Ippon Kumite

Angreifer (Kogeki) (1. Angriff mit Ansagen):

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 3x mal vorgezeigt werden (einseitig).

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 und J.K.
- 5 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke (Drehung nach Aussen) ◀ Shuto-Uke (Drehung 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)
(Kihon zu Unsu)
- 7 H.G.K. ▶ Gankaku-Kamae (hinterer Fuss nach Vorne) ■ J. Keage mit J. Uraken-Uchi
■ C. Gyaku-Zuki (in Kiba-Dachi beim Absetzen) (Kihon zu Gankaku)
- 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 (Kihon zu Nijushiho)
- 9 H.J.K. ◀ J. Kizami-Zuki (180+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 (in Kokutsu-Dachi) ▶ J. Kizami-Zuki ■ C. Gyaku-Zuki ■ J.K.
▶ C. Nidan-Geri ■ C. Gyaku-Zuki (beim Landen)
- 11 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki (Suri-Ashi) ■ Maeshi Tate Shuto-Uke (Suri-Ashi - 90° seitlich nach Aussen)
■ C. Gyaku-Zuki ■ J.K.
- 12 H.J.K. ▶ Ashi-Barai (Mae-Ashi mit Suri-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki
◀ J. Uraken (Vorderfuss 180 Grad nach hinten – innenseitig) ■ C. Gyaku-Zuki
▶ J. Shuto-Uchi (Hinterfuss 180 Grad nach Vorne – aussenseitig) ■ J.K.
- 13 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Zuki (mit Tate-Shuto und Mae-Geri vor jedem Gyaku-Zuki)
- 14 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: ■ C. Mae-Geri (Mae-Ashi) ■ J. Mae-Geri (Ushiro-Ashi)
■ J. Mawashi-Geri (Mae-Ashi) ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten

Kumite

Okuri Jiyu Ippon Kumite

Angreifer (Kogeki) (1. Angriff mit Ansagen):

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 3x mal vorgezeigt werden (einseitig).

Die Abwehrtechniken dürfen mit einem ausgewählten Partner vorbereitet 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