

8. Kyu Weiß-Gelb

Kihon

Alle Übungen aus dem Shizentai (Normalstellung)

1. Choku-Zuki
2. Age Uke
3. Soto Uke
4. Gedan Barai
5. Mae Geri

Kata & Bunkai

Taikyoku Shodan

2 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

Keine Mindestanzahl

7. Kyu Gelb

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK → Gyaku-Zuki
3. ZK ← Age-Uke (Wendung)
4. ZK ← Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. ZK ← Gedan-Barai (Wendung)
6. KK ← Shuto-Uke
7. ZK → Mae-Geri Chudan (Chudan-Kamae)

Kata & Bunkai

Heian Shodan

2 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

Keine Mindestanzahl

6. Kyu Gelb-Orange

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK ← Gedan Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK ← Soto-Ude-Uke (Wendung)
4. KK ← Shuto-Uke (Wendung)

5. ZK ← Age-Uke
6. ZK → Mae-Geri Chudan (Wendung)

Kata & Bunkai

Keine Kata

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

Keine Mindestanzahl

6. Kyu Orange

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK ← Gedan Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
3. ZK ← Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. KK ← Shuto-Uke
5. ZK → Mae-Geri Chudan (Wendung)
6. KB ↔ Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links; Beistellschritt)

Kata & Bunkai

Heian Nidan

2 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

Keine Mindestanzahl

5. Kyu Orange-Grün

Kihon

1. ZK → Sanbon-Zuki
2. KK ← Shuto-Uke

3. ZK → Gyaku-Tate-Nukite
4. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Zuki

5. ZK → Mae-Geri / Gyaku-Zuki
6. ZK ← Uchi-Ude-Uke

7. ZK → Mawashi-Geri Chudan (Wendung)

Kata & Bunkai

Keine Kata

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

Keine Mindestanzahl

5. Kyu Grün

Kihon

1. ZK → Sanbon-Zuki
2. KK ← Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite

3. ZK → Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Zuki

5. ZK → Mae-Geri / Gyaku-Zuki
6. ZK ← Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki

7. ZK → Mawashi-Geri Chudan (Wendung)

8. KB ↔ 3x r/l Yoko-Geri Kekomi Chudan, Beistellschritt (Wendung)

Kata & Bunkai

Heian Sandan

2 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

Keine Mindestanzahl

4. Kyu Grün-Blau

Kihon

1. ZK → Kizami-Zuki (YA) / Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung)
2. ZK → Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (mit Schritt)

3. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK ← Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)

5. KK ← Morote-Uchi-Ude-Uke
6. ZK → Mae-Ashi-Geri

7. ZK ← Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata & Bunkai

Keine Kata

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

Keine Mindestanzahl

4. Kyu Blau

Kihon

1. ZK → Kizami-Zuki (YA) / Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung)
2. ZK → Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (mit Schritt)

3. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK ← Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)

5. KK ← Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK → Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)

7. ZK → Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri
8. ZK ← Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata & Bunkai

Heian Yondan

2 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

1x

3. Kyu Violett

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK ← Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK ← Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
4. ZK → Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)

5. ZK → Uraken / Yoko-Geri-Kekomi (v. Bein heranziehen; Beistellschritt) / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK → Ushiro-Geri

7. KB ↔ Ura-Mawashi-Geri (übersetzten; 3x r/l)
oder Wahlweise Ashi-Barai, aus ZK

Kata & Bunkai

Heian Godan

3 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

1x

2. Kyu Braun

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK → Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (aus Kamae)

3. KK ← Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK → Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)

5. ZK → Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB ←→ Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Yoko-Geri-Kekomi (Bestellschritt)

7. ZK → Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
oder alternativ Ashi-Barai / Gyaku-Zuki

Kata & Bunkai

Tekki Shodan

3 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

2x

1. Kyu Braun-Schwarz

Kihon

1. ZK → Sanbon-Zuki
2. NA ← Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3. ZK ← Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD ← Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki

(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

5. ZK → Ashi-Barai (v. Bein) / Uraken-Uchi / Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK → Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
7. ZK → Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
8. KK ← Gedan-Barai / Uraken (ZK) / Gyaku-Zuki
9. KK → Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten Absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi (ZK)
10. ZK → Ura-Mawashi-Geri

Kata & Bunkai

Bassai Dai

4 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers

Theorie

Ab 12 Jahren

Lehrgänge/Wettkämpfe

2x