

8. Kyu

Weiß-Gelb

Kihon

Alle Übungen aus dem Shizentai
(Normalstellung)

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

Kata & Bunkai

Taikyoku Shodan
2 Verteidigungsanwendungen;

ab 10 Jahren optional (für volle Farben),
ab 12 Jahren verpflichtend

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;
ab 16 Jahren



7. Kyu

Gelb

Kihon

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

Kata & Bunkai

Heian Shodan

2 Verteidigungsanwendungen;

ab 10 Jahren optional (für volle Farben),
ab 12 Jahren verpflichtend

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;
ab 16 Jahren



6.1. Kyu

Gelb-Orange

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK ← Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. ZK ← Soto-Ude-Uke
4. ZK ← Shuto-Uke
5. ZK ← Age-Uke
6. ZK → Mae-Geri Chudan

Kata & Bunkai

Keine Kata

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers



6. Kyu

Orange

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK ← Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
3. ZK ← Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
4. ZK ← Shuto-Uke
5. ZK → Mae-Geri-Chudan
6. KB ↔ Mawashi-Geri (Beistellschritt, aus Kamae, 3xr/l)

Kata & Bunkai

Heian Nidan

2 Verteidigungsanwendungen;

ab 10 Jahren optional (für volle Farben),
ab 12 Jahren verpflichtend

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;
ab 16 Jahren



5.1. 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

Kata & Bunkai

Keine Kata

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers



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
8. KB ↔ Yoko-Geri-Kekomi (Beistellschritt, 3xr/I)

Kata & Bunkai

Heian Sandan

2 Verteidigungsanwendungen;

ab 10 Jahren optional (für volle Farben),

ab 12 Jahren verpflichtend

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;

ab 16 Jahren



4.1. Kyu

Grün-Blau

Kihon

1. ZK → Kizami-Zuki (YA) / Oi-Zuki (aus Kamae)
2. ZK → Gyaku-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (mit Schritt)
3. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Age-Empi
4. ZK ← Gyaku-Mawashi-Empi
5. KK ← Morote-Uchi-Ude-Uke
6. ZK → Mae-Ashi-Geri
7. ZK ← Ushiro-Geri (Rückwärts, ohne Drehung)

Kata & Bunkai

Keine Kata

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;



4. Kyu

Blau

Kihon

1. ZK → Kizami-Zuki (YA) / Oi-Zuki (aus Kamae)
2. ZK → Gyaku-Zuki (im Stand) / Gyaku-Zuki (mit Schritt)
3. ZK ← Age-Uke / Gyaku-Age-Empi
4. ZK ← Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi
5. KK ← Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK → Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
7. ZK → Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri
8. ZK ← Ushiro-Geri (Rückwärts, ohne Drehung)

Kata & Bunkai

Heian Yondan

2 Verteidigungsanwendungen;

ab 10 Jahren optional (für volle Farben),
ab 12 Jahren verpflichtend

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;
ab 16 Jahren



3. Kyu

Violett

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK ← Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
3. ZK ← Age-Uke / Soto-Ude-Uke (gleicher Arm mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
4. ZK → Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK → Uraken / Yoko-Geri-Kekomi (v. Bein; Beistellschritt) / Gyaku-Zuki
6. ZK → Ushiro-Geri
7. KB ↔ Ura-Mawashi-Geri (Beistellschritt, 3xr/I) oder Wahlweise Ashi-Barai (ZK)

Kata & Bunkai

Heian Godan

3 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;
ab 16 Jahren



2. Kyu

Braun

Kihon

1. ZK → Oi-Zuki / r Gedan-Barai / v Oi-Zuki
2. ZK → Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) Gyaku-Zuki (im Stand, aus Kamae)
3. KK ← Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK → Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki
5. ZK → Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri
6. KB ↔ Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt)
Yoko-Geri-Kekomi (Beistellschritt, aus Kamae, 3xr/l)
7. ZK → Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
oder Wahlweise Ashi-Barai / Gyaku-Zuki

Kata & Bunkai

Tekki Shodan

3 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;
ab 16 Jahren



1. Kyu Braun-Schwarz

Kihon

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

(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

5. ZK → Ashi-Barai (v.Bein) / Uraken-Uchi /
v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
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

1. Kyu Braun-Schwarz

Kata & Bunkai

Bassai Dai + Jion oder + Enpi

Taikyoku + Heian Kata können abgefragt werden

4 Verteidigungsanwendungen

Kyusho

Nach Ansage des Prüfers;

ab 16 Jahren

