

1. Dan

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	sanbon zuki (5 Schritte; Beginn li. Bein, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, rw mit Nr. 2)	sanbon zuki	MD: jodan uke - mae geri (hab) - ZKD: jodan tate nukite	kette jun zuki - nido zuki
2	ZKD	rw	age uke, shuto uchi; soto uke, yaKD: // yoko empi, // tate uraken uchi, ZKD: gyaku zuki; gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki; uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki; KKD: shuto uke, kizami mae geri, ZKD: nukite	age uke - gedan barai - haito uchi	NAD: yoko uke - mae ashi geri - ZKD: gyaku jodan haito uchi	kette gyaku zuki - nido zuki
3	ZKD	vw	KD sw; mw; sw: yoko geri keage	SD: kake uke - sanbon zuki	ZKD: jodan kosa uke - ausdrehen HD: yoko shuto uchi - ZKD: tate hiji ate (nva)	kette jun zuki no tsukomi
4	ZKD	rw	KD sw; mw; sw: yoko geri kekomi	uchi uke - yoko empi - uraken uchi - gyaku zuki	SHD: nino ude uke - uraken uchi - kagi zuki	kette gyaku zuki no tsukomi
5	ZKD	vw	vw; mw; vw: mae geri, oi zuki, gyaku zuki; yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki; mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi; ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki	NAD: kake uke - kizami mae geri - ZKD: nukite	ZKD: harai uke - SHD: mawashi hiji ate (45° nva)	mae tobi geri
6	ZKD	vw	KA: mae geri, yoko geri kekomi; rw: gedan barai, gyaku zuki; vw: mawashi geri, yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	NAD: ura kake uke - mawashi uke	NAD: shuto uke - gyaku zuki in 4 Richtungen	mawashi geri surikomi
7	ZKD	vw		mawashi geri - gyaku zuki - uraken uchi	KKD: gedan shotei barai - ZKD: jodan shotei uchi - mae geri (vab) - gyaku nukite uchi	sokuto surikomi
8	ZKD	vw		yoko geri kekomi - uraken uchi - gyaku zuki	SD: morote yoko uke - sokuto gedan geri (v.B.) - tomoe uke	hiza geri mae yoko
9	ZKD	vw		ura mawashi geri	MD: nukite - KKD: gedan shuto harai uke - ushiro geri - ZKD: uraken uchi, gyaku zuki	shuto hidari - migi jodan
10	ZKD	vw		ushiro geri	NAD: gyaku kote uke - kakete - ZKD: otoshi shuto uchi (nva)	tetsui hidari yoko jodan - migi otoshi
11	ZKD	vw				uraken hidari jodan - migi otoshi

PARTNERTRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)						
1	ZKD		oi zuki jodan	direkter oder ind. Konter	Pinan hoke kumite 1 - 5	Ohyo Kumite 1 - 5
2	ZKD		kizami zuki			Kihon Kumite 1 - 5
3	ZKD		gyaku zuki			
4	ZKD		uraken uchi			
5	ZKD		mae geri ch.			
6	ZKD		mawashi geri (j., vB)			
7	ZKD		mawashi geri (ch., hB)			
8	ZKD		yoko geri kekomi			
9	ZKD		ushiro geri			
10	ZKD		ura mawashi geri			

KATA		SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1		Kanku dai	Sanseiru	Kosokun dai oder Shiho Kosokun, Seienchin, Bassai dai, Juroku, Naihanshin shodan	Kushanku
2		alle bisherigen	alle bisherigen	alle bisherigen	Chinto
3					Naihanchi

JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min. netto mit Kampfrichter

KATA - BUNKAI	
1	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG	

2. Dan

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	KA: kizami zuki, oi zuki, sa: gyaku zuki (Beginn mit li. Bein, 3x vw, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, 3x vw, rw mit Nr. 2)	sanbon zuki	ZKD: gyaku zuki - vB NAD: gedan barai + ura uke - nva SHD: yoko hiji ate	kette jun zuki no tsukomi
2	ZKD	rw	KA: age uke, // ya: soto uke, gyaku zuki; soto uke, // ya: gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki; gedan barai, // ya: uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki	age uke - tate uraken uchi - shuto uchi / uchi uke - yoko empi - tate uraken uchi - gyaku zuki / gedan barai - uraken uchi - gyaku zuki / yoko uke - kizami zuki - haito uchi	NAD: yoko uke - mae ashi geri - ZKD: gyaku jodan haito uchi	kette gyaku zuki no tsukomi
3	ZKD	vw	HAD:, KD rw: gedan barai; sw: yoko geri keage; ZKD rw: gedan barai, gyaku zuki; sa: mae ashi yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	NAD: kake uke - mae geri vB - ZKD: nukite	ZKD: jodan kosa uke - ausdrehen HD: yoko shuto uchi - ZKD: tate hiji ate (nva)	haito hidari migi ganmen - hidari ganmen - renzoku uchi jodan migi chudan
4	ZKD	rw	KA vw; mw; vw: kizami mae geri, mae geri, oi zuki, gyaku zuki; kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi; kizami mae geri, ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki	age uke - tate uraken uchi - shuto uchi / uchi uke - yoko empi - tate uraken uchi - gyaku zuki / gedan barai - uraken uchi - gyaku zuki / yoko uke - kizami zuki - haito uchi	SHD: nino ude uke - uraken uchi - kagi zuki	nagashi zuki - nido zuki
5	ZKD	vw	KA vw; mw; vw: kizami mae geri, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi; rw: gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki; (am Stand) mawashi geri, uraken uchi, gyaku zuki; vw: ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki; sa: mae ashi mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi	NAD: ura kake uke - mawashi uke	HD: yoko uchi jodan - SHD: yoko hiji ate - ZKD: gyaku haito uchi	teisho hidari age - migi age jodan
6	ZKD	vw			NAD: shuto uke - gyaku zuki in 4 Richtungen	empi age jodan - mawashi jodan - yoko chudan - ushiro chudan
7	ZKD	vw			SD: morote yoko uke - sokuto gedan geri vB - tomoe uke	

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)				
1	ZKD		oi zuki jodan	Pinan hoke kumite 1 - 5 Kihon Kumite 1 - 7
2	ZKD		kizami zuki	Ohyo Kumite 1 - 7
3	ZKD		gyaku zuki	
4	ZKD		uraken uchi	
5	ZKD		haito uchi	
6	ZKD		mae geri ch.	
7	ZKD		mawashi geri (j., vB)	
8	ZKD		mawashi geri (ch., hB)	
9	ZKD		yoko geri kekomi	
10	ZKD		ushiro geri	
11	ZKD		ura mawashi geri	

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITORYU	WADO RYU
1		Empi, Jitte, Hangetsu	Shisochin	Ji'in, Jitte, Seisan, Wanshu, Ananko, Chinte, Bassai Sho	Seishan
2		alle bisherigen	alle bisherigen	alle bisherigen	Chinto
					Bassai

JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min. netto mit Kampfrichter

KATA - BUNKAI	
1	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG
--

3. Dan

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJURYU	SHITORYU	WADORYU
1	ZKD	vw	KA: kizami zuki, oi zuki, sa: gyaku zuki (Beginn mit li. Bein, 3x vw, rw mit Nr. 2, dann Beginn mit re. Bein, 3x vw, rw mit Nr. 2)	KA: kizami zuki, oi zuki, sa: gyaku zuki (Beginn mit li. Bein, 3x vw)	ZKD: gyaku zuki - vBz NAD: gedan barai + ura uke - nva SHD: yoko hiji ate	haito hidari migi ganmen - hidari ganmen - renzoku uchi jodan migi chudan
2	ZKD	rw	KA: age uke, // ya: soto uke, gyaku zuki; soto uke, // ya: gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki; gedan barai, // ya: uchi uke, // kizami zuki, gyaku zuki	KA: age uke, // ya: uchi uke, gyaku zuki; uchi uke, // ya: gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki; gedan barai, // ya: yoko uke, // kizami zuki, gyaku zuki	NAD: mawashi uke - yoko haito uke - kakete uke, ura nukite uchi in vier Richtungen	teisho hidari age - migi age jodan
3	ZKD	vw	HAD:, KD rw: gedan barai; sw: yoko geri keage; ZKD rw: gedan barai, gyaku zuki; sa: mae ashi yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku zuki	KA: kizami zuki, oi zuki, sa: gyaku zuki (Beginn mit re. Bein, 3x vw)	KKD nva: gedan barai - nha ZKD: wa uke - mikazuki geri - 180° Wendung NAD: shuto uke	kake uke - otoshi uke
4	ZKD	rw	KA vw; mw; vw: kizami mae geri, mae geri, oi zuki, gyaku zuki; kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi; kizami mae geri, ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki	KA: age uke, // ya: uchi uke, gyaku zuki; uchi uke, // ya: gedan barai // uraken uchi, gyaku zuki; gedan barai, // ya: yoko uke, // kizami zuki, gyaku zuki	NAD: shuto uke - gyaku zuki in 4 Richtungen	empi age jodan - mawashi jodan - yoko chudan - ushiro chudan
5	ZKD	vw	KA vw; mw; vw: kizami mae geri, mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi; rw: gedan barai, // uraken uchi, gyaku zuki; (am Stand) mawashi geri, uraken uchi, gyaku zuki; vw: ushiro geri, uraken uchi, gyaku zuki; sa: mae ashi mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi		MD: mae geri - yoko-sokuto geri - mawashi geri - ushiro geri (ohne absetzen)	mae geri - mawashi geri - ushiro geri

6	ZKD	vw	KA vw; mw; vw: kizami mae geri, kizami zuki, gyaku zuki; sa: mae ashi mawashi geri, mae geri, // mawashi geri, gyaku zuki; sa: Ura-mawashi geri, uraken uchi, gyaku zuki			
---	-----	----	--	--	--	--

PARTNER TRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)

1	ZKD		oi zuki j.	Kihon Kumite 1 - 8
2	ZKD		kizami zuki	Ohyo Kumite 1 - 8
3	ZKD		gyaku zuki	
4	ZKD		uraken uchi	
5	ZKD		haito uchi	
6	ZKD		mae geri ch.	
7	ZKD		mawashi geri (j.,vB.)	
8	ZKD		mawashi geri (ch.,hB.)	
9	ZKD		yoko geri kekomi	
10	ZKD		ushiro geri	
11	ZKD		ura mawashi geri	

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1		Meikyo, Kanku Sho, Bassai Sho	Seipai	Chinto, Shisochin, Sanseru, Shinpa, Kosokun Sho, Jion	Wanshu
2		1 Kata aus Tokui Kata des 2. Dan*	Shisochin	1 Kata aus Gruppe vom 2. Dan*	Bassai

*nicht die zum vorigen Dan gewählte Kata

JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min. netto mit Kampfrichter

KATA - BUNKAI	
1	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG

4. Dan

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
2			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
3			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
4			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			

PARTNERTRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)						
1	ZKD		frei			Kihon Kumite 1 - 10
2	ZKD		frei			Ohyo Kumite 1 - 8
3	ZKD		frei			
4	ZKD		frei			
5	ZKD		frei			
6	ZKD		frei			

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1		Nijushiho, Sochin, Jiin, Unsu	Seisan	Niseishi, Sochin, Kururunfa, Koshiki no rohai, Tomari bassai,	Niseishi
2		1 Kata aus vorigen Gruppen*	Seipai	Mazukase	Rohei

*nicht die zu vorigen Dans gewählten Kata

JIYU KUMITE	
1	Kampfzeit ca. 3 min. netto mit Kampfrichter

KATA - BUNKAI	
1	3 Sequenzen aus Tokui-Kata

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG	
---------------------------------	--

5. Dan

KIHON		BwR	SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
2			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			
3			Nach Wahl der Prüfer (aus Programm 1. - 3. Dan)			

PARTNERTRAINING : Jiyu Ippon Kumite (re. + li.)

1	ZKD		frei		Kihon Kumite 1 - 10
2	ZKD		frei		Ohyo Kumite 1 - 8
3	ZKD		frei		
4	ZKD		frei		
5	ZKD		frei		
6	ZKD		frei		

KATA		SHOTOKAN	GOJU RYU	SHITO RYU	WADO RYU
1		3 freie Kata		3 freie Kata aus allen bisherigen + Gojushiho, Nipaipo, Unshu, Seipai, Matsumura bassai, Suparimpei	3 freie Kata

JIYU KUMITE

1	Kampfzeit ca. 3 min. netto mit Kampfrichter
---	---

KATA - BUNKAI

1	Vollständig aus Tokui-Kata
---	----------------------------

MÜNDLICH - THEORETISCHE PRÜFUNG