

<b>Technik</b>	<b>Gelbgurt</b>	<b>Orangegurt</b>	<b>Grüngurt</b>	<b>Violett 5.Kyu</b>	<b>Violett 4.Kyu</b>
Oi Zuki	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
Sanbon Zuki				vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan), Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
Age Uke	vorwärts in Zk mit Age-Uke, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,	Vorwärts in Zk mit Age-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	vorwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit Age-Uke/Gyaku-Zuki,
SotoUke / Uchi Uke	vorwärts in Zk mit Soto-Uke, Wendung in Zk mit Gedan-Barai,	vorwärts in Zk mit Soto-Uke, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/Chudan-Gyaku-Zuki,
Soto Uke / Uchi Uke	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke,Wendung in Kk mit Shuto-Uke,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Gyaku-Zuki, Wendung mit Shuto-Uke in Kk,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Jodan-Kizami-Zuki/ Gyaku-Zuki	rückwärts in Zk mit Soto-Uke/umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,Wendung mit Gedan-Barai in Zk,
Shuto Uke	Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, Wendung in Zk mit beidarmigem Gedan-Barai,	aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke, Wendung mit beidarmigem Gedan-Barai in Zk,	Aus Shuto-Uke-Kamae, vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk,	vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk, Wendung Gedan Barai in Zk
Mae Geri Jodan	Aus Ryo-Yoko-Gedan-Barai-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung in Kb mit Gedan-Barai,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk
Mae Geri Chudan			Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Chudan-Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb		
Mawashi Geri				Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
Ren Geri					
Ushiro Geri					
Yoko Geri Keage	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
Yoko Geri Kekomi		Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,
Stand-übung					

<b>Technik</b>	<b>Braun 3.Kyu</b>	<b>Braun 2.Kyu</b>	<b>Braun 1.Kyu</b>	<b>Shodan</b>	<b>Nidan</b>
Oi Zuki	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,	Aus Gedan-Kamae links, vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk,			<b>alle Übungen aus KAMAE:</b>
Sanbon Zuki	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),	Aus Chudan-Kamae links, im Stand: Jodan-Kizami-Zuki/ vorwärts in Zk mit Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan/Chudan),
Age Uke	rückwärts in Zk mit AgeUke/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit AgeUke/Gyaku-Zuki,	vorwärts in Zk mit Jodan-Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit Jodan-Age-Uke/Mae-Geri/Gyaku-Zuki,	
SotoUke / Uchi Uke	vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,	vorwärts in Zk mit Soto-Uke / umsetzen in Kb mit Yoko-Empi-Uchi/Tate-Uraken,	rückwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/ in Zk Gyaku-Zuki	vorwärts in Zk mit Soto-Uke/in Kb mit Yoko-Empi/Tate-Uraken/ in Zk Gyaku-Zuki	Aus Chudan-Kamae rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Mae-Geri/ hinten absetzen mit Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki.
Soto Uke / Uchi Uke	rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Gyaku-Zuki,	rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/ Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki,	vorwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	rückwärts in Zk mit Uchi-Uke/Kizami-Mae-Geri/Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Shuto Uke	vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	<i>vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/Nukite in Zk, Wendung mit Gedan-Barai in Zk (Übung NICHT in Pr.-ordnung enthalten!??)</i>	Aus Gedan-Kamae vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	vorwärts in Kk mit Shuto-Uke/Kizami-Mae-Geri/in Zk Nukite, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, ein Schritt zurück in Zk mit Age-Uke/ vorwärts in Kb mit Mawashi-Geri/Tate-Uraken/vorwärts in Zk mit Oi-Zuki, Wendung Gedan-Barai in Zk
Mae Geri Jodan	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri/Kizami-Zuki/ in Zk Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Mae Geri Chudan					
Mawashi Geri	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mawashi-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Ren Geri	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Chudan-Mae-Geri/ Zwischenschritt/ Mawashi-Geri), Wendung Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Gen (Chudan-Mae-Geri/mit gleichem Bein Mawashi-Geri), Wendung mit Gedan-Barai in Zk	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ren-Geri (Mawashi-Geri/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Kekomi), Wendung mit Gedan-Barai in Zk	
Ushiro Geri		Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Jodan-Oi-Zuki/Gyaku-Zuki/rückwärts in Kk mit Shuto-Uke/vorwärts in Zk mit Ushiro-Geri/Gyaku-Zuki, Wendung mit Gedan-Barai in Kb
Yoko Geri Keage	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage, Wendung mit Gedan-Barai in Kb	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/ Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Keage/ Drehung und mit hinterem Bein in Kb Yoko-Geri-Kekomi,
Yoko Geri Kekomi	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Kb mit Yoko-Geri-Kekomi,	Aus Chudan-Kamae, vorwärts in Zk mit Mae-Geri / Zwischenschritt / Yoko-Geri-Kekomi,		
Stand-übung		Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts 3x) Aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne/ mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite, nach hinten absetzen in Kamae	Sonoba-Geri: (Standübung links und rechts 3x) Aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne / mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten, nach hinten absetzen in Kamae,	Sonoba-Geri: ( 3x links und rechts) Aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne /mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite,mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten, nach hinten absetzen in Kamae,	Sonoba-Geri: Aus Zk und Chudan-Kamae: Mae-Geri nach vorne /mit gleichem Bein Yoko-Geri-Keage zur Seite,mit gleichem Bein Ushiro-Geri nach hinten,gleiches Bein Mawashi Geri nach vorne, nach hinten absetzen in Kamae,