



# Kihon

## Legende

rückwärts <<< **Oi-komi (laufen)** >>> vorwärts  
 rückwärts << **Tsuri-ashi (setzen)** >> vorwärts  
 rückwärts < **Yori-ashi (gleiten)** > vorwärts

\* **Optionaltechniken** für Jukuren-Prüfungskandidaten

**1 Tsuki-Waza** vorwärts

**2 Uchi-Waza** vorwärts

**3 Gedan-Uke** vorwärts

**4 Jodan-Uke** vorwärts

<p><b>1</b> DAN</p>	<p>&gt;&gt;&gt; Sanbon-Zuki</p>	<p>&gt;&gt;&gt; Jodan Tate-Empi-Uchi &gt; Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi</p>	<p>&gt;&gt;&gt; Gedan-Barai, Gyaku-Zuki, Uraken-Uchi</p>	<p>&gt;&gt;&gt; Age-uke, Gyaku-zuki, Mae-Empi-Uchi</p>
<p><b>2</b> DAN</p>	<p>&gt; Jodan Kizami-Zuki &gt;&gt;&gt; Jodan Oi-Zuki &gt;&gt; Chudan Gyaku-Zuki &gt;&gt;&gt; Chudan Gyaku-Zuki</p>	<p>&gt;&gt;&gt; Uraken-Uchi &gt;&gt; Kizami-Ashi-Geri / Gyaku-Haito-Uchi &gt; Sanchin-Dachi Mae-Empi-Uchi</p>	<p>&lt; Gyaku-Gedan-Barai &gt;&gt;&gt; *<i>Ura-Mawashi-Geri</i>, Shuto-Uchi &gt;&gt; Gyaku-Shuto-Uchi</p>	<p>&lt; Gyaku-Age-Uke &gt;&gt;&gt; *<i>Mawashi-Geri</i> / Gyaku-Zuki &gt;&gt; Tate-Empi-Uchi</p>
<p><b>3</b> DAN</p>	<p>&lt; Jodan Kizami-Zuki-Uke, Gyaku-Zuki &gt;&gt; Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki &gt; Fudo-Kamae &gt; Gyaku-Zuki &gt;&gt;&gt; Gyaku-Zuki</p>	<p>&lt; Gyaku-Soto-Shuto-Uchi &gt;&gt;&gt; Uchi-Shuto-Uchi &gt;&gt;&gt; rw Drehung Kiba-Dachi Uchi-Haito-Uchi, Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi, Kiri-Gaeshi, Soto-Shuto-Uke, Otoshi-Shuto-Uchi</p>	<p>&lt; Gedan-Barai &lt; Uchi-Ude-Uke, Gyaku-Zuki &gt;&gt;&gt; *<i>Kizami-Mae-Geri</i>, Gyaku-Zuki &gt; Fudo-Kamae &gt;&gt;&gt; Uraken-Uchi</p>	<p>&lt; Age-Uke &lt; Soto-Ude-Uke, Gyaku-Zuki &gt;&gt;&gt; *<i>Kizami-Mawashi-Geri</i>, Gyaku-Zuki, &gt; Fudo-Kamae &gt; Kizami-Zuki &gt;&gt;&gt; Oi-Zuki</p>
<p><b>4</b> DAN</p>	<p>Tokui Waza (4-6 Techniken)</p>	<p>Tokui Waza (4-6 Techniken)</p>	<p>Tokui Waza (4-6 Techniken)</p>	<p>Tokui Waza (4-6 Techniken)</p>



# Kihon

## Legende

rückwärts <<< **Oi-komi (laufen)** >>> vorwärts  
 rückwärts << **Tsuri-ashi (setzen)** >> vorwärts  
 rückwärts < **Yori-ashi (gleiten)** > vorwärts

\* **Optionaltechniken** für Jukuren-Prüfungskandidaten

	<b>5 Chudan-Uke</b> vor- +rückwärts	<b>6 Shuto-Uke</b> vor- +rückwärts	<b>7 Keri-Waza</b> vorwärts	<b>8 Keri-Waza</b> seitwärts
<b>1</b> DAN	>>> + <<< Soto-ude-uke, Gyaku-Zuki, Gyaku-Uchi-ude-uke, Jodan Kizami-zuki	>>> + <<< Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Zenkutsu-Dachi, Gyaku-Nukite, Shuto-Uchi, Gyaku-Shuto-Uchi	Chudan Kizami-Mawashi-Geri, >>> * <b>Ushiro-Geri</b> , <b>Uraken-Uchi</b> , Gyaku-Zuki	>> Kiba-dachi (Kosa-Dachi) Yoko-Geri Keage, >>> Kiba-Dachi Yoko-Geri Kekomi
<b>2</b> DAN	< Gyaku-Soto-Ude-Uke >>> * <b>Yoko-Geri Kekomi</b> , Uraken-Uchi >> Gyaku-Zuki < Gyaku-Uchi-Ude-Uke <<< Kizami-Zuki, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki	>>> + <<< Kokutsu-Dachi Shuto-Uke / Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi, Neko-Ashi-Dachi Shuto-Uke, Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Nukite-Zuki	Chudan Kizami-Mawashi-Geri, >>> * <b>Mawashi-Geri</b> , Gyaku-Zuki >> Uraken-Uchi	Kiba-dachi * <b>Kizami-Yoko-Geri Keage</b> >>> * <b>Ushiro-Geri</b> , Yoko-Empi-Uchi, Otoshi-Uraken-Uchi
<b>3</b> DAN	< Soto-Ude-Uke < Gedan-Barai > Uraken-Uchi >>>* <b>Ushiro-Geri</b> > Fudo-Kamae > Otoshi-Uraken-Uchi	< Kokutsu-Dachi Shuto-Uke, Gyaku-Nukite-Zuki < Kosa-Dachi Tate-Shuto-Uke >>>* <b>Yoko-Geri-Kekomi</b> > Fudo-Kamae > Uchi-Shuto-Uchi	Kiri-Gaeshi, Mae-Geri >>>* <b>Mae-Geri</b> , <b>Mawashi-Geri</b> > Fudo-Kamae >>> <b>Ura-Mawashi-Geri</b>	< Fudo-Dachi Soto-Teisho-Uke > Kiba-dachi Kakuto-Uchi >>> rw Drehung Kiba-Dachi * <b>Ushiro-Geri</b> , Uchi-Shuto-Uchi >> * <b>Kizami-Ura-Mawashi-Geri</b> , Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi
<b>4</b> DAN	Tokui Waza (4-6 Techniken)	Tokui Waza (4-6 Techniken)	Tokui Waza (4-6 Techniken)	Tokui Waza (4-6 Techniken)