



## Legende

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

	<b>1 Tsuki-Waza</b> vorwärts	<b>2 Uchi-Waza</b> vorwärts	<b>3 Gedan-Uke</b> vorwärts	<b>4 Jodan-Uke</b> vorwärts
<b>8. Kyu</b>	>>>Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Uraken-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke
<b>7. Kyu</b>	>>>Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Tate-Empi-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke Gyaku-Zuki
<b>6. Kyu</b>	>>>Zenkutsu-Dachi Sanbon-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Empi-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Uraken-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke Gedan-Barai Gyaku-Zuki
<b>5. Kyu</b>	>>>Zenkutsu-Dachi Ren-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen)	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Uraken-Uchi Gyaku-Zuki	<Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke >>> Mae-Geri Uraken-Uchi
<b>4. Kyu</b>	Zenkutsu-Dachi Kizami-Zuki Gyaku-Zuki >>>Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von aussen)	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Gyaku-Uchi-Ude-Uke Kizami-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke Mae-Geri (statisch) Soto-Ude-Uke Gyaku-Zuki
<b>3. Kyu</b>	>>>Zenkutsu-Dachi Gyaku-Sanbon-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen) Gyaku-Shuto-Uchi (von aussen)	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Mae-Geri (statisch) Uraken-Uchi Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Age-Uke Gyaku-Zuki Uraken-Uchi
<b>2. Kyu</b>	>>>Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki >>Oi-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen) Gyaku-Haito-Uchi (von aussen)	>>> Zenkutsu-Dachi Gedan Juji-Uke Uchi-Ude-Uke Gyaku-Zuki	< Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke >>> Mawashi-Geri Uraken-Uchi
<b>1. Kyu</b>	>>>Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki <Nekoashi-Dachi Otoshi-Tettsui > Kizami-Mae-Geri Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi	>>> Zenkutsu-Dachi Tate-Empi-Uchi Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi Zenkutsu-Dachi Gyaku-Mae-Empi-Uchi	>>> Kosa-Dachi Gedan-Juji-Uke < Zenkutsu-Dachi Tate-Shuto-Uke Gyaku-Ren-Zuki	< Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke >>> Mawashi-Geri Gyaku-Zuki >> Uraken-Uchi
	<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



## Legende

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

<b>8.</b> Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke (vorwärts) <<<Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke (rückwärts)	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Geri	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Keage
<b>7.</b> Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Gyaku-Zuki (vorwärts) <<<Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Gyaku-Zuki (rückwärts)	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Oi-Zuki.	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Kekomi
<b>6.</b> Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Uraken-Uchi Gyaku-Zuki <<<Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Kizami-Zuki Gyaku-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kizami-Mae-Geri Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite	>>>Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Keage Uraken-Uchi
<b>5.</b> Kyu	Zenkutsu-Dachi Gyaku-Soto-Ude-Uke >>> + <<<Uraken-Uchi Gyaku-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kiba-Dachi Shuto-Uchi Zenkutsu-Dachi Gyaku-Shuto-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri Gyaku-Zuki	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Kekomi Yoko-Empi-Uchi
<b>4.</b> Kyu	>>> + <<<Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi	Kokutsu-Dachi Shuto-Uke >>> + <<< Kiba-Dachi Tettsui (aus der Drehung) Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri	>>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Kekomi
<b>3.</b> Kyu	>>> + <<< Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Kiba-Dachi Yoko Empi-Uchi Uraken-Uchi Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kizami-Mawashi-Geri Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri Uraken-Uchi	Kiba-Dachi Kizami-Yoko-Geri-Keage >>> Yoko-Geri-Kekomi
<b>2.</b> Kyu	>>> + <<< Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Kizami-Mae-Geri Gyaku-Ren-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kizami-Yoko-Geri-Keage Zenkutsu-Dachi Gyaku-Shuto-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri Uraken-Uchi >> Gyaku-Zuki	Kiba-Dachi Kizami-Yoko-Geri-Kekomi >>>Mawashi-Geri
<b>1.</b> Kyu	>>> + <<< Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Kizami-Mae-Geri Kizami-Zuki Mae-Geri (statisch) Gyaku-Ren-Zuki	>> + <<< Kokutsu-Dachi Shuto-Uke (Schrittwechsel) Shuto-Uke Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite	>>>Zenkutsu-Dachi Uramawashi-Geri Uraken-Uchi Gyaku-Zuki	Kiba-Dachi Kizami-Yoko-Geri- Kekomi >>>Ushiro-Geri