



rückwärts <<< **Oikomi (laufen)** >>> vorwärts
 rückwärts << **Tsuriashi (setzen)** >> vorwärts
 rückwärts < **Yoriashi (gleiten)** > vorwärts

		Shitei-Kumite		Tokui-Kumite	
	Kamae	Goshin-Do	Shiai-Do	Goshin-Do	Shiai-Do
8	Gyaku-Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Chudan Oi-Zuki	Dito Goshin-Do		
7	Gyaku-Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri	Dito Goshin-Do		
6	Gyaku-Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri	Dito Goshin-Do		
5	Gyaku-Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri	Dito Goshin-Do	Schlagkraft: 1 Te-Waza Selbstverteidigung: 1 Befreiungstechnik mit Abschluss	1 Kampfkombination: Hand / Hand Freikampf
4	Gyaku-Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Jodan Mawashi-Geri (ev. Chudan) >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri	Dito Goshin-Do	Schlagkraft: 1 Keri-Waza Selbstverteidigung: 2 diverse Befreiungstechniken mit Abschluss	1 Kampfkombination: Hand / Fuss Freikampf
3	Ai-Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Jodan Mawashi-Geri (ev. Chudan) >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri	>> Jodan Kizami-Zuki >> Jodan Kizami Uraken-Uchi >> Jodan Kizami Mawashi-Geri >> Chudan Gyaku-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >> Chudan Kizami Yoko-Geri	Schlagkraft: 1 Tsuki-Waza oder Keri-Waza Selbstverteidigung: 3 diverse Befreiungstechniken mit Abschl.	1 Kampfkombination: Fuss / Fuss Freikampf
2	Ai-Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Jodan Mawashi-Geri (ev. Chudan) >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri >>> Chudan Ushiro-Geri	>> Jodan Kizami-Zuki >> Jodan Kizami Uraken-Uchi >> Jodan Kizami Mawashi-Geri >> Chudan Gyaku-Zuki >> Chudan Kizami Yoko-Geri >>> Chudan Ushiro-Geri	Schlagkraft: 1 Tsuki-Waza und Keri-Waza Selbstverteidigung: 4 diverse Befreiungstechniken mit Abschl.	2 Kampfkombinationen: Fuss / Hand Freikampf
1	Tokui- Hanmi	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Jodan Mawashi-Geri (ev. Chudan) >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri >>> Chudan Ushiro-Geri	>> Jodan Kizami-Zuki >> Jodan Kizami Mawashi-Geri >>> Jodan Uramawashi-Geri >> Chudan Gyaku-Zuki >>> Chudan Mawashi-Geri >>> Chudan Ushiro-Geri	Schlagkraft: 1 Tsuki-Waza, 1 Keri-Waza, 1 Uchi-Waza Selbstverteidigung: 5 diverse Befreiungstechniken mit Abschl. Theorie allgemein	3 Kampfkombinationen: frei Freikampf Theorie Wettkampf