

Kihon-Überblick 9.-5. Kyu (weiß bis blau)

Technik	9. weiß	8. gelb	7. orange	6. grün	5. blau	Tk 1	H 1	H 2	H 3	H 4
> ZK Oi-Zuki	1	1	1			x	x		x	
> ZK Gyaku-Zuki	2	2						x		
> ZK Sanbon-Zuki			2	1						
> ZK Ren-Zuki (Jodan/Chudan)					1					x
> ZK Age-Uke	3						x	x		
< ZK Age-Uke		3	3							
< ZK Age-Uke / Gyaku-Zuki				2	2					
> ZK Soto-Ude-Uke	4		4							
< ZK Soto-Ude-Uke		5								
> ZK Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi					3					x
> ZK Uchi-Ude-Uke		4	6					x	x	
> ZK Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki				4						
> ZK Gedan-Barai	5	6				x	x	x	x	
> ZK Yoko-Uraken Jodan aus Chudan-Kamae mit Zurückschnappen				3				x	x	x
> KK Shuto-Uke		7	7				x	x		x
< KK Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite				6				x	x	
> KK Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan					5					x
< KK Gedan-Nagashi-Uke			5				x			
< KK Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki					4				x	x
> ZK Mae-Geri Chudan aus Chudan Kamae	6		8					x		
> ZK Mae-Geri Jodan		8		5						
> ZK Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)					6					x
> ZK Mawashi-Geri			9	7						
> ZK Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki					7					
<> KBü Yoko-Geri-Kekomomi		9	10							
> ZK Yoko-Geri-Kekomomi				8						
<> KBü Yoko-Geri-Keage				9				x		x
<> KBü Yoko-Geri-Keage / KBd Yoko-Geri-Kekomomi					8					

Kihon-Überblick 5.-2. Kyu (blau, blau, braun, braun)

Kyu	Pos	A	B	C	D
5.	1			ZK > Ren-Zuk (J/C)	
4.	1			ZK > Ren-Zuk (J/C)	
4.	2	ZK > Sanbon-Zuki			
3.	1			ZK > Ren-Zuk (J/C)	
3.	3	ZK > Oi-Zuki (J)	ZK < Gedan-Barai	ZK > Oi-Zuki (C)	
2.	1	ZK > Sanbon-Zuki			
2.	3	ZK > Oi-Zuki (J)	ZK < Gedan-Barai	ZK > Ren-Zuki (J/C)	
5.	2	ZK < Age-Uke			Gyaku-Zuki
4.	3	ZK < Age-Uke	Mae-Geri (hinten abs.)		Gyaku-Zuki
3.	2	ZK < Age-Uke	Mae-Geri (hinten abs.)	Gedan-Barai	Gyaku-Zuki
2.	2	ZK < Age-Uke		Soto-Ude-Uke (m. d. gl. Arm)	Gyaku-Zuki
5.	3	ZK > Soto-Ude-Uke	Gyaku-Mae-Empi		
4.	4	ZK > Soto-Ude-Uke	KB Yoko-Empi	Yoko-Uraken (J)	
3.	5	ZK > Soto-Ude-Uke	KB Yoko-Empi	Yoko-Uraken (J)	ZK Gyaku-Zuki
5.	4	KK < Morote-Uchi-Ude-Uke		ZK Gyaku-Zuki	
4.	5	KK < Morote-Uchi-Ude-Uke	ZK Kizami-Zuki (J)	Gyaku-Zuki	
3.	4	KK < Morote-Uchi-Ude-Uke	ZK Shuto-Uchi (J) (v. Arm)	Gyaku-Zuki	
5.	5	KK > Shuto-Uke		ZK Gyaku-Shuto-Uchi (J)	
4.	6	KK > Shuto-Uke	Mae-Ashi-Geri (v. Bein)	ZK Gyaku-Tate-Nukite	
3.	6	KK < Shuto-Uke	Yoko-Geri-Kekomi (v. Bein)	ZK Gyaku-Tate-Nukite	
2.	4	KK < Shuto-Uke		ZK Shuto-Uchi (v. Arm)	Gyaku-Haito-Uchi (J)
5.	6	ZK > Mae-Geri	Oi-Zuki (beim Absetzen)		
5.	7		ZK > Mawashi-Geri	Gyaku-Zuki	
4.	7	ZK > Mae-Geri (h. abs.)	Mawashi-Geri		
3.	7	ZK > Mae-Ashi-Geri	Mawashi-Geri		
2.	5	ZK > Mae-Geri	Mawashi-Geri (gl. Bein)	Gyaku-Zuki	
2.	7		ZK > Ura-Mawashi-Geri oder ZK > Ashi-Barai	Gyaku-Zuki Gyaku-Zuki	
4.	8	ZK > Ushiro-Geri			
3.	8	ZK > Ushiro-Geri			
2.	6	ZK > Ushiro-Geri	Gyaku-Zuki (C)		
5.	8	KB <> (übersetzen) Yoko-Geri-Keage	(Drehung) Yoko-Geri-Kekomi		
4.	9	KB <> (übersetzen) Yoko-Geri-Keage	(Drehung) Yoko-Geri-Kekomi		
3.	9	ZK > Yoko-Geri-Kekomi		Gyaku-Mae-Empi	
2.	8	KB <> Yoko-Geri-Keage	(ohne Abs., gl. Bein) Yoko-Geri-Kekomi		