



### Kihon

#### Tsuki Waza

1. Kette Junzuki
2. Kette Gyakuzuki
3. Kette Junzuki no tsukkomi
4. Kette Gyakuzuki no tsukkomi
5. Tobikomizuki
6. Nagashizuki

#### Uchi Waza

1. Shotei
2. Tettsui
3. Uraken

#### Keri Waza

1. Sokutogeri
2. Surikomi Yokogeri (aus Naihanchidachi)
3. Ushirogeri

#### Renzoku Waza

1. Tobikomi / Gyakuzuki / Surikomi Maegeri / Gyakuzuki / Nagashizuki
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki / Nagashizuki

#### Kumite

1. Ohyo Kumite Yonhonme (Fotoablauf siehe Seite 23)
2. Ohyo Kumite Gohonme
3. Kihon Kumite Ipponme
4. Kihon Kumite Nihonme
5. Freikampf

#### Kata

1. Pinan Yondan
2. Pinan Godan