



## Kihon

### Tsuki Waza

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

### Uke Waza

1. Sotouke
2. Uchiuke
3. Shutouke

### Uchi Waza

1. Shuto
2. Tettsui
3. Uraken

### Keri Waza

1. Maegeri
2. Mawashigeri
3. Sokutogeri
4. Ushirogeri

### Renzoku Waza

1. Surikomi Maegeri / Gyakuzuki / Sokutogeri
2. Surikomi Mawashigeri / Ushirogeri / Gyakuzuki

### Kumite

1. Ippon Kumite Nanahonme (Nr. 7)
2. Ippon Kumite Hachihonme (Nr. 8)
3. Ohyo Kumite Nihonme (*Fotoablauf siehe Seite 15*)
4. Ohyo Kumite Sanbonme
5. Freikampf

### Kata

1. Pinan Shodan
2. Pinan Sandan