

## 9. Kyu - weisser Gürtel mit einem Gelbstreifen

- **UKEMI**
  1. Zempo Kaiten
  2. Ushiro Kaiten
- **KIHON**
  1. Vor mit Jodan Yoko Uchi (Zk) , zurück mit Jodan Yoko Uchi Uke (Kk)
  2. Vor mit Chudan Yoko Uchi (Zk), zurück mit Chudan Yoko Uchi Uke (Kk)
  3. Vor mit Gedan Yoko Uchi (Zk), zurück mit Gedan Yoko Uchi Uke (Kk)
- **KUMITE**

Renzoku Waza: Yoko Uchi (Sanbon)

## 7. Kyu - gelber Gürtel

- **KIHON**
  1. Vor mit Ryote Furi (Kk), Jodan Yoko Uchi (Zk), Ryote Tsuki (Zk)  
wd.  
Vor mit Ryote Furi (Zk), Jodan Yoko Uchi (Kk), Ryote Tsuki (Kk)
  2. Vor mit Chudan Age Nagashi Uchi (Zk), zurück mit Jodan Otoshi Nagashi Uchi (Kk)
  3. Vor mit Gedan Yoko Uchi (Tachi Hiza), Tate Yoko Uchi (Tachi Hiza), Ryote Naname Furi (Zk)  
wd.  
Vor mit Gedan Yoko Uchi (Tachi Hiza), Tate Yoko Uchi (Tachi Hiza), Ryote Naname Furi (Zk)
  4. Vor mit Age Uchi (Kk), Gyaku Yoko Uchi (Zk), Ryote Tsuki (Kk)  
wd.  
Vor mit Age Uchi (Kk Yoko), Yoko Uchi Nagashi (Zk), Yori Ashi, Ryote Tsuki (Kk)
- **KATA**

Hanbo Kata Shodan
- **KUMITE**

Bunkai (Grundform) Hanbo Kata Shodan

## 5. Kyu - Orange Gürtel

- **KATA**

Hanbo Kata nidan
- **KUMITE**

Bunkai Hanbo Kata nidan

## 3. Kyu - grüner Gürtel

- **KATA**

Hanbo Kata sandan  
Hanbo Kata sandan Bunkai

## 1. Kyu - brauner Gürtel

- **KATA**

Hanbo Kata godan  
Hanbo Kata godan Bunkai

## 8. Kyu - weisser Gürtel mit zwei Gelbstreifen

- **UKEMI**
  1. Yoko Kaiten
  2. Ushiro Naname Kaiten
- **KIHON**
  1. Vor mit Jodan Otoshi Uchi (Zk), zurück mit Chudan Age Uchi (Kk)
  2. Vor mit Ryote Furi (Zk), zurück mit Ryote Furi Naname (Kk)
  3. Vor mit Ryote Tsuki (Zk)  
wd.  
Vor mit Ryote Tsuki (Kk)
  4. Vor mit Jodan Yoko Uchi (Kk), Ryote Furi (Zk), Ryote Tsuki (Kk)  
wd.  
mit Gedan Yoko Uchi (Kk), Ryote Furi (Zk), Ryote Tsuki (Kk)
- **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite Shodan

## 6. Kyu - gelber Gürtel mit Orangestreifen

- **KIHON**
  1. Vor mit Morote Age Uke (Zk), Morote Otoshi Uke (Zk), Morote Chudan Yoko Uke (Zk), zurück mit Morote Chudan Yoko Uke (Zk), Morote Otoshi Uke (Zk), Morote Age Uke (Zk)
  2. Vor mit Jodan Age Uchi (Zk), Ryote Furi (Zk)  
wd.  
Vor mit Jodan Age Uchi (Zk), Ryote Furi (Zk)
  3. Katate Yoko Uchi auf dem Karategramm
- **KATA**

Morote Uke (Otoshi, Age & Yoko)  
Tsuke Iri + Variante 1 und 2  
Bo Gaeshi  
Oni Kudaki
- **KUMITE**

Morote Uke (Otoshi, Age & Yoko)  
Tsuke Iri + Variante 1 und 2  
Bo Gaeshi  
Oni Kudaki

## 4. Kyu - Orange Gürtel mit Grünstreifen

- **KIHON**

Achterschwung (einhändig)
- **KUMITE**

Koshi ori  
Auflösen eines beidhändigen Griffes  
Achterschwung im Kumite

## 2. Kyu - blauer Gürtel

- **KATA**

Hanbo Kata yondan  
Hanbo Kata yondan Bunkai

## 1. Dan - schwarzer Gürtel

- **KATA**

Hanbo Kata Kaiten  
Hanbo Kata Kaiten Bunkai