



rückwärts <<< OIKOMI (SCHRITT) >>> vorwärts rückwärts << YOSEASHI (BEISETZSCHRITT) >> vorwärts rückwärts < YORIASHI (GLEITSCHRITT) > vorwärts seitlich ↔

KYU	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
8.	>>> ZENKUTSU DACHI GEDANBARAI	>>> ZENKUTSU DACHI OI-ZUKI CHUDAN	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE	<<< KOKUTSU DACHI SHUTO-UKE	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE	>>> ZENKUTSU DACHI MAE-GERI CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI MAE-GERI JODAN	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEAGE	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEKOMI			
7.	DITO	DITO	DITO	DITO	DITO	DITO	DITO	DITO	DITO	DITO			
6.	>>> ZENKUTSU DACHI OI-ZUKI CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI GEDANBARAI GYAKU-ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE GYAKU-ZUKI	<<< KOKUTSU DACHI SHUTO-UKE	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAE-GERI CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI MAE-GERI JODAN	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEAGE	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEKOMI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWASHI- GERI	
5.	>>> ZENKUTSU DACHI OI-ZUKI CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI GEDANBARAI GYAKU-ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE GYAKU-ZUKI	<<< KOKUTSU DACHI SHUTO-UKE NUKITE	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAE-GERI OI-ZUKI CHUDAN	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEAGE	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEKOMI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWASHI- GERI	>> ZENKUTSU DACHI YOSEASHI GYAKU-ZUKI GEDANBARAI (GEDANBARAI LANGSAM)	
4.	>>> ZENKUTSU DACHI OI-ZUKI CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI MAWATE GYAKU-ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE MAE-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE KIBA DACHI YOKO-EMPI UCHI	<<< KOKUTSU DACHI SHUTO-UKE ZENKUTSU DACHI NUKITE	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAE-GERI OI-ZUKI CHUDAN	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEAGE	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEKOMI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWASHI- GERI	>>> ZENKUTSU DACHI USHIRO-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO SHUTO UCHI JODAN	>> ZENKUTSU DACHI YOSEASHI KIZAMI-ZUKI GYAKU-ZUKI GYAKU-ZUKI



Stand: 03.06.2026

rückwärts <<< OIKOMI (SCHRITT) >>> vorwärts rückwärts << YOSEASHI (BEISETZSCHRITT) >> vorwärts rückwärts < YORIASHI (GLEITSCHRITT) > vorwärts seitlich ↔

KYU	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
3.	>>> ZENKUTSU DACHI SANBON- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWATE GYAKU- ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE MAE-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE KIBA DASHI YOKO-EMPI UCHI	<<< KOKUTSU DASHI SHUTO-UKE MAEASHI MAE-GERI ZENKUTSU DACHI NUKITE CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE GYAKU- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI RENGERI MAE-GERI CHUDAN JODAN	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEAGE	↔ KIBA DACHI YOKO-GERI KEKOMI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWASHI- GERI GYAKU- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI USHIRO- GERI	>>> ZENKUTSU DACHI URAKEN- UCHI JODAN (GESCHNAPPT)	>> ZENKUTSU DACHI YOSEASHI KIZAMI-ZUKI GYAKU-ZUKI GYAKU-ZUKI			
2.	>>> ZENKUTSU DACHI SANBON- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWATE GYAKU- ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE MAE-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE KIBA DASHI YOKO-EMPI UCHI ZENKUTSU DACHI URAKEN	<<< KOKUTSU DASHI SHUTO-UKE MAEASHI MAE-GERI ZENKUTSU DACHI NUKITE CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE KIZAMI ZUKI GYAKU- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI RENGERI MAE-GERI CHUDAN MAWASHI- GERI JODAN	>>> ZENKUTSU DACHI RENGERI MAE-GERI CHUDAN YOKO-GERI KEKOMI (GLEICHES BEIN)	↔ KIBA DACHI RENGERI YOKO-GERI KEAGE KEKOMI (180° DREHEN)	>>> ZENKUTSU DACHI MAWASHI- GERI GYAKU- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI USHIRO- GERI	>>> ZENKUTSU DACHI URAKEN- UCHI JODAN (GESCHNAPPT)	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO SHUTO-UCHI >>> ZENKUTSU DACHI MAWATE EMPI-UCHI <<< MAWATE SHUTO-UCHI			
1.	>>> ZENKUTSU DACHI SANBON- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWATE URAKEN GYAKU- ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE MAE-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE KIBA DASHI YOKO-EMPI UCHI ZENKUTSU DASHI URAKEN	>>> ZENKUTSU- DASHI OI ZUKI NEKO ASHI DASHI GEDAN SHUTO-UKE (MIT ZURÜCK ZEIHEN DES VORDEREN FUSSSES) ZENKUTSU- DASHI MAEASHI MAE-GERI NUKITE CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE KIZAMI ZUKI GYAKU- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI RENGERI MAE-GERI CHUDAN MAWASHI- GERI JODAN	>>> ZENKUTSU DACHI RENGERI MAE-GERI CHUDAN YOKO-GERI KEKOMI (GLEICHES BEIN)	↔ KIBA DACHI RENGERI YOKO-GERI KEAGE KEKOMI (180° DREHEN)	>>> ZENKUTSU DACHI MAWASHI- GERI GYAKU- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI USHIRO- GERI GYAKU- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI URAKEN- UCHI JODAN (GESCHNAPPT)	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO SHUTO-UCHI >>> ZENKUTSU DACHI MAWATE EMPI-UCHI <<< MAWATE SHUTO-UCHI	>>> ZENKUTSU DACHI GYAKU MAWASHI -GERI	>>> ZENKUTSU DACHI URA MAWASHI -GERI	>>> FUDO DACHI OI-ZUKI SANSHIN DACHI* GAYKU URA- ZUKI ZENKUTSU DACHI KIZAMI ZUKI YORIASHI GAYKU ZUKI *BALL ZWISCHEN DEN BEINEN



rückwärts <<< OIKOMI (SCHRITT) >>> vorwärts rückwärts << YOSEASHI (BEISETZSCHRITT) >> vorwärts rückwärts < YORIASHI (GLEITSCHRITT) > vorwärts seitlich ↔

DAN	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	
1.	>>> ZENKUTSU DACHI (GLEITEN 1 1/2 SCHRITT) TOBIKONDE SANBON-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWATE-URAKEN GYAKU-ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE MAE-GERI GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE KIBA DACHI YOKO-EMPI URAKEN ZENKUTSU DACHI GYAKU-ZUKI	<<< KOKUTSU DASHI SHUTO-UKE MAEASHI MAE-GERI ZENKUTSU DACHI NUKITE CHUDAN	>>> ZENKUTSU DACHI UCHI-UKE KIZAMI ZUKI GYAKU-ZUKI YOSEASHI KIZAM-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAE-RENGERI (NIDAN-GERI) CHUDAN JODAN	>>> ZENKUTSU DACHI RENGERI (GLEICHES BEIN) MAE-GERI CHUDAN YOKO-GERI KEKOMI	↔ KIBA DACHI RENGERI (180° DREHEN) YOKO-GERI KEAGE KEKOMI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWASHI-GERI GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI USHIRO-GERI GYAKU-ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI DOPPEL-SHUTO (VON AUSSEN, DANN VON INNEN)	>>> ZENKUTSU DACHI GYAKU MAWASHI-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI URA MAWASHI-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI JODAN SOTO-UKE YOKO-YORIASHI GEDAN-BARAI (UM DIE BREITE DER STELLUNG VERSETZEN) MAESHI-MAEGERI GYAKU-ZUKI	>>> FUDO DACHI OI-ZUKI SANCHIN-DASHI GYAKU-URA ZUKI ZENKUTSU DASHI KIZAMI ZUKI YORIASHI GYAKU ZUKI	
2.	>>> JIYU-KAMAE TOBIKONDE (WEIT VORGEHEN UND HINTERBEIN MIT FUSSBALLEN AUFSETZEN) KIZAMI-ZUKI OI-ZUKI GYAKU-ZUKI	>>> JIYU-KAMAE GYAKU KIZAMI-ZUKI GYAKU-ZUKI	>>> JIYU-KAMAE KIZAMI-ZUKI MAE-GERI OI-ZUKI	<<< JIYU-KAMAE AGE-UKE (SCHRITT NACH HINTEN) >>> JIYU-KAMAE MAWASHI-GERI URAKEN OI-ZUKI	>>> JIYU-KAMAE USHIRO-GERI URAKEN GYAKU-ZUKI (FREIE FORM, MIT ODER OHNE SCHRITTE)	>>> JIYU-KAMAE GYAKU MAWASHI-GERI	>>> JIYU-KAMAE URA MAWASHI-GERI GYAKU-ZUKI	>>> JIYU-KAMAE STAND-ÜBUNG MAE-GERI YOKO-GERI KEAGE USHIRO-GERI	>>> JIYU-KAMAE DISTANZEN KONTROLLE AUF EIN ZIEL MIT GYAKU-ZUKI (MIT KUGEL-SCHREIBER)								
3.	>>> JIYU-KAMAE KIZAMI-ZUKI GYAKU-ZUKI CHOKU-ZUKI OI-ZUKI GYAKU-ZUKI (GOHON RENZOKU OI-KOMI 5 TSUKIS 1 SCHRITT MIT YORIASHI)	>>> JIYU-KAMAE KIZAMI-ZUKI MAE-GERI OI-ZUKI	>>> JIYU-KAMAE AGE-EMPI KOKUTSU-DACHI YOKO-EMPI KIBA-DACH MAWASHI-EMPI ZENKUTSU-DACHI	>>> JIYU-KAMAE GYAKU MAWASHI-GERI MAWASHI-GERI (MIT GLEICHEM BEIN)	>>> JIYU-KAMAE URA MAWASHI-GERI GYAKU-ZUKI	>>> JIYU-KAMAE MAE-GERI OI-ZUKI MAWASHI-GERI URAKEN USHIRO-GERI GYAKU-ZUKI	>>> JIYU-KAMAE STAND-ÜBUNG MAE-GERI YOKO-GERI KEAGE USHIRO-GERI MAWASHI-GERI										