



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: 18.11.2015

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			
	>>> 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			
	>>> ZENKUTSU DACHI SANBON- ZUKI	>>> ZENKUTSU DACHI MAWATE URAKEN GYAKU- ZUKI	<<< ZENKUTSU DACHI AGE-UKE MAE-GERI	>>> ZENKUTSU DACHI SOTO-UKE KIBA DACHI YOKO-EMPI UCHI ZENKUTSU DACHI URAKEN	>>> ZENKUTSU- DASHI OI ZUKI NEKO ASHI DASHI GEDAN SHUTO-UKE (MIT ZURÜCK ZIEHEN DES VORDEREN FUSSES) 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