

Teil 2: Kata und Kumite

Kyu-Grad	9.	8.	7.	6.	5.	4.	3.	2.	1.
Kata	- / -								
		Taikyoku Gedan							
			Gekisai Dai Ichi (I)						
				Gekisai Dai Ni (II)					
					Saifa				
						Seienchin			
							Tensho		
								Sanseru	
									Sanchin
Kata-Bunkai							Gekisai I	Gekisai II	Gekisai I od. II
Kumite-Grundformen		Kihon-Ippon-Kumite							
halbfreie Formen:				Jiyu-Ippon-Kumite					
Kumite-Waza				- 3 -	- 3 -	- 3 -	- 3 -	- 3 -	- 3 -
Nage-Waza				- 3 -	- 3 -	- 3 -	- 3 -	- 3 -	- 3 -
Freikampf				Jiyu-Kumite					
Goshin-Jitsu							SV gegen Halten, Stoßen, Würgen		