



2015

Trainingsschwerpunkte

Karate-Do Shotokan

Januar	
Kihon	Soto-ude-uke/Gyaku-zuki, Shuto-uke, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi, Mae-ashi-geri, Mae-geri Jodan, Mae-Ren-geri, Yoko-geri kekomi und keage
Kata	Heian Shodan, Wdh. Taikyoku Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Shodan
Kumite	Gohon-Kumite (Variante 1), Distanztraining: Kizami-zuki
Kihon	Ren-zuki, Age-uke/Gyaku-zuki, Age-uke/Mae-geri(hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki, Mae-geri/Oi-zuki, Mae-ashi-geri/Mawashi-geri, Mae-geri(hint.abs.)/Mawashi-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	Heian Yondan, Wdh: Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan + Shodan
Kumite	Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung für Freikampf: Kizami-zuki // Nagashi-uke/Gyaku-zuki, Distanztraining: Kizami-zuki
Kihon	Ren-zuki, Age-uke/Mae-geri (hinten abs.)/Gedan-barai/Gyaku-zuki, Age-uke/Soto-ude-uke (gleicher Arm)/Gyaku-zuki, Oi-zuki/rück Neko-ashi-dachi mit Te-otoshi-uke/Mae-ashi-geri/Zk Gyaku-zuki, Oi-zuki Jodan/rück Gedan-barai/vor Oi-zuki Chudan, Ashi-barai, Mae-Geri, Mae-ashi-geri/Mae-geri, Mae-geri Jodan/Chudan (gl. Bein), Mae-ren-geri
Kata	Tekki Shodan, Wdh. Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Tekki Shodan, Heian Shodan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanz-übungen Jodan
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Kyu, Fokus: aufrechte Haltung
Kata	Tekki 2, Wdh. Gojushiho Dai, Bassai Dai, Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen, Tekki 2, Bassai Dai, Heian Shodan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan-Kombinationen), Kampfkombinationen mit Zukis, Distanzübungen

Februar	
Kihon	Nukite, Shuto-uke/Gyaku-nukite oder Nukite, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Gedan-haiwan-nagashi-uke, Yoko-geri kekomi und keage

Kata	Heian Nidan, Wdh. Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Nidan
Kumite	Gohon-Kumite (Variante 2), Distanztraining: Gyaku-zuki
Kihon	Ren-zuki, Gedan-barai/Gyaku-zuki, Gedan-barai/Gyaku-uchi-ude-uke/Mae-geri/Gyaku-zuki, Mae-ashi-geri/Mae-geri Jodan/Gyaku-zuki, Ushiro-geri
Kata	Heian Yondan, Wdh: Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan + Nidan
Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1), Partnerübung für Freikampf: Gyaku-zuki Jodan // Sabaki mit Soto-ude-uke/Gyaku-zuki, Distanzübung: Gyaku-zuki
Kihon	Kizami-zuki/Ren-zuki, Morote-uchi-ude-uke (rück/Kk)/Zk Shuto-uchi (vorderer Arm)/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke (rück/Kk)/Yoko-geri kekomi (vord. Bein)Zk Gyaku-zuki, Yoko-geri kekomi/Gyaku-mae-empi, Yoko-geri keage/kekomi (gleiches Bein), Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/Maswashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	Bassai-Dai, Wdh. Tekki Shodan, Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Bassai Dai, Heian Nidan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Chudan-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Chudan
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Kyu, Fokus: Hara, Beckenimpuls
Kata	Tekki 2, Wdh. Gojushiho Dai, Jion, Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Tekki 2, Jion, Heian Nidan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri, Yoko-geri-Kombinationen), Kampfkombinationen mit Mae-geri und Yoko-geri, Distanzübungen

März

Kihon	Age-uke oder Gedan-barai / Gyaku-zuki, Gedan-nagashi-uke, Yoko-geri (Zk), Mawashi-geri
Kata	Heian Nidan, Wdh. Taikyoku Shodan, Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Nidan
Kumite	Gohon-Kumite (beide Varianten), Sanbon-Kumite, Distanztraining: Mae-geri
Kihon	Sanbon-zuki, Uchi-ude-uke (Zk oder Kk)/Gyaku-zuki (Kk oder Zk), Morote-ude-uchi(Kk)/(Kizami-zuki Zk)/Gyaku-zuki(Zk), Morote-uchi-ude/Shuto-uchi(vord. Arm-Zk)/Gyaku-zuki, Ushiro-geri
Kata	Heian Godan, Wdh. Heian Sandan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Godan + Sandan
Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2), Partnerübung für Freikampf: Mae-mawashi-geri // Sabaki mit Tenagashi-uke/Gyaku-zuki oder Uraken, Distanzübung: Mae-geri
Kihon	Sanbon-zuki, Soto-ude-uke (Zk)/ Kb Yoko-empi/Yoko-uraken/ Zk Gyaku-zuki, Gyaku-soto-ude-uke/Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Soto-ude-uke (rück/Zk)/Kb Yoko-empi/Zk Gyaku-zuki, Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/Ashi-barai/Gyaku-zuki, Ushiro-geri
Kata	Bassai Dai, Wdh. Tekki Shodan, Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Bassai Dai, Heian Nidan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Mae-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Dan, Fokus: Hara, Beckenrotation
Kata	Kanku Sho, Wdh. Tekki 2, Empi, Heian Sandan
Bunkai	Sequenzen aus Kanku Sho, Tekki 2, Heian Sandan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri und Ura-mawashi-geri), Kampfkombinationen mit Mawashi- und Ura-mawashi-geri, Distanzübungen

April

Kihon	Ren-zuki, Sanbon-zuki, Uraken, Soto-ude-Uke/Gayku-zuki, Shuto-uke, Yoko-geri (Zk), Mawashi-geri
Kata	Heian Sandan, Wiederholung: Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Sandan

Kumite	Sanbon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Kizami-zuki // Nagashi-uke Distanztraining: Yoko-geri
Kihon	Sanbon-zuki, Shuto-uke/Gyaku-nukite oder Gyaku-shuto-uchi, Shuto-uke/Mae-ashi-geri/Gyaku-nukite, Shuto-uke/Yoko-geri kekomi (vord. Bein)/Gyaku-tate-nukite (Zk), Yoko-geri keage/Yoko-geri kekomi (Kb mit Schritt und Drehung oder mit gleichem Bein), Yoko-geri (Zk)/Gyaku-mae-empi
Kata	Heian Godan, Wdh: Heian Yondan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Godan + Yondan
Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübung für Freikampf: Kizami-zuki Jodan // De-Ai, Distanzübung: Yoko-geri
Kihon	Shuto-uke/Gyaku-nukite, Shuto-uke/Yoko-geri kekomi (vord. Bein)/Gyaku-nukite, Shuto-uke Kk/Zk Shuto-uchi (vorderer Arm) oder Mae-geri (hinten absetzen)/Gyaku-haito-uchi Zk, (Kizami-zuki)/Ushiro-geri/Yoko-uraken/Gyaku-zuki, Ashi-barai/Uraken-uchi Jodan/Gyaku-zuki
Kata	Kanku Dai, Wdh. Bassai Dai, Heian Sandan
Bunkai	Sequenzen aus Kanku Dai, Heian Sandan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Mawashi-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Dan, Fokus: Atmung
Kata	Kanku Sho, Wdh. Tekki 2, Hangetsu, Heian Yondan
Bunkai	Sequenzen aus Kanku Sho, Hangetsu, Heian Yondan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Ushiro-geri, Ashi-barai-Kombinationen), Kampfkombinationen mit Ushiro-geri und Ashi-barai, Distanzübungen

Mai	
Kihon	Ren-zuki, Sanbon-zuki, Uchi-ude-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki, Yoko-empi, Morote-uchi-ude-uke (Kk), Gyaku-shuto-uchi (Kk), Mawashi-geri /Gyaku-zuki
Kata	Heian Sandan, Wdh. Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Sandan
Kumite	Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Kizami-zuki // Nagashi-uke, Distanztraining: Mawashi-geri
Kihon	Ren-zuki, Soto-ude-uke/Gyaku-zuki oder Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke/Yoko-empi(Kb)/Yoku-Uraken Jodan/(Gyaku-zuki), Gyaku-Soto-ude/Uchi-ude-uke (Zk), Mawashi-geri, Yoko-geri
Kata	Tekki Shodan, Wdh: Heian Yondan + Godan
Bunkai	Sequenzen aus Tekki Shodan + Heian Godan
Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan), Partnerübungen für Freikampf (alle drei), Distanzübung: Mawashi-geri
Kihon	Oi-zuki, Sanbon-zuki, Ren-zuki/rück Age-uke/Gyaku-zuki/vor Uraken/Gyaku-zuki, Ren-zuki/rück Morote-uchi-ude-uke/Gyaku-zuki/vor Oi-zuki Chudan, Mae-geri/Ren-zuki, Ura-mawashi-geri
Kata	Kanku Dai, Wdh. Bassai Dai, Heian Yondan
Bunkai	Sequenzen aus Kanku Dai, Heian Yondan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Yoko-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Yoko-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 2. Dan, Fokus: Kime
Kata	Nijushiho, Wdh. Kanku Sho, Kanku Dai, Heian Godan
Bunkai	Sequenzen aus Nijushiho, Kanku Dai, Heian Godan
Kumite	Randori, Happo-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri), De-Ai und Sabaki-Übungen

Juni	
Kihon	Ren-zuki, Age-uke / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Soto-ude-uke (Zk) / Yoko-empi (Kb), Mae-geri Jodan / Oi-zuki Chudan, Mawashi-geri / Gyaku-zuki
Kata	Heian Yondan, Wdh. Heian Sandan, Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (Varinate 1), Partnerübung: Gyaku-zuki Jodan // Sabaki mit Soto-ude-uke,

	Distanzübung: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
Kihon	Sanbon-zuki, Age-uke/Gyaku-zuki, Soto-ude-uke(Zk)/Yoko-empi(Kb), Oi-zuki vor/ rück Age-uke/Soto-ude-uke (gleicher Arm)/Yoko-empi (Kb), Ushiro-geri
Kata	Bassai-Dai, Wdh. Tekki Shodan, Heian Shodan + Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Bassai-Dai + Heian Nidan
Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri, Ushiro-geri), Partnerübungen für Freikampf (alle drei), Disatanzübung: Ushiro-geri
Kihon	Sanbon-zuki, Teisho-uke, Mawashi-geri/Yoko-geri kekomi (gleiches Bein)/Gyaku-zuki Chudan, Kizami-zuki/Ushiro-geri/Gyaku-zuki, Yoko-geri keage/ mit Drehung Yoko-geri kekomi, Ashi-barai (vorderer Fuß)/Uraken/Gyaku-zuki/Mawashi-geri/Gyaku-zuki, Gyaku-zuki Jodan/Ura-mawashi-geri/Gyaku-zuki chudan
Kata	Jion, Wdh. Kanku Dai, Heian Godan
Bunkai	Sequenzen aus Jion, Heian Godan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Ushiro-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Ushiro-geri/Ura-mawashi-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 2. Dan, Fokus: Spannung - Entspannung
Kata	Nijushiho, Wdh. Kanku Sho, Bassai Dai, Heian Godan
Bunkai	Sequenzen aus Nijushiho, Bassai Dai, Heian Godan
Kumite	Randori, Happon-Kumite (Yoko-geri, Mawashi-geri, Ura-mawashi-geri), Gyaku-abwehren

Juli	
Kihon	Alle Abwehrtechniken mit Gyaku-zuki, Shuto-Uke / Gyaku-shuto-uchi, Yoko-geri (Zk) / Gyaku-zuki
Kata	Heian Yondan, Wdh. Heian Nidan, Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	Gohon-/Sanbon-/Kihon-Ippon-/Kaeshi-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Gyaku-zuki Jodan // Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki Chudan oder Uraken
Kihon	Sanbon-zuki, Gedan-barai/Gayku-zuki, Uchi-ude-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki, Gedan-barai (Kk)/Gyaku-uchi-ude-uke (Zk)/Mae-geri/Gyaku-zuki, Yoko-geri, Ushiro-geri
Kata	Bassai-Dai, Wdh. Heian 3-5
Bunkai	Sequenzen aus Bassai-Dai + Heian Yondan
Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite, Randori, Distanzübungen
Kihon	Alle Abwehren in Kombination, Kakiwake-uke, Prüfungsprogramm 1. Dan
Kata	Jion, Wdh. Kanku Dai, Tekki Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Jion, Tekki Shodan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (alle Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen
Kihon	Prüfungsprogramme 1. Kyu bis 2. Dan, Fokus: Geschwindigkeit
Kata	Wankan, Wdh. Nijushiho, Kanku Dai, Tekki Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Wankan, Kanku Dai, Tekki Shodan
Kumite	Randori, Happon-Kumite (Ushiro-geri, Ashi-barai), Schrittkombinationen

August	
	Gemeinschaftstraining mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte

September	
Kihon	Age-uke und Gedan-barai / Gyaku-zuki, Mae-Geri, Kokutsu-dachi, Kiba-dachi , Yoko-geri kekomi und keage
Kata	Heian Shodan, Wdh. Taikyoku Shodan

Bunkai	Sequenzen aus Heian Shodan
Kumite	Gohon-Kumite (beide Varianten), Parterübungen zum Freikampf: Kizami-zuki // Nagashi-uke, Distanzübungen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
Kihon	Ren-zuki, Age-uke/Gyaku-zuki, Age-uke/Mae-geri(hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki, Gedan-barai/Gyaku-uchi-ude-uke/Mae-geri/Gyaku-zuki, Mae-geri Jodan/Oi-zuki, Yoko-geri keage/kekomi
Kata	Heian Yondan, Wdh. Heian Shodan + Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan + Nidan
Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Varianten), Partnerübung für Freikampf: Kizami-zuki / Te-nagashi-uke/Gyaku-zuki, Distanzübungen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki
Kihon	Prüfungsprogramm 3. Kyu
Kata	Enpi, Wdh. Jion, Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Enpi, Heian Shodan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan und Chudan-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Jodan und Chudan
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Kyu, Fokus: aufrechte Haltung
Kata	Jiin, Wdh. Wankan, Jion, Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Jiin, Jion, Heian Shodan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Yoko-geri), Distanzübungen

Oktober

Kihon	Ren-zuki, Soto-ude-Uke und Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Gedan-haiwan-nagashi-uke (Kk), Yoko-geri (Zk), Mawashi-geri
Kata	Heian Nidan, Wdh. Heian Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Nidan
Kumite	Gohon-Kumite (beide Varianten), Sanbon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Gyaku-zuki Jodan // Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki, Distanzübungen: Mae-geri
Kihon	Ren-zuki, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Morote-ude-uchi(Kk)/(Kizami-zuki Zk)/Gyaku-zuki(Zk), Shuto-uke/Mae-ashi-geri/Gyaku-nukite, Shuto-uke/Yoko-geri kekomi (vord. Bein)/Gyaku-tate-nukite (Zk), Mawashi-geri/(Gyaku-zuki)
Kata	Heian Godan, Wdh. Heian Sandan + Yondan
Bunkai	Sequenzen aus Godan +Yondan
Kumite	Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung für Freikampf: Gyaku-zuki Jodan // Sabaki mit Soto-ude-uke/Gyaku-zuki, Distanzübungen: Mae-geri, Yoko-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 2. Kyu
Kata	Enpi, Wdh. Jion, Heian Nidan + Sandan
Bunkai	Sequenzen aus Enpi, Heian Nidan + Sandan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri und Yoko-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Mae-geri und Yoko-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Dan, Fokus: Hara, Beckenimpuls und -rotation
Kata	Jiin, Wdh. Nijushiho, Empi, Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Jiin, Empi, Heian Nidan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi- und Ura-mawashi, Ushiro-geri, Ashi-barai), De-Ai und Sabaki

November

Kihon	Sanbon-zuki, Shuto-uke, Shuto-uchi, Gyaku-shuto-uchi, Shuto-uke / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-shuto-uchi, Mae-geri Jodan / Oi-zuki Chudan, Yoko-geri (Zk) / Gyaku-zuki, Mawashi-geri
Kata	Heian Sandan, Wdh. Heian Nidan
Bunkai	Sequenzen aus Heian Sandan
Kumite	Sanbon-Kumite, Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Gyaku-zuki Jodan // Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki, Distanzübung: Yoko-geri

Kihon	Sanbon-zuki, Soto-ude-uke/Gyaku-zuki oder Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke/Yoko-empi(Kb)/Yoku-Uraken Jodan/(Gyaku-zuki), Mae-geri/Mawashi-geri, Ushiro-geri
Kata	Tekki-Shodan, Wdh. Heian Godan
Bunkai	Sequenzen aus Tekki Shodan + Heian Godan
Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen für Freikampf (alle drei)
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Kyu
Kata	Hangetsu, Wdh. Enpi, Heian Yondan
Bunkai	Sequenzen aus Hangetsu, Heian Yondan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Dan, Fokus: Atmung
Kata	Jitte, Wdh. Jiin, Hangetsu, Heian Sandan + Yondan
Bunkai	Sequenzen aus Jitte, Hangetsu, Heian Sandan + Yondan
Kumite	Randori, Okuri-Ippon-Kumite, Gyaku-Abwehren

Dezember	
Kihon	Alle Abwehrtechniken mit Gyaku-zuki, Yoko-Empi, Uraken, Morote-uchi-ude-uke, Yoko-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	Heian Yondan, Wdh. Heian 1-3
Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	Kihon-Ippon-Kumite, Kaeshi-Ippon-Kumite, Partnerübungen zum Freikampf: Kizami-zuki und Gyaku-zuki Jodan, Distanzübung: Mawashi-geri
Kihon	Sanbon-zuki, Age-uke/Mae-geri(hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki, Soto-ude-uke/Yoko-empi(Kb)/Yoku-Uraken Jodan/(Gyaku-zuki), Shuto-uke/Mae-ashi-geri/Gyaku-nukite, Morote-uchi-ude/Shuto-uchi(vord. Arm-Zk)/Gyaku-zuki, Mawashi-geri, Ushiro-geri
Kata	Heian 1-5, Tekki Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Heian 1-5
Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite, Partnerübungen für Freikampf (alle drei), Randori
Kihon	Prüfungsprogramm 1. Dan
Kata	Hangetsu, Wdh. Enpi, Heian Godan
Bunkai	Sequenzen aus Hangetsu, Heian Godan
Kumite	Randori, Jiyu-Ippon-Kumite (Ushiro-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki), Distanzübungen Ushiro-geri
Kihon	Prüfungsprogramm 2. Dan, Fokus: Geschwindigkeit
Kata	Jitte, Wdh. Jiin, Jion, Heian Godan + Tekki Shodan
Bunkai	Sequenzen aus Jitte, Jion, Heian Godan
Kumite	Randori, Hoppo-Kumite, Schrittkombinationen

Anmerkungen:

Jiyu-Ippon-Kumite: Yoko-geri und Ura-mawashi-geri mit seitlichem Ausfallschritt des vorderen oder Beistellschritt des hinteren Beines

Weitere Übungen wie z.B. weitere höhere Kata werden nach Bedarf und Beteiligung angeboten.