



2016

Trainingsschwerpunkte

Karate-Do Shotokan

Januar	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki, Gyaku-zuki, Uraken • Age-uke, Age-uke/Gyaku-zuki - Gedan-barai, Gedan-barai/Gyaku-zuki • Mae-geri Chudan und Jodan
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Shodan • Wdh. Taikyoku Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Gohon-Kumite (Variante 1+2) • Distanztraining: Kizami-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Uraken • Age-uke, Age-uke/Gyaku-zuki, Age-uke/Mae-geri(hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki • Mae-geri, Mae-geri/Oi-zuki, Mae-ashi-geri/Mae-geri Jodan/Gyaku-zuki, Mae-ashi-geri/Mawashi-geri, Mae-geri(hint.abs.)/Mawashi-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Yondan • Wdh: Heian Sandan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite • Distanztraining: Kizami-zuki • Partnerübung für Freikampf: Kizami-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Kizami-zuki, Kizami-zuki/Ren-zuki, Ren-zuki • Alle Abwehren in Kombination, Gyaku-Abwehren • Kaki-wake-uke, Manji-uke • Ura-mawashi-geri, Ashi-barai
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Kanku Dai • Wdh. Tekki Shodan, Jion
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Kanku Dai, Tekki Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-, Oi-zuki Jodan + Chudan, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanz-übungen • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki • Ren-zuki (vor) - Age-uke/Gyaku-zuki (rück) - Uraken/Gyaku-zuki (vor) • Mae-geri/Ren-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Kanku Sho • Wdh. Kanku Dai, Jion
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Kanku Sho und Kanku Dai
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan) • Kampfkombinationen mit Zukis • Distanzübung Kizami-zuki • Randori

Februar	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Sanbon-zuki • Soto-ude-uke, Soto-ude-uke/Gyaku-zuki • Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kokutsu-dachi) • Mawashi-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Nidan • Wdh. Heian Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Nidan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-Kumite • Distanztraining: Gyaku-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Yoko-empi (Kb) • Gedan-barai/Gyaku-zuki, Gedan-barai/Gyaku-uchi-ude-uke/Mae-geri/Gyaku-zuki • Soto-ude-uke, Soto-ude-uke/Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke/Yoko-empi (Kb)/Yoko-uraken Jodan (Kb)/Gyaku-zuki (Zk) • Ushiro-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Yondan • Wdh: Heian Nidan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1) • Distanzübung: Gyaku-zuki • Partnerübung für Freikampf: Gyaku-zuki Jodan
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki • Age-uke/Mae-geri (hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki, Age-uke/Soto-ude-uke (gl.Arm)/Gyaku-zuki • Oi-zuki/Te-otoshi-uke (v.Bein in Neko-ashi-dachi)/ Mae-ashi-geri/Gyaku-zuki (Zk); Oi-zuki Jodan/Gedan-barai (rück)/Oi-zuki Chudan (vor); Shuto-uchi (von innen)/Mae-geri (hi.absetzen)/Gyaku-haito-uchi Jodan • Mae-ashi-geri/Mawashi-geri/(Gyaku-zuki), Mae-geri/Mawashi-geri (gl.Bein) • Ashi-barai; Ashi-barai/Gayku-zuki; Ashi-barai / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Bassai Dai • Wdh. Heian Shodan, Kanku Dai
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Bassai Dai, Heian Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri und Yoko-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Kizami-zuki Jodan und Gyaku-zuki Chudan • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Kizami-zuki/Sanbon-zuki • Ren-zuki (vor) – Age-uke/Mae-geri (hinten abs.)/Gyaku-zuki (rück) – Gyaku-zuki (vor) • Mae-geri/Mawashi-geri (gl. Bein)/Uraken/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Nijushiho • Wdh. Kanku Sho, Hangetsu
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Nijushiho, Hangetsu
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri, Yoko-geri) • Kampfkombinationen mit Mae-geri und Yoko-geri • Distanzübung Mae-geri • Randori

März	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki, Nukite, Gyaku-nukite • Uchi-ude-uke (Zk und Kk), Uchi-ude-uke (Zk und Kk)/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke (Kk)/Kizami-zuki (Zk)/Gyaku-zuki(Zk) • Shuto-uke (Kk), Shuto-uke (Kk)/Gyaku-nukite (Zk) • Yoko-geri kekomi, Yoko-geri keage (Kiba-dachi)
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Sandan • Wdh. Heian Nidan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Sandan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite • Distanztraining: Mae-geri • Partnerübung zum Freikampf: Kizami-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki • Morote-uchi-ude-uke/Shuto-uchi (v.Arm, Zk)/Gyaku-zuki; Uchi-ude-uke (rück, Kk)/Yoko-geri Kekomi (vord.Bein)/Gyaku-zuki (Zk) • Mawashi-geri, Mae-geri/Mawashi-geri/Gyaku-zuki, Mae-geri/Mawashi-geri (gl. Bein)/Gyaku-zuki, • Ura-mawashi-geri, Mae-mawashi-geri/Ura-mawashi-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Godan • Wdh. Heian Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen Heian Goddan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Mae-geri und Yoko-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki • Morote-uchi-ude-uke/Shuto-uchi (v.Arm, Zk)/Gyaku-zuki; Uchi-ude-uke (rück, Kk)/Yoko-geri Kekomi (vord.Bein)/Gyaku-zuki (Zk) • Mawashi-geri, Mae-geri/Mawashi-geri/Gyaku-zuki, Mae-geri/Mawashi-geri (gl. Bein)/Gyaku-zuki, • Ura-mawashi-geri, Mae-mawashi-geri/Ura-mawashi-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Enpi • Wdh. Heian Nidan, Hangetsu
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Enpi und Heian Nidan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Mae-geri und Yoko-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki • Renzuki (vor) – Morote-uchi-ude-uke (Kk)/Gyaku-zuki (Zk) (rück) – Oi-zuki Chudan (vor) • Mawashi-geri/Yoko-geri Kekomi (gl. Bein)/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Tekki Nidan • Wdh. Nijushiho, Empi
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Tekki 2, Empi
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri) • Kampfkombinationen mit Mawashi-geri • Distanzübungen Mawashi-geri • Randori

April	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki, Gyaku-zuki, Uraken • Age-uke, Age-uke/Gyaku-zuki • Gedan-barai, Gedan-barai/Gyaku-zuki • Mae-geri Chudan und Jodan
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Shodan • Wdh. Taikyoku Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Gohon-Kumite (Variante 1+2) • Distanztraining: Kizami-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Uraken • Age-uke, Age-uke/Gyaku-zuki, Age-uke/Mae-geri(hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki • Mae-geri, Mae-geri/Oi-zuki, Mae-ren-geri, Mae-ashi-geri/Mae-geri Jodan/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Godan • Wdh. Heian NIdan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Godan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite • Distanzübung: Kizami-zuki • Partnerübung für Freikampf: Kizami-zuki Jodan
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Sanbon-zuki, Oi-zuki Jodan/Gedan-barai (rück)/Oi-zuki Chudan (vor) • Soto-ude-uke/Yoko-empi (Kb)/Yoko-uraken Jodan (Kb)/Gyaku-zuki (Zk) • Ushiro-geri, Ushiro-geri/Gyaku-zuki, Ushiro-geri/Yoko-uraken-uchi Jodan/Gyaku-zuki Chudan; Mae-geri/Mawashi-geri/Ushiro-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Kanku-Sho • Wdh. Kanku Dai,
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Jion, Heian Sandan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Ushiro-geri, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki • Ren-zuki (vor) – Morote-uchi-ude-uke/Gyaku-zuki (rück) – Ura-mawashi-geri/Gyaku-zuki Chudan (vor) • Mae-mawashi-geri/Ura-mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Jiin • Wdh. Tekki 2, Bassai Dai
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Jiin, Bassai Dai
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Ura-mawashi-geri) • Kampfkombinationen mit Ura-mawashi-geri • Distanzübung Ura-mawashi-geri • Randori

Mai	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Sanbon-zuki • Soto-ude-uke, Soto-ude-uke/Gyaku-zuki • Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kokutsu-dachi) • Mawashi-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Nidan, Wdh. Heian Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Nidan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-Kumite • Distanztraining: Gyaku-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Yoko-empi (Kb) • Gedan-barai/Gyaku-zuki, Gedan-barai/Gyaku-uchi-ude-uke/Mae-geri/Gyaku-zuki • Soto-ude-uke, Soto-ude-uke/Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke/Yoko-empi (Kb)/Yoko-uraken Jodan (Kb)/Gyaku-zuki (Zk) • Mae-ashi-geri/Mawashi-geri, Mae-geri(hint.abs.)/Mawashi-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Tekki Shodan • Wdh. Heian Sandan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Tekki Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1) • Distanzübung: Gyaku-zuki • Partnerübungen für Freikampf: Gyaku-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki, Ren-zuki, Sanbon-zuki, Ippon Ken • Shuto-uke/Yoko-geri Kekomi (vord.Bein)/Gyaku-tate-nukite; Shuto-uke (rück)/Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/Gyaku-haito-uchi; Shuto-uchi (von innen)/Mae-geri (hinten absetzen)/Gyaku-haito-uchi Jodan
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Hangetsu • Wdh. Heian Yondan, Enpi
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Hangetsu, Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (alle Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Ushiro-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki Jodan (vor) – Gedan-barai/Gyaku-zuki (rück) – Oi-zuki Chudan (vor) • Uchi-ude-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki (vor) – Shuto-uke (Kk) (rück) – Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-zuki • Mae-mawashi-geri/Ushiro-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Bassai Sho • Wdh. Jiin, Tekki Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Bassai Sho, Tekki Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Ushiro-geri) • Kampfkombinationen mit Ushiro-geri • Distanzübungen mit Ushiro-geri • Randori

Juni	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Nukite, Gyaku-nukite • Uchi-ude-uke (Zk und Kk), Uchi-ude-uke (Zk und Kk)/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke (Kk)/Kizami-zuki (Zk)/Gyaku-zuki(Zk) • Shuto-uke (Kk), Shuto-uke (Kk)/Gyaku-nukite (Zk) • Yoko-geri kekomi, Yoko-geri keage (Kiba-dachi)
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Sandan, Wdh. Heian Nidan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Sandan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite, Partnerübung zum Freikampf: Kizami-zuki, Distanztraining: Mae-geri
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki, Haito-uchi, Gyaku-haito-uchi • Uchi-ude-uke (Zk oder Kk)/Gyaku-zuki (Kk oder Zk), Morote-ude-uchi (Kk)/(Kizami-zuki Jodan Zk)/Gyaku-zuki (Zk), Morote-uchi-ude/Shuto-uchi (vord. Arm-Zk)/Gyaku-zuki • Yoko-geri Kekomi (Zk und Kb), Yoko-geri keage (Kb), Yoko-geri kekomi/Gyaku-mae-empi
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Tekki-Shodan • Wdh. Heian Yondan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Tekki Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2) • Distanzübung: Mawashi-geri • Partnerübungen für Freikampf: Mae-mawashi-geri
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Tekki Shodan • Wdh. Kanku Dai, Heian Godan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Jion, Heian Godan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Ushiro-geri, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Ushiro-geri/Ura-mawashi-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki Jodan (vor) – Te-Otoshi-uke (Neko-ashi-dachi)/Mae-ashi-geri/Gyaku-zuki (rück) • Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/Ashi-barai/Gyaku-zuki • Ashi-barai (vorderer Fuß)/Yoko-uraken Jodan/Gyaku-zuki – Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Sochin • Wdh. Bassai Sho, Heian Godan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Sochin, Heian Godan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jijy-Ippon-Kumite (Ashi-barai) • Kampfkombinationen Ashi-barai • Distanzübung Uraken • Randori

Juli	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Uraken • alle Abwehrtechniken mit Gyaku-zuki • Yoko-geri (Zk) / Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Yondan • Wdh. Heian Sandan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite, • Distanzübung: Yoko-geri kekomi • Partnerübung zum Freikampf: Gyaku-zuki Jodan
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki, Empi, Shuto-uchi, Haito-uchi • Shuto-uke, Shuto-uke/Gyaku-shuto-uchi Jodan od. Gyaku-haito-uchi Jodan, Shuto-uke/Mae-ashi-geri (v.Bein)/Gyaku-tate-uraken (Zk), Shuto-uke/Yoko-geri Kekomi (v.Bein)/Gyaku-tate-nukite (Zk) • Ushiro-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian 1-5 , • Tekki Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian 1-5
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite • Distanzübung: Ushiro-geri • Partnerübungen für Freikampf • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Kizami-zuki, Kizami-zuki/Ren-zuki, Ren-zuki • Alle Abwehren in Kombination, Gyaku-Abwehren • Kaki-wake-uke, Manji-uke • Ura-mawashi-geri, Ashi-barai
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Kanku Dai • Wdh. Heian Shodan, Jion
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Kanku Dai, Heian Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Oi-zuki Jodan und Chudan, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki • Yoko-geri Keage (Übersetzschrift)/Yoko-geri Kekomi (aus der Drehung) • Yoko-geri Keage/Yoko-geri Kekomi (gl. Bein)
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Jitte • Wdh. Sochin, Heian Yondan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Jitte, Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Happon-Kumite (Kizami-zuki, Oi-zuki Jodan u. Chudan) • Kampfkombinationen • Distanzübungen

August	
	Gemeinschaftstraining mit Wiederholung – keine Trainingsschwerpunkte

September	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki, Gyaku-zuki, Uraken • Age-uke, Age-uke/Gyaku-zuki • Gedan-barai, Gedan-barai/Gyaku-zuki • Mae-geri Chudan und Jodan
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Shodan • Wdh. Taikyoku Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Gohon-Kumite (Variante 1+2) • Distanztraining: Kizami-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Uraken • Age-uke, Age-uke/Gyaku-zuki, Age-uke/Mae-geri(hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki • Mae-geri, Mae-geri/Oi-zuki, Mae-ren-geri, Mae-ashi-geri/Mae-geri Jodan/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Yondan • Wdh. Heian Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite • Distanzübung: Kizami-zuki • Partnerübung für Freikampf: Kizami-zuki Jodan
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki • Age-uke/Mae-geri (hi.abs.)/(Gedan-barai)/Gyaku-zuki, Age-uke/Soto-ude-uke (gl.Arm)/Gyaku-zuki • Oi-zuki/Te-otoshi-uke (v.Bein in Neko-ashi-dachi)/ Mae-ashi-geri/Gyaku-zuki (Zk); Oi-zuki Jodan/Gedan-barai (rück)/Oi-zuki Chudan (vor); Shuto-uchi (von innen)/Mae-geri (hi.absetzen)/Gyaku-haito-uchi Jodan • Mae-ashi-geri/Mawashi-geri/(Gyaku-zuki), Mae-geri/Mawashi-geri (gl.Bein) • Ashi-barai; Ashi-barai/Gayku-zuki; Ashi-barai / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Bassai Dai • Wdh. Heian Nidan, Tekki Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Bassai Dai, Heian Nidan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Mae-geri und Yoko-geri-Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Kizami-zuki Jodan und Gyaku-zuki Chudan • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki • Nukite- und Uraken-Kombinationen • Mae-mawashi-geri/Ushiro-geri/Gyaku-zuki • Kizami-zuki/Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Gankaku • Wdh. Jitte, Heian Sandan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Gankaku, Heian Sandan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Happa-Kumite (Mae-geri, Yoko-geri) • Kampfkombinationen (Mae-geri, Yoko-geri) • Distanzübung Yoko-geri • Randori

Oktober	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Sanbon-zuki • Soto-ude-uke, Soto-ude-uke/Gyaku-zuki • Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kokutsu-dachi) • Mawashi-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Nidan • Wdh. Heian Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Nidan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-Kumite • Distanztraining: Gyaku-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Yoko-empi (Kb) • Gedan-barai/Gyaku-zuki, Gedan-barai/Gyaku-uchi-ude-uke/Mae-geri/Gyaku-zuki • Soto-ude-uke, Soto-ude-uke/Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke/Yoko-empi (Kb)/Yoko-uraken Jodan (Kb)/Gyaku-zuki (Zk) • Mae-ashi-geri/Mawashi-geri, Mae-geri(hint.abs.)/Mawashi-geri, Mawashi-geri/Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Godan • Wdh. Heian Nidan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Godan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1) • Distanzübung: Gyaku-zuki • Partnerübungen für Freikampf: Gyaku-zuki
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki • Morote-uchi-ude-uke/Shuto-uchi (v.Arm, Zk)/Gyaku-zuki; Uchi-ude-uke (rück, Kk)/Yoko-geri Kekomi (vord.Bein)/Gyaku-zuki (Zk) • Mawashi-geri, Mae-geri/Mawashi-geri/Gyaku-zuki, Mae-geri/Mawashi-geri (gl. Bein)/Gyaku-zuki, • Ura-mawashi-geri, Mae-mawashi-geri/Ura-mawashi-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Enpi • Wdh. Heian Sandan, Hangetsu
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Enpi und Heian Sandan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Mae-geri und Yoko-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfungsprogramm 1. Kyu
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Gojushiho Dai • Wdh. Gankaku, Heian Nidan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Gojuhiho Dai, Heian Nidan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Happo-Kumite (Mawashi- und Ura-mawashi-geri) • Distanzübungen (Maswashi- und Ura-mawashi-geri) • De-Ai und Sabaki-Übungen • Randori

November	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Nukite, Gyaku-nukite • Uchi-ude-uke (Zk und Kk), Uchi-ude-uke (Zk und Kk)/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke (Kk)/Kizami-zuki (Zk)/Gyaku-zuki(Zk) • Shuto-uke (Kk), Shuto-uke (Kk)/Gyaku-nukite (Zk) • Yoko-geri kekomi, Yoko-geri keage (Kiba-dachi)
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Sandan, Wdh. Heian Nidan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Sandan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite • Partnerübung zum Freikampf: Kizami-zuki • Distanztraining: Mae-geri
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki, Haito-uchi, Gyaku-haito-uchi • Uchi-ude-uke (Zk oder Kk)/Gyaku-zuki (Kk oder Zk), Morote-ude-uchi (Kk)/(Kizami-zuki Jodan Zk)/Gyaku-zuki (Zk), Morote-uchi-ude/Shuto-uchi (vord. Arm-Zk)/Gyaku-zuki • Yoko-geri Kekomi (Zk und Kb), Yoko-geri keage (Kb), Yoko-geri kekomi/Gyaku-mae-empi
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Tekki-Shodan • Wdh. Heian Sandan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Tekki Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2) • Distanzübung: Mawashi-geri • Partnerübungen für Freikampf: Mae-mawashi-geri
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Sanbon-zuki, Oi-zuki Jodan/Gedan-barai (rück)/Oi-zuki Chudan (vor) • Soto-ude-uke/Yoko-empi (Kb)/Yoko-uraken Jodan (Kb)/Gyaku-zuki (Zk) • Ushiro-geri, Ushiro-geri/Gyaku-zuki, Ushiro-geri/Yoko-uraken-uchi Jodan/Gyaku-zuki Chudan; Mae-geri/Mawashi-geri/Ushiro-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Jion • Wdh. Heian Yondan, Bassai Dai
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Jion, Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (Ushiro-geri, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Mawashi-geri/Ura-mawashi-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfungsprgogramm 1. Dan
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Gojushiho Sho • Wdh. Gojushiho Dai, Heian Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Gojushiho Sho, Heian Shodan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Happon- Kumite (Ushiro-geri, Ashi-barai) • Distanzübungen Ushiro-geri • Gyaku-Abwehren • Randori

Dezember	
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Ren-zuki, Uraken • alle Abwehrtechniken mit Gyaku-zuki, • Yoko-geri (Zk) / Gyaku-zuki
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian Yondan • Wdh. Heian Sandan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian Yondan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Kihon-Ippon-Kumite • Distanzübung: Yoko-geri kekomi • Partnerübung zum Freikampf: Gyaku-zuki Jodan
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Sanbon-zuki, Empi, Shuto-uchi, Haito-uchi • Shuto-uke, Shuto-uke/Gyaku-shuto-uchi Jodan od. Gyaku-haito-uchi Jodan, Shuto-uke/Mae-ashi-geri (v.Bein)/Gyaku-tate-uraken (Zk), Shuto-uke/Yoko-geri Kekomi (v.Bein)/Gyaku-tate-nukite (Zk) • Ushiro-geri
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Heian 1-5 , • Tekki Shodan
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian 1-5
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite • Distanzübung: Ushiro-geri • Partnerübungen für Freikampf • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Oi-zuki, Ren-zuki, Sanbon-zuki, Ippon Ken • Shuto-uke/Yoko-geri Kekomi (vord.Bein)/Gyaku-tate-nukite; Shuto-uke (rück)/Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/Gyaku-haito-uchi; Shuto-uchi (von innen)/Mae-geri (hinten absetzen)/Gyaku-haito-uchi Jodan
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Hangetsu • Wdh. Heian Godan, Enpi
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Hangetsu, Heian Godan
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite (alle Kombinationen, Abwehr mit Suri-Ashi und Kai-Ashi, Sabaki) • Distanzübungen Ushiro-geri • Randori
Kihon	<ul style="list-style-type: none"> • Prüfungsprogramm 2. Dan
Kata	<ul style="list-style-type: none"> • Große Wiederholung aller Katas des Jahres
Bunkai	<ul style="list-style-type: none"> • Sequenzen aus Heian 1-5
Kumite	<ul style="list-style-type: none"> • Jiyu-Ippon-Kumite • Distanzübungen • Kampfkombinationen mit Partner • Randori

Anmerkungen:

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