

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
Januar	Kihon	Oi-zuki	Oi-zuki, Kizami-zuki	Ren-zuki	Oi-zuki, Ren-zuki
1	Kihon	Gyaku-zuki	Ren-zuki	Sanbon-zuki, Kizami-zuki / Ren-zuki, Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan / Suri-ashi: Gyaku-zuki Chudan	Sanbon-zuki, Kizami-zuki / Ren-zuki, Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan / Suri-ashi: Gyaku-zuki Chudan
1	Kihon	Gedan-barai, Gedan-barai / Gyaku-zuki	Gedan-barai / Gyaku-zuki, Haiwan-nagashi-uke / Gyaku- zuki	Oi-zuki / Te-otoshi-uke (Nk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Oi-zuki Jodan / Te-otoshi-uke (Nk) / Mae-ashi-geri / Gyaku- zuki (Zk)
1	Kihon	Age-uke, Age-uke / Gyaku-zuki	Age-uke / Gyaku-zuki, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki	rück: Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gedan- barai / Gyaku-zuki, Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki	Ren-zuki / rück: Age-uke / Gyaku-zuki / vor: Uraken / Gyaku-zuki Chudan
1	Kihon	Mae-geri	Mae-geri Jodan, Mae-ren-geri, Mae-geri / Oi-zuki	Mika-zuki-geri, Mae-ashi-geri / Mawashi-geri, Shuto-uchi / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-haito-uchi Jodan	Mae-geri / Ren-zuki, Mae-ashi-geri / Mae-geri / Gyaku-zuki, Mae-ren-geri
1	Kihon	Yoko-geri kekomi (Ki)	Yoko-geri keage, Yoko-geri kekomi, Yoko-geri keage (Übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)	Fumi-komi, Yoko-geri kekomi / Gyaku-mae- empi, Yoko-geri keage / Yoko-geri kekomi (gleiches Bein)	rück: Shuto-uke / Yoko-geri kekomi / Gyaku-zuki, Yoko-geri keage (übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)
1	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Tekki Shodan	Gojushiho Dai
1	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Tekki Shodan	Gojushiho Dai
1	Kata Wdh.	Taikyoku Shodan	Taikyoku Shodan	Taikyoku Shodan	Tekki Shodan

1	Kumite	Gohon-Kumite (links zurück)	Kaeshi-Ippon-Kumite (Var. 1)	Jiyu-Ippon-Kumite: Oi-zuki Jodan / Chudan	Jiyu-Ippon-Kumite: Oi-zuki Jodan / Chudan (Gleiten, Schritt, Sabaki)
1	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan	Vorübung zum Kampf: Gyaku- zuki Jodan > Sabaki mit Soto- ude-uke/Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Kizami-zuki; Vorübung zum Kampf: Kizami- zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > De-Ai mit Te- nagashi-uke/Gyaku-zuki	Distanzübung: Kizami-zuki, Gyaku-zuki; Kampfkombinationen mit Mae-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
Februar	Kihon	Oi-zuki, Kizami-zuki	Ren-zuki	Sanbon-zuki	Oi-zuki Jodan / rück: Gyaku-uchi-ude-uke / vor: Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki
2	Kihon	Sanbon-zuki	Sanbon-zuki	Oi-zuki Jodan / rück: Gedan-barai / vor: Oi-zuki Chudan, Oi-zuki Jodan / rück: Gedan-barai / vor: Ren-zuki	Tate-shuto-uke / Ren-zuki, Kizami-zuki / Sanbon-zuki
2	Kihon	Soto-ude-uke, Soto-ude-uke / Gayku-zuki	Soto-ude-uke, Soto-ude-uke / Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke / Yoko-empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan	Soto-ude-uke / Yoko-Empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)	Ren-zuki / rück: Age-uke / Mae-geri (hintenabsetzen) / Gyaku-zuki / vor: Gyaku-zuki
2	Kihon	Uchi-ude-uke, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki, Morote-ude-uchi-uke (Kk)	Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	Morote-uchi-ude-uke/Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/Gyaku-zuki,	Ren-zuki / rück: Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / vor: Oi-zuki
2	Kihon	Yoko-geri keage (Ki)	Yoko-geri keage (2x selbes Bein), Yoko-geri keage / Yoko-geri kekomi (selbes Bein)	rück: Uchi-ude-uke (Kk)/Yoko-geri kekomi (vorderers Bein) / Gyaku-zuki (Zk)	Yoko-geri kekomi (vorderes Bein) / Gyaku-zuki / Uramawashi-geri / Uraken / Gyaku-zuki
2	Kihon	Mawashi-geri	Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki	Mawashi-geri / Yoko-geri kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-zuki
2	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Enpi	Gankaku
2	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Enpi	Gankaku
2	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Shodan	Heian Shodan	Enpi

2	Kumite	Gohon-Kumite (rechts zurück)	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2)	Jiyu-Ippon-Kumite: Kizami-zuki Jodan, Mae-geri Chudan	Jiyu-Ippon-Kumite: Kizami-zuki Jodan, Mae-geri (Gleiten, Schritt, Sabaki)
2	Kumite	Distanzübung: Kizami-zuki Jodan	Vorübung zum Kampf: Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > Sabaki, Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombinatinstechen mit Yoko-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
März	Kihon	Ren-zuki	Ren-zuki	Ren-zuki	Kizami-zuki/Sanbon-Zuki
3	Kihon	Yoko-uraken, Yoko-tate-uraken	Kizami-zuki / Suri-ashi: Gyaku-zuki, Uraken	Ashi-barai, Uraken, Ashi-barai / Gyaku-zuki, Ashi-barai / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki
3	Kihon	Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk/Zk), Haiwan-nagashi-uke (Kk) / Gyaku-zuki (Zk)	Teisho-uke (Kb), Manji-uke (Kk)	Gedan-shuto-uke (mit Jodan- Kamae, Kk)/Gyaku-shuto-uchi (Zk)	Haishu-uke (Kk) / Mika-zuki- geri / Empi
3	Kihon	Shuto-uke, Shuto-uke / Gyaku-tate- nukite	Shuto-uke, Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite, Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	rück: Shuto-uke (Yoko-geri kekomi (vorderes Bein)/Gyaku- tate-nukite (Zk); rück: Shuto- uke (Kk)/Shuto-uchi (vorderer Arm, Zk)/Gyaku-heito-uchi Jodan	Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki / rück: Shuto-uke / vor: Ushiro-geri / Uraken / Gyaku-zuki
3	Kihon	Yoko-geri keage / kekomi	Ushiro-geri	Ushiro geri, Ushiro-geri / Gyaku-zuki, Ushiro geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
3	Kihon	Mawashi-geri	Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri, Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki, Mae-geri / Mawashi-geri / Ushiro-geri, Ura-mawashi-geri, Ura-mawashi-geri /Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku- zuki, Mae-mawashi-geri / Ura- mawashi-geri / Gyaku-zuki
3	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Bassai Dai	Chinte
3	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Bassai Dai	Chinte

3	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Nidan	Heian Nidan	Bassai Dai
3	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Versionen)	Jiyu-Ippon-Kumite: Mawashi-geri, Ushiro-geri	Jiyu-Ippon-Kumite: Mawashi-geri, Ushiro-geri (Gleiten, Schritt, Sabaki)
3	Kumite	Vorübung zum Kampf: Kizami-zuki -> Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübung: Mae-geri	Distanzübung: Mawashi-geri, Ushiro-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Mawashi-geri, Ushiro-geri; Kombinationen mit Mawashi-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
April	Kihon	Oi-zuki	Oi-zuki, Kizami-zuki	Ren-zuki	Ren-zuki
4	Kihon	Gyaku-zuki	Ren-zuki	Sanbon-zuki, Kizami-zuki / Ren-zuki	Gyaku-kizami-zuki / Gyaku-zuki / Gyaku-zuki
4	Kihon	Gedan-barai, Gedan-barai / Gyaku-zuki	Gedan-barai / Gyaku-zuki, Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Oi-zuki / Te-otoshi-uke (Nk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Ren-zuki / rück: Gyaku-gedan-barai / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
4	Kihon	Age-uke, Age-uke / Gyaku-zuki	Age-uke / Gyaku-zuki, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki	rück: Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gedan-barai / Gyaku-zuki, Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki	Age-uke / Soto-ude-uke / Gedan-barai / Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
4	Kihon	Mae-geri	Mae-geri Jodan, Mae-ren-geri, Mae-geri / Oi-zuki	Mika-zuki-geri, Mae-ashi-geri / Mawashi-geri, Shuto-uchi / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-haito-uchi Jodan	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki, Ashi-barai (vorderer Fuß) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
4	Kihon	Yoko-geri kekomi	Yoko-geri keage (Übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)	Fumi-komi, Yoko-geri kekomi / Gyaku-mae-empi, Yoko-geri keage / Yoko-geri kekomi (gleiches Bein)	Yoko-geri keage (übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)
4	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Kanku Dai	Unsu
4	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Kanku Dai	Unsu
4	Kata Wdh.	Heian Sandan	Heian Sandan	Heian Sandan	Kanku Dai

4	Kumite	Gohon-Kumite (links zurück)	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1)	Jiyu-Ippon-Kumite: Oi-zuki Jodan / Chudan	Jiyu-Ippon-Kumite: Ashi-barai, Yoko-geri (Gleiten, Schritt, Sabaki)
4	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Jodan	Vorübung zum Kampf: Gyaku-zuki Jodan > Sabaki mit Sotode-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Kizami-zuki; Vorübung zum Kampf: Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > De-Ai mit Tenagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Yoko-geri, Kombinationen mit Ushiro-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
Mai	Kihon	Oi-zuki, Kizami-zuki	Ren-zuki	Sanbon-zuki	Oi-zuki
5	Kihon	Sanbon-zuki	Sanbon-zuki	Oi-zuki Jodan / rück: Gedan- barai / vor: Oi-zuki Chudan, Oi-zuki Jodan / rück: Gedan- barai / vor: Ren-zuki	Sanbon-zuki, Kizami-zuki / Ren-zuki, Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan / Suri-ashi: Gyaku-zuki Chudan
5	Kihon	Soto-ude-uke, Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	Soto-ude-uke, Soto-ude-uke / Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke / Yoko-empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan	Soto-ude-uke / Yoko-Empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku- zuki (Zk)	Oi-zuki Jodan / Te-otoshi-uke (Nk) / Mae-ashi-geri / Gyaku- zuki (Zk)
5	Kihon	Uchi-ude-uke, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki	Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki	Ren-zuki / rück: Age-uke / Gyaku-zuki / vor: Uraken / Gyaku-zuki Chudan
5	Kihon	Yoko-geri keage	Yoko-geri keage (2x selbes Bein), Yoko-geri keage / Yoko-geri kekomi (selbes Bein)	rück: Uchi-ude-uke (Kk) / Yoko- geri kekomi (vorderers Bein) / Gyaku-zuki (Zk)	Mae-geri / Ren-zuki, Mae-ashi-geri / Mae-geri, Mae-ren-geri
5	Kihon	Mawashi-geri	Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki	rück: Shuto-uke / Yoko-geri kekomi / Gyaku-zuki, Yoko-geri keage (übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)
5	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Jion	Meikyo
5	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Jion	Meikyo
5	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Yondan	Heian Yondan	Jion

5	Kumite	Distanzübung: Kizami-zuki Jodan	Vorübung zum Kampf: Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > Sabaki, Te-nagashi-uke/Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Ura-mawashi-geri, Kombinationen mit Ura-mawashi-geri
5	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 2)	Jiyu-Ippon-Kumite: Kizami-zuki Jodan, Mae-geri Chudan	Jiyu-Ippon-Kumite: Ura-mawashi-geri (Gleiten, Schritt, Sabaki)

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
Juni	Kihon	Ren-zuki	Ren-zuki	Ren-zuki	Kizami-zuki / Sanbon-zuki
6	Kihon	Yoko-uraken, Yoko-tate-uraken	Kizami-zuki/Suri-ashi: Gyaku-zuki	Ashi-barai, Uraken, Ashi-barai/Gyaku-zuki, Ashi-barai/Uraken-uchi Jodan/Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki
6	Kihon	Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk/Zk), Haiwan-nagashi-uke (Kk)/Gyaku-zuki (Zk)	Teisho-uke (Kb), Manji-uke (Kk)	Gedan-shuto-uke (mit Jodan-Kamae, Kk)/Gyaku-shuto-uchi (Zk)	Haishu-uke (Kk)/Mika-zuki-geri/Empi
6	Kihon	Shuto-uke, Shuto-uke (Kk)/Gyaku-tate-nukite(Zk)	Shuto-uke, Shuto-uke/Mae-ashi-geri/Gyaku-tate-nukite, Shuto-uke/Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	rück: Shuto-uke (Yoko-geri kekomi (vorderes Bein)/Gyaku-tate-nukite (Zk); rück: Shuto-uke (Kk)/Shuto-uchi (vorderer Arm, Zk)/Gyaku-heito-uchi Jodan	Uchi-ude-uke/Kizami-zuki/Gyaku-zuki/rück: Shuto-uke/vor: Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-zuki
6	Kihon	Yoko-geri keage / kekomi (Ki)	Ushiro-geri	Ushiro geri, Ushiro-geri/Gyaku-zuki, Ushiro-geri/Uraken-uchi Jodan/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Ushiro-geri/Gyaku-zuki
6	Kihon	Mawashi-geri	Mae-geri (hinten absetzen)/Mawashi-geri, Mae-geri/Mawashi-geri (gleiches Bein)	Mae-geri/Mawashi-geri (gleiches Bein)/Gyaku-zuki, Mae-geri/Mawashi-geri/Ushiro-geri, Ura-mawashi-geri, Ura-mawashi-geri/Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki, Mae-mawashi-geri / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
6	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Hangetsu	Jiin
6	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Hangetsu	Jiin
6	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Godan	Heian Godan	Hangetsu
6	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Versionen)	Jiyu-Ippon-Kumite: Mawashi-geri, Ushiro-geri	Jiyu-Ippon-Kumite: Oi-zuki, Yoko-geri, Mae-geri

6	Kumite	Übung zum Freikampf: Kizami-zuki -> Te-nagashi- uke/Gyaku-zuki	Distanzübung: Mae-geri	Distanzübung: Mawashi-geri, Ushiro-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Ura-mawashi- geri / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Kizami-zuki, Mae-geri, Yoko-geri; Randori
---	--------	----------------------------------------------------------------------	------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
Juli	Kihon	Ren-zuki	Sanbon-zuki	Ren-zuki, Uraken / Gyaku-zuki	Ren-zuki
7	Kihon	Yoko-empi, Mae-empi	Kizami-zuki / Oi-zuki	Gyaku-kizami-zuki Jodan (Übersetzschrift) / Gyaku-zuki	Gyaku-kizami-zuki / Gyaku-zuki / Gyaku-zuki
7	Kihon	Moroto-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki	Haishu-uke / Mika-zuki-geri / Empi	Shuto-uke / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki	Ren-zuki / rück: Gyaku-gedan- barai / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	Soto-ude-uke (Zk) / Yoko- empi (Kb)	Kakiwake-uke / Mae-geri / Ren- zuki	Gedan-barai / Gyaku-uchi-ude- uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	Age-uke / Soto-ude-uke / Gedan-barai / Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
7	Kihon	Mae-geri, Mae-ashi-geri, Mae-ren-geri	Mika-zuki-geri, Fumi-komi	Ura-mawashi-geri, Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Ura-mawashi- geri / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki, Ashi-barai (vorderer Fuß) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku- zuki / Mawashi-geri / Gyaku- zuki
7	Kihon	Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Ushiro-geri	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken Jodan / Gyaku-zuki	Yoko-geri keage (übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)
7	Kata	Heian Yondan	Bassai Dai	Bassai Dai	Gankaku
7	Bunkai	Heian Yondan	Bassai Dai	Bassai Dai	Gankaku
7	Kata Wdh.	Heian Sandan	Tekki Shodan	Tekki Shodan	Bassai Dai
7	Kumite	Gohon / Sanbon / Kihon- Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (mit Gleit- und Schrittbewegung)	Happo-Kumite
7	Kumite	Partnerübung: Kizami-zuki -> Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Partnerübung zum Kampf: Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan > De-Ai mit Te-nagashi- uke/Gyaku-zuki	Distanzübungen: alle Fußtechniken	Randori

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
August	alle	keine	keine	keine	keine

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
September	Kihon	Oi-zuki	Oi-zuki, Kizami-zuki	Ren-zuki	Oi-zuki
9	Kihon	Gyaku-zuki	Ren-zuki	Sanbon-zuki, Kizami-zuki / Ren-zuki	Sanbon-zuki
9	Kihon	Gedan-barai, Gedan-barai / Gyaku-zuki	Gedan-barai / Gyaku-zuki, Haiwan-nagashi-uke / Gvaku- zuki	Oi-zuki / Te-otoshi-uke (Nk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Oi-zuki Jodan / Te-otoshi-uke (Nk) / Mae-ashi-geri / Gyaku- zuki (Zk)
9	Kihon	Age-uke, Age-uke / Gyaku- zuki	Age-uke / Gyaku-zuki, Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki	rück: Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gedan- barai / Gyaku-zuki, Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki	Ren-zuki/rück: Age-uke / Gyaku-zuki / vor: Uraken / Gyaku-zuki Chudan
9	Kihon	Mae-geri	Mae-geri Jodan, Mae-ren-geri, Mae-geri / Oi-zuki	Mika-zuki-geri, Mae-ashi-geri / Mawashi-geri, Shuto-uchi / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-haito-uchi Jodan	Mae-geri / Ren-zuki, Mae-ashi- geri / Mae-geri, Mae-ren-geri
9	Kihon	Yoko-geri kekomi	Yoko-geri keage (Übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)	Fumi-komi, Yoko-geri kekomi / Gyaku-mae-empi, Yoko-geri keage / Yoko-geri kekomi (gleiches Bein)	rück: Shuto-uke / Yoko-geri kekomi / Gyaku-zuki, Yoko-geri keage (übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)
9	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Jion	Jitte
9	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Jion	Jitte

9	Kata Wdh.	Taikyoku Shodan	Heian Shodan	Heian Shodan	Jion
9	Kumite	Gohon-Kumite (beide Varianten)	Kaeshi-Ippon-Kumite (Variante 1)	Jiyu-Ippon-Kumite: Oi-zuki Jodan / Chudan	Jiyu-Ippon-Kumite: Oi-zuki Jodan/Chudan (Gleiten, Schritt, Sabaki)
9	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan	Vorübung zum Kampf: Gyaku- zuki Jodan > Sabaki mit Soto- ude-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Kizami-zuki; Vorübung zum Kampf: Kizami- zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > De-Ai mit Te- nagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübung: Kizami-zuki, Gyaku-zuki; Kampfkombinationen mit Mae-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
Oktober	Kihon	Oi-zuki, Kizami-zuki	Ren-zuki	Sanbon-zuki	Oi-zuki Jodan / rück: Gyaku-uchi-ude-uke / vor: Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki
10	Kihon	Sanbon-zuki	Sanbon-zuki	Oi-zuki Jodan / rück: Gedan-barai / vor: Oi-zuki Chudan, Oi-zuki Jodan / rück: Gedan-barai / vor: Ren-zuki	Tate-shuto-uke / Ren-zuki, Kizami-zuki / Sanbon-zuki
10	Kihon	Soto-ude-uke, Soto-ude-uke / Gayku-zuki	Soto-ude-uke, Soto-ude-uke / Gyaku-mae-empi, Soto-ude-uke / Yoko-empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan	Soto-ude-uke / Yoko-Empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)	Ren-zuki / rück: Age-uke / Mae-geri (hintenabsetzen) / Gyaku-zuki / vor: Gyaku-zuki
10	Kihon	Uchi-ude-uke, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki	Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki,	Ren-zuki / rück: Morote-uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / vor: Oi-zuki
10	Kihon	Yoko-geri keage (Ki)	Yoko-geri keage (2x selbes Bein), Yoko-geri keage / Yoko-geri kekomi (selbes Bein)	rück: Uchi-ude-uke (Kk) / Yoko-geri kekomi (vorderers Bein) / Gyaku-zuki (Zk)	Yoko-geri kekomi (vorderes Bein) / Gyaku-zuki / Uramawashi-geri / Uraken / Gyaku-zuki
10	Kihon	Mawashi-geri	Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki	Mawashi-geri / Yoko-geri kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-zuki
10	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Kanku Dai	Nijushiho

10	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Kanku Dai	Nijushio
10	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Nidan	Kanku Dai
10	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (Var. 2)	Jiyu-Ippon-Kumite: Kizami-zuki Jodan, Mae-geri Chudan	Jiyu-Ippon-Kumite: Kizami-zuki Jodan, Mae-geri (Gleiten, Schritt, Sabaki)
10	Kumite	Distanzübung: Kizami-zuki Jodan	Vorübung zum Kampf: Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > Sabaki, Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombinatinstechen mit Yoko-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
November	Kihon	Ren-zuki	Ren-zuki	Ren-zuki	Kizami-zuki / Sanbon-Zuki
11	Kihon	Yoko-uraken, Yoko-tate-uraken	Kizami-zuki / Suri-ashi: Gyaku-zuki	Ashi-barai, Uraken, Ashi-barai / Gyaku-zuki, Ashi-barai / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki
11	Kihon	Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk / Zk), Haiwan-nagashi-uke (Kk) / Gyaku-zuki (Zk)	Teisho-uke (Kb), Manji-uke (Kk)	Gedan-shuto-uke (mit Jodan- Kamae, Kk) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)	Haishu-uke (Kk) / Mika-zuki- geri / Empi
11	Kihon	Shuto-uke, Shuto-uke / Gyaku-tate-nukite	Shuto-uke, Shuto-uke / Mae- ashi-geri / Gyaku-tate-nukite, Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	rück: Shuto-uke (Yoko-geri kekomi (vorderes Bein) / Gyaku- tate-nukite (Zk); rück: Shuto-uke (Kk) / Shuto- uchi (vorderer Arm, Zk) / Gyaku- heito-uchi Jodan	Uchi-ude-uke / Kizami-zuki / Gyaku-zuki / rück: Shuto-uke / vor: Ushiro-geri / Uraken / Gyaku-zuki
11	Kihon	Yoko-geri keage / kekomi	Ushiro-geri	Ushiro geri, Ushiro-geri / Gyaku- zuki, Ushiro-geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
11	Kihon	Mawashi-geri	Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri, Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki, Mae-geri / Mawashi-geri / Ushiro-geri, Ura-mawashi-geri, Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku- zuki
11	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Enpi	Sochin
11	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Enpi	Sochin

11	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Sandan	Kanku Dai
11	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite	Kaeshi-Ippon-Kumite (beide Versionen)	Jiyu-Ippon-Kumite: Mawashi-geri, Ushiro-geri	Jiyu-Ippon-Kumite: Kizami-zuki Jodan, Mae-geri (Gleiten, Schritt, Sabaki)
11	Kumite	Übung zum Freikampf: Kizami-zuki -> Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübung: Mae-geri	Distanzübung: Mawashi-geri, Ushiro-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombinatinstechen mit Yoko-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe	Dan
Dezember	Kihon	Ren-zuki	Sanbon-zuki	Ren-zuki, Uraken / Gyaku-zuki	Ren-zuki
12	Kihon	Yoko-empi (Ki), Mae-empi (Zk)	Kizami-zuki / Oi-zuki	Gyaku-kizami-zuki Jodan (Übersetzungsschritt) / Gyaku-zuki	Gyaku-kizami-zuki / Gyaku-zuki / Gyaku-zuki
12	Kihon	Moroto-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki	Haishu-uke / Mika-zuki-geri / Empi	Shuto-uke / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki	Ren-zuki / rück: Gyaku-gedan-barai / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	Soto-ude-uke (Zk) / Yoko-empi (Kb)	Kakiwake-uke / Mae-geri / Ren-zuki	Gedan-barai / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	Age-uke / Soto-ude-uke / Gedan-barai / Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
12	Kihon	Mae-geri, Mae-ashi-geri, Mae-ren-geri	Mika-zuki-geri, Fumi-komi	Ura-mawashi-geri, Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki, Ashi-barai (vorderer Fuß) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	Mawashi-geri / Gyaku-zuki	Ushiro-geri	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken Jodan / Gyaku-zuki	Yoko-geri keage (übersetzen) / Yoko-geri kekomi (Drehung)
12	Kata	Heian Yondan	Bassai Dai	Hangetsu	Wankan
12	Bunkai	Heian Yondan	Bassai Dai	Hangetsu	Wankan
12	Kata Wdh.	Heian Sandan	Heian Yondan	Heian Yondan	Hangetsu
12	Kumite	Gohon / Sanbon / Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (mit Gleit- und Schrittbewegung)	Jiyu-Ippon-Kumite: Ashi-barai, Yoko-geri (Gleiten, Schritt, Sabaki)
12	Kumite	Partnerübung: Kizami-zuki -> Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Partnerübung zum Kampf: Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan > De-Ai mit Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübungen: alle Fußtechniken	Distanzübungen: Yoko-geri, Kombinationen mit Ushiro-geri