

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe / DAN
Januar	Kihon	Choku-zuki Oi-zuki	Kizami-zuki Oi-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki bzw. Ren-zuki Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki
1	Kihon	Gyaku-zuki	Sanbon-zuki	Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki
1	Kihon	Gedan-barai Gedan-barai / Gyaku-zuki Yoko-uraken	Gedan-barai / Gyaku-zuki Gedan-barai / Gyaku-mawashi-empi Yoko-uraken Yoko-uraken / Gyaku-zuki	Soto-ude-uke / Yoko-Empi (kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)
1	Kihon	Soto-ude-uke Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Haiwan-nagashi-uke (kk, rück) / Gyaku-zuki (Zk)	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
1	Kihon	Age-uke Age-uke / Gyaku-zuki	Age-uke (Zk) / Gyaku-zuki Age-uke (kk) / Gyaku-zuki (Zk) Age-uke (kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Age-uke (rück, kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
1	Kihon	Mae-geri	Mae-geri Chudan / Jodan Mae-geri / Gyaku-zuki Mae-geri / Oi-zuki	Mae-geri Chudan / Jodan Mae-geri Chudan / Oi-zuki bzw. Ren-zuki Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
1	Kihon	Fumi-komi Yoko-geri kekomi (ki)	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi Yoko-geri Keage Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) Yoko-geri Kekomi / Yoko-geri Keage (beide mit Beistellschritt)
1	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Bassai Dai
1	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Bassai Dai
1	Kata Wdh.		Heian Shodan	Heian Shodan, Heian Yondan

1	Kumite	Gohon-Kumite (rechts und links zurück)	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
1	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan (re / li) > V Uchi-ude-uke (re / li) / Gyaku-zuki / Kizami-zuki A Oi-zuki Jodan (re / li)- V Age-uke (kk, re / li) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (zk)
1	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Jodan	Vorübung zum Kampf: A Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) > V Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Kizami-zuki Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > V De-Ai mit Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe / DAN
Februar	Kihon	Oi-zuki Jodan und Chudan Kizami-zuki	Ren-zuki Sanbon-zuki	Kizami-zuki/ Mae-geri / Ren-zuki (Gyaku-zuki nachgleiten)
2	Kihon	Gyaku-zuki Sanbon-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	Oi-zuki Jodan / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
2	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke (Kk) / Gayku-zuki (Zk)	Shuto-uke (Kk) / Gyaku-nukite Chudan (Zk) Shuto-uke (Kk) / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite (Zk) Gedan-shuto-uke (mit Jodan-Kamae, Kk) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)
2	Kihon	Uchi-ude-uke Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki Morote-ude-uchi-uke (Kk)	Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/ Gyaku-zuki
2	Kihon	Yoko-geri kekomi (Kb) Yoko-geri keage (Kb)	Yoko-geri Keage (2x selbes Bein) Yoko-geri Keage / Yoko-geri Kekomi (selbes Bein) Uraken / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki	Ashi-barai Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt)/ Ashi-barai / Gyaku-zuki Ashi-barai (vorderes Bein)/ Uraken-uchi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
2	Kihon	Mawashi-geri (aus Kb / Zk)	Mawashi-geri / Gyaku-zuki Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	Mawashi-geri Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki Ura-mawashi-geri Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
2	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Kanku Dai
2	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Kanku Dai
2	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Nidan, Heian Godan

2	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan, Gyaku-zuki Chudan/Gyaku-zuki Jodan, Ura-mawashi-geri, Ushiro-geri, Kizami-zuki Jodan/Mawashi-geri mit vorderem Bein)
2	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Jodan - V Age-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan (re) - V Shuto-uke (Kk, re) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) A Oi-zuki Chudan > V Morote-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
2	Kumite	Distanzübung: Kizami-zuki Jodan	Vorübung zum Kampf: A Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > V Sabaki, Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
März	Kihon	Ren-zuki Sanbon-zuki	Ren-zuki	Ren-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Oi-zuki
3	Kihon	Yoko-uraken (Zk) Yoko-uraken / Gyaku-zuki Yoko-tate-uraken (Kb) Yoko-tate-uraken (Kb) / Gyaku-zuki (Zk)	Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ vor Gyaku-zuki (mit Schritt) Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Kizami-zuki (im Stand) / Oi-zuki Jodan	Gedan-barai (Kk) / Uraken (Zk) / Gyaku-zuki Age-uke bzw. Soto-ude-uke bzw. Uchi-ude-uke bzw. Tate-shuto-uke bzw. Gedan-barai (Sochin)/ Gyaku-zuki (Zk)
3	Kihon	Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk/Zk) Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) Te-nagashi-uke Gedan / Jodan	Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm)/ Gyaku-zuki Age-uke / Gyaku-age-empi Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Shuto-uke (Kk) / Shuto-uchi (gleicher Arm, Zk)/ Mae-geri (hinten absetzen)/ Gyaku-heito-uchi Jodan (Zk)
3	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke (Kk) / vor Nukite (Zk) Shuto-uke / Gyaku-tate-nukite	Shuto-uke Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk)/ Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
3	Kihon	Yoko-geri keage / kekomi	Ushiro-geri	Ushiro geri Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki
3	Kihon	Mawashi-geri (Zk)	Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri, Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Ura-mawashi-geri Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
3	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jion
3	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jion
3	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Sandan, Tekki Shodan

3	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geji)	Jiyu-Ippon-Kumite (Oi-zuki Jodan, Kizami-zuki, Uraken/Gyaku-zuki mit Gleitschritt, Mawashi-geri mit vorderem oder hinterem Bein, Ushiro-geri, Ushiro-ura mawashi-geri)
3	Kihon-Kumite	A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki A Oi-zuki Jodan > V Age-uke (kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (zk)	A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > V Gedan-barai (kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki A Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk) / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) > V Te-nagashi-uke Jodan (rück) / vor Oi-zuki Jodan
3	Kumite	Distanzübung: Mae-geri Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki -> V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübung: Mae-geri A Kizami-zuki (Ausfallschritt)/Oi-zuki Jodan (mit Schritt)/ Gyaku-zuki (Nachgleiten) > V Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-uke Jodan (mit Schritt)/ Gedan-barai (Gleiten)/ Gyaku-zuki (im Stand)	Distanzübung: Mawashi-geri, Ushiro-geri Kombination: Gyaku-kizami-zuki (Überkreuzschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki (auch mit Partner)

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
April	Kihon	Choku-zuki Oi-zuki	Kizami-zuki Oi-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki bzw. Ren-zuki Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki
4	Kihon	Gyaku-zuki	Sanbon-zuki	Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki
4	Kihon	Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi-uke Gedan Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki Yoko-uraken	Gedan-barai / Gyaku-zuki Gedan-barai / Gyaku-mawashi-empi Yoko-uraken Yoko-uraken / Gyaku-zuki	Soto-ude-uke / Yoko-Empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)
4	Kihon	Soto-ude-uke Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Haiwan-nagashi-uke (Kk, rück) / Gyaku-zuki (Zk)	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki
4	Kihon	Age-uke Age-uke / Gyaku-zuki	Age-uke (Zk) / Gyaku-zuki Age-uke (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Age-uke (rück, Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
4	Kihon	Mae-geri	Mae-geri Chudan / Jodan Mae-geri / Gyaku-zuki Mae-geri / Oi-zuki	Mae-geri Chudan / Jodan Mae-geri Chudan / Oi-zuki bzw. Ren-zuki Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
4	Kihon	Fumi-komi Yoko-geri kekomi (Kb)	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi Yoko-geri Keage Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) Yoko-geri Kekomi / Yoko-geri Keage (beide mit Beistellschritt)
4	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Empi
4	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Empi
4	Kata Wdh.	Heian Sandan	Heian Shodan	Heian Yondan, Bassai Dai

4	Kumite	Gohon-Kumite (rechts und links zurück)	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
4	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki A Oi-zuki Chudan > V Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Jodan (re / li) - V Age-uke (Kk, re / li) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk). A Oi-zuki Chudan (re / li) - V Uchi-ude-uke (re / li) / Gyaku-zuki / Kizami-zuki
4	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Jodan	Vorübung zum Kampf: A Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) > V Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Kizami-zuki Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > V De-Ai mit Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Mai	Kihon	Oi-zuki Jodan und Chudan Kizami-zuki	Ren-zuki Sanbon-zuki	Kizami-zuki/ Mae-geri / Ren-zuki (Gyaku-zuki nachgleiten)
5	Kihon	Gyaku-zuki Sanbon-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	Oi-zuki Jodan / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
5	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke (Kk) / Gayku-zuki (Zk)	Shuto-uke (Kk) / Gyaku-nukite Chudan (Zk) Shuto-uke (Kk) / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite (Zk) Gedan-shuto-uke (mit Jodan-Kamae, Kk) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)
5	Kihon	Uchi-ude-uke Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki Morote-ude-uchi-uke (Kk)	Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/ Gyaku-zuki
5	Kihon	Yoko-geri kekomi (Kb) Yoko-geri keage (Kb)	Yoko-geri Keage (2x selbes Bein) Yoko-geri Keage / Yoko-geri Kekomi (selbes Bein) Uraken / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki	Ashi-barai Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt)/ Ashi-barai / Gyaku-zuki Ashi-barai (vorderes Bein)/ Uraken-uchi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon	Mawashi-geri (aus Kb / Zk)	Mawashi-geri / Gyaku-zuki Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	Mawashi-geri Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki Ura-mawashi-geri Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Hangetsu
5	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Hangetsu
5	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Nidan, Heian Godan

5	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan, Gyaku-zuki Chudan/Gyaku-zuki Jodan, Ura-mawashi-geri, Ushiro-geri, Kizami-zuki Jodan/Mawashi-geri mit vorderem Bein)
5	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Jodan > V Age-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan (re) - V Shuto-uke (Kk, re) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) A Oi-zuki Chudan > V Morote-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
5	Kumite	Distanzübung: Kizami-zuki Jodan	Vorübung zum Kampf: A Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > V Sabaki, Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Juni	Kihon	Ren-zuki Sanbon-zuki	Ren-zuki	Ren-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Oi-zuki
6	Kihon	Yoko-uraken (Zk) Yoko-uraken / Gyaku-zuki Yoko-tate-uraken (Kb) Yoko-tate-uraken (Kb) / Gyaku-zuki (Zk)	Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ vor Gyaku-zuki (mit Schritt) Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Kizami-zuki (im Stand) / Oi-zuki Jodan	Gedan-barai (Kk) / Uraken (Zk) / Gyaku-zuki Age-uke bzw. Soto-ude-uke bzw. Uchi-ude-uke bzw. Tate-shuto-uke bzw. Gedan-barai (Sochin)/ Gyaku-zuki (Zk)
6	Kihon	Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk/Zk) Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) Te-nagashi-uke Gedan / Jodan	Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm)/ Gyaku-zuki Age-uke / Gyaku-age-empi Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Shuto-uke (Kk) / Shuto-uchi (gleicher Arm, Zk)/ Mae-geri (hinten absetzen)/ Gyaku-heito-uchi Jodan (Zk)
6	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke (Kk) / vor Nukite (Zk) Shuto-uke / Gyaku-tate-nukite	Shuto-uke Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk)/ Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
6	Kihon	Yoko-geri keage / kekomi	Ushiro-geri	Ushiro geri Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki
6	Kihon	Mawashi-geri (Zk)	Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri, Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Ura-mawashi-geri Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
6	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jitte
6	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jitte
6	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Godan, Tekki Shodan

6 Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geji)	Jiyu-Ippon-Kumite (Oi-zuki Jodan, Kizami-zuki, Uraken/Gyaku-zuki mit Gleitschritt, Mawashi-geri mit vorderem oder hinterem Bein, Ushiro-geri, Ushiro-ura mawashi-geri)
6 Kihon-Kumite	A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Jodan > V Age-uke (kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (zk) A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > V Gedan-barai (kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki A Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk) / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) > V Te-nagashi-uke Jodan (rück) / vor Oi-zuki Jodan
6 Kumite	Distanzübung: Mae-geri Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki -> V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübung: Mae-geri A Kizami-zuki (Ausfallschritt)/Oi-zuki Jodan (mit Schritt)/ Gyaku-zuki (Nachgleiten) > V Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-uke Jodan (mit Schritt)/ Gedan-barai (Gleiten)/ Gyaku-zuki (im Stand)	Distanzübung: Mawashi-geri, Ushiro-geri Kombination: Gyaku-kizami-zuki (Überkreuzschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki (auch mit Partner)

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Juli	Kihon	Kizami-zuki / Oi-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	Ren-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki Sanbon-zuki
7	Kihon	Ren-zuki Sanbon-zuki	Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki	Age-uke / Gyaku-zuki Soto-ude-uke / Gyaku-zuki Shuto-uke / Gyaku-nukite
7	Kihon	Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi- uke Gedan Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi- uke / Gyaku-zuki Yoko-uraken	Haishu-uke / Mika-zuki-geri / Empi	Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/ Gyaku-zuki
7	Kihon	Soto-ude-uke Soto-ude-uke / Gyaku-zuki Shuto-uke Shuto-uke / Gyaku-zuki	Kakiwake-uke / Mae-geri / Ren-zuki	Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Ashi-barai / Gyaku- zuki
7	Kihon	Uchi-ude-uke Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Age-uke Age-uke / Gyaku-zuki	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi Yoko-geri Keage Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	Gyaku-uraken (Ausfallschritt)/ Yoko-geri Kekomi / Gyaku-zuki Yoko-geri Keage / Kekomi (selbes Bein, Zk)
7	Kihon	Mae-geri Mawashi-geri	Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi- geri, Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Gyaku-zuki / Mawashi-geri / Gyaku-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi- geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi / Keage (Kb)	Ushiro-geri	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken Jodan / Gyaku-zuki
7	Kata	Heian Yondan	Bassai Dai	Bassai Dai

7	Bunkai	Heian Yondan	Bassai Dai	Bassai Dai
7	Kata Wdh.	Heian Shodan, Nidan, Sandan	Tekki Shodan	Tekki Shodan, Hangetsu
7	Kumite	Gohon- und Sanbon Kumite (rechts und links zurück) Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (mit Gleit- und Schrittbewegung)
7	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki A Oi-zuki Jodan > V Age-uke / Gyaku-zuki. A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Mae-geri Chudan > V Gedan-barai (kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki	A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > V Gedan-barai (kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki
7	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Mae-geri	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri Randori	Distanzübungen: alle Fußtechniken Randori A Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Mae-geri / Oi-zuki Jodan (mit Schritt) / Gyaku-zuki (Nachgleiten) > V Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Gedan-barai Armwechsel Nagashi-uke Jodan (mit Schritt) / Gedan-barai (Gleiten) / Gyaku-zuki (im Stand)

Monat	Disziplin	Unterstufe		Oberstufe
August	alle	keine	keine	keine

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
September	Kihon	Choku-zuki Oi-zuki	Kizami-zuki Oi-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki bzw. Ren-zuki Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki
9	Kihon	Gyaku-zuki	Sanbon-zuki	Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki
9	Kihon	Gedan-barai Gedan-barai / Gyaku-zuki Yoko-uraken	Gedan-barai / Gyaku-zuki Gedan-barai / Gyaku-mawashi-empi Yoko-uraken Yoko-uraken / Gyaku-zuki	Soto-ude-uke / Yoko-Empi (kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)
9	Kihon	Soto-ude-uke Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Haiwan-nagashi-uke (kk, rück) / Gyaku-zuki (Zk)	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
9	Kihon	Age-uke Age-uke / Gyaku-zuki	Age-uke (Zk) / Gyaku-zuki Age-uke (kk) / Gyaku-zuki (Zk) Age-uke (kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Age-uke (rück, kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
9	Kihon	Mae-geri	Mae-geri Chudan / Jodan Mae-geri / Gyaku-zuki Mae-geri / Oi-zuki	Mae-geri Chudan / Jodan Mae-geri Chudan / Oi-zuki bzw. Ren-zuki Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
9	Kihon	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi (ki)	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi Yoko-geri Keage Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) Yoko-geri Kekomi / Yoko-geri Keage (beide mit Beistellschritt)
9	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Kanku Dai
9	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Kanku Dai

9	Kata Wdh.		Heian Shodan	Heian Shodan, Heian Yondan
9	Kumite	Gohon-Kumite (rechts und links zurück)	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
9	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Jodan (re / li) > V Age-uke (Kk, re / li) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk). A Oi-zuki Chudan (re / li) > V Uchi-ude-uke (re / li) / Gyaku-zuki / Kizami-zuki
9	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Jodan	Vorübung zum Kampf: A Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) > V Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Kizami-zuki Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > V De-Ai mit Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Oktober	Kihon	Oi-zuki Jodan und Chudan Kizami-zuki	Ren-zuki Sanbon-zuki	Kizami-zuki/ Mae-geri / Ren-zuki (Gyaku-zuki nachgleiten)
10	Kihon	Gyaku-zuki Sanbon-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	Oi-zuki Jodan / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
10	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke (Kk) / Gayku-zuki (Zk)	Shuto-uke (Kk) / Gyaku-nukite Chudan (Zk) Shuto-uke (Kk) / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite (Zk) Gedan-shuto-uke (mit Jodan-Kamae, Kk) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)
10	Kihon	Uchi-ude-uke Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki Morote-ude-uchi-uke (Kk)	Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki, Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/ Gyaku-zuki
10	Kihon	Yoko-geri kekomi (Kb) Yoko-geri keage (Kb)	Yoko-geri Keage (2x selbes Bein) Yoko-geri Keage / Yoko-geri Kekomi (selbes Bein) Uraken / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki	Ashi-barai Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt)/ Ashi-barai / Gyaku-zuki Ashi-barai (vorderes Bein)/ Uraken-uchi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
10	Kihon	Mawashi-geri (aus Kb / Zk)	Mawashi-geri / Gyaku-zuki Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	Mawashi-geri Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki Ura-mawashi-geri Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
10	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Jion

10	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Jion
10	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Nidan, Heian Godan
10	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan, Gyaku-zuki Chudan/Gyaku-zuki Jodan, Ura-mawashi-geri, Ushiro-geri, Kizami-zuki Jodan/Mawashi-geri mit vorderem Bein)
10	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Jodan - V Age-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan (re) - V Shuto-uke (Kk, re) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) A Oi-zuki Chudan > V Morote-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
10	Kumite	Distanzübung: Kizami-zuki Jodan	Vorübung zum Kampf: A Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > V Sabaki, Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri, Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Distanzübung: Kizami-zuki Jodan	Mittelstufe	Oberstufe
November	Kihon	Ren-zuki	Ren-zuki	Ren-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Oi-zuki
11	Kihon	Yoko-uraken, Yoko-tate-uraken	Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ vor Gyaku-zuki (mit Schritt) Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Kizami-zuki (im Stand) / Oi-zuki Jodan	Gedan-barai (Kk) / Uraken (Zk) / Gyaku-zuki Age-uke bzw. Soto-ude-uke bzw. Uchi-ude-uke bzw. Tate-shuto-uke bzw. Gedan-barai (Sochin)/ Gyaku-zuki (Zk)
11	Kihon	Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk / Zk), Haiwan-nagashi-uke (Kk) / Gyaku-zuki (Zk)	Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm)/ Gyaku-zuki Age-uke / Gyaku-age-empi Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	Shuto-uke (Kk) / Shuto-uchi (gleicher Arm, Zk)/ Mae-geri (hinten absetzen)/ Gyaku-heito-uchi Jodan (Zk)
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)	Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk)/ Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
11	Kihon	Yoko-geri keage / kekomi	Ushiro-geri	Ushiro geri Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki
11	Kihon	Mawashi-geri	Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri, Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Ura-mawashi-geri Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
11	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Empi
11	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Empi
11	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Sandan, Tekki Shodan

11	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geji)	Jiyu-Ippon-Kumite (Oi-zuki Jodan, Kizami-zuki, Uraken/Gyaku-zuki mit Gleitschritt, Mawashi-geri mit vorderem oder hinterem Bein, Ushiro-geri, Ushiro-ura mawashi-geri)
11	Kihon-Kumite	A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Jodan > V Age-uke (kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (zk) A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	A Mae-geri Chudan > V Gedan-barai (Kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki A Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk) / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) > V Te-nagashi-uke Jodan (rück) / vor Oi-zuki Jodan
11	Kumite	Distanzübung: Mae-geri Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki -> V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	Distanzübung: Mae-geri A Kizami-zuki (Ausfallschritt)/Oi-zuki Jodan (mit Schritt)/ Gyaku-zuki (Nachgleiten) > V Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-uke Jodan (mit Schritt)/ Gedan-barai (Gleiten)/ Gyaku-zuki (im Stand)	Distanzübung: Mawashi-geri, Ushiro-geri Kombination: Gyaku-kizami-zuki (Überkreuzschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki (auch mit Partner)

Monat	Disziplin	Unterstufe	Mittelstufe	Oberstufe
Dezember	Kihon	Kizami-zuki / Oi-zuki	Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	Ren-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki Sanbon-zuki
12	Kihon	Ren-zuki Sanbon-zuki	Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki	Age-uke / Gyaku-zuki Soto-ude-uke / Gyaku-zuki Shuto-uke / Gyaku-nukite
12	Kihon	Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi- uke Gedan Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi- uke / Gyaku-zuki Yoko-uraken	Haishu-uke / Mika-zuki-geri / Empi	Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk)/ Gyaku-zuki
12	Kihon	Soto-ude-uke Soto-ude-uke / Gyaku-zuki Shuto-uke Shuto-uke / Gyaku-zuki	Kakiwake-uke / Mae-geri / Ren-zuki	Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki Gyaku-zuki (Ausfallschritt)/ Ashi-barai / Gyaku- zuki
12	Kihon	Uchi-ude-uke Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki Age-uke Age-uke / Gyaku-zuki	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi Yoko-geri Keage Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	Gyaku-uraken (Ausfallschritt)/ Yoko-geri Kekomi / Gyaku-zuki Yoko-geri Keage / Kekomi (selbes Bein, Zk)
12	Kihon	Mae-geri Mawashi-geri	Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi- geri, Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Gyaku-zuki / Mawashi-geri / Gyaku-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi- geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi / Keage (Kb)	Ushiro-geri	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken Jodan / Gyaku-zuki
12	Kata	Heian Yondan	Bassai Dai	Bassai Dai

12	Bunkai	Heian Yondan	Bassai Dai	Bassai Dai
12	Kata Wdh.	Heian Shodan, Nidan, Sandan	Tekki Shodan	Tekki Shodan, Hangetsu
12	Kumite	Gohon- und Sanbon Kumite (rechts und links zurück) Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (mit Gleit- und Schrittbewegung)
12	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki A Oi-zuki Jodan > V Age-uke / Gyaku-zuki A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Mae-geri Chudan > V Gedan-barai (kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki	A Mae-geri Chudan > V Gedan-barai (kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki
12	Kumite	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Mae-geri	Distanzübung: Gyaku-zuki, Mae-geri Randori	Distanzübungen: alle Fußtechniken Randori A Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Mae-geri / Oi-zuki Jodan (mit Schritt) / Gyaku-zuki (Nachgleiten) > V Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Gedan-barai Armwechsel Nagashi-uke Jodan (mit Schritt) / Gedan-barai (Gleiten) / Gyaku-zuki (im Stand)