

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Januar	Kihon	1. Choku-zuki 2. Oi-zuki	1. Kizami-zuki 2. Oi-zuki	1. Kizami-zuki / Oi-zuki bzw. Ren-zuki 2. Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki
1	Kihon	3. Gyaku-zuki	3. Sanbon-zuki	3. Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki
1	Kihon	4. Gedan-barai 5. Gedan-barai / Gyaku-zuki 6. Yoko-uraken	4. Gedan-barai / Gyaku-zuki 5. Gedan-barai / Gyaku-mawashi-empi 6. Yoko-uraken 7. Yoko-uraken / Gyaku-zuki	4. Soto-ude-uke / Yoko-Empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)
1	Kihon	7. Soto-ude-uke 8. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	8. Uchi-ude-uke (Zk od. Kk) / Gyaku-zuki (Zk) 9. Haiwan-nagashi-uke (Kk, rück) / Gyaku-zuki (Zk)	5. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 6. Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
1	Kihon	9. Age-uke 10. Age-uke / Gyaku-zuki	10. Age-uke (Zk) / Gyaku-zuki (Zk) 11. Age-uke (Kk) / Gyaku-age-empi (Zk) 12. Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	7. Age-uke (rück, Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) 8. Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
1	Kihon	11. Mae-geri Chudan (im Stand hinten absetzen, in Bewegung Zk) 12. Mae-geri Chudan / Gyaku-zuki	13. Mae-geri Chudan / Jodan 14. Mae-geri / Gyaku-zuki 15. Mae-geri / Oi-zuki	9. Mae-geri Chudan / Jodan 10. Mae-geri Chudan / Oi-zuki bzw. Ren-zuki 11. Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
1	Kihon	13. Fumi-komi 14. Yoko-geri kekomi (Ki, Beistell- und Übersetzschrift)	16. Fumi-komi 17. Yoko-geri Kekomi 18. Yoko-geri Keage 19. Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	12. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) 13. 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	1. Partnerübung aus Shizentai (Jodan und Chudan) 2. Gohon-Kumite (rechts und links zurück)	Kihon-Ippon-Kumite (A jeweils re/li Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri - V freie Seitenwahl, Age-uke/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Nagashi-uke/Konter frei, Te-nagashi-uke/Konter frei) - auch seitliches Ausweichen	Jiyu-Ippon Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
1	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan (re/li) > V Soto-ude-uke (re/li) / Gyaku-zuki	1 A Oi-zuki Chudan (re/li) > V Uchi-ude-uke (re/li) / Gyaku-zuki. 2. A Oi-zuki Jodan - V Age-uke / Gyaku-zuki (oder: Gyaku-age-empi)	1. A Oi-zuki Chudan (re / li) > V Uchi-ude-uke (re / li) / Gyaku-zuki / Kizami-zuki 2. A Oi-zuki Jodan (re / li) - V Age-uke (Kk, re / li) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
1	Kumite	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) > V Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > V De-Ai mit Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Februar	Kihon	1. Oi-zuki Jodan und Chudan 2. Kizami-zuki	1. Ren-zuki 2. Sanbon-zuki	1. Kizami-zuki / Mae-geri / Ren-zuki (Gyaku-zuki nachgleiten)
2	Kihon	3. Gyaku-zuki 4. Sanbon-zuki	3. Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) 4. Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	2. Oi-zuki Jodan / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
2	Kihon	5. Haiwan / Te - Gedan-nagashi-uke (rück Zk / Kk) 6. Shuto-uke 7. Shuto-uke (Kk) / Gayku-zuki (Zk)	5. Shuto-uke (Kk) / Gyaku-nukite Chudan (Zk) 6. Shuto-uke (Kk) / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	3. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite (Zk) 4. Gedan-shuto-uke (mit Jodan-Kamae, Kk) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)
2	Kihon	8. Uchi-ude-uke 9. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 10. Uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki 12. Morote-ude-uchi-uke (Kk)	7. Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) / Gyaku-zuki 8. Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	5. Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) 6. Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
2	Kihon	12. Yoko-geri kekomi (Kb, Beistell- und Übersetzschrift) 13. Yoko-geri keage (Kb. Bestell- und Übersetzschrift)	9. Yoko-geri Keage (2x selbes Bein), 10. Yoko-geri Keage / Yoko-geri Kekomi (selbes Bein) 11. Uraken / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschrift) / Gyaku-zuki	7. Ashi-barai 8. Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschrift) / Ashi-barai / Gyaku-zuki 9. Ashi-barai (vorderes Bein) / Uraken-uchi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
2	Kihon	14. Mawashi-geri (aus Kb mit Beistellschrift - und aus Zk)	12. Mawashi-geri / Gyaku-zuki 13. Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki 14. Mae-ashi-geri / Mawashi-geri 15. Ura-mawashi-geri (Kb, übersetzen). 16. Ashi-barai (Zk)	10. Mawashi-geri 11. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki 12. Ura-mawashi-geri 13. 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, Bassai Dai

2	Kumite	Sanbon-Kumite (A Oi-zuki J/Ch, Mae-geri Ch - V re zurück Age-uke, li zurück Soto-ude-uke, re zurück Gedan-nagashi-uke od. Gedan-barai / Gyakuk-zuki)	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 Chudan - V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	1. A Oi-zuki Chudan (re) - V Shuto-uke (Kk, re) / Gyaku-shuto-uchi (Zk) 2. A Oi-zuki Jodan - V Uraken Jodan / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein) / Gyaku-zuki	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) 2. A Oi-zuki Chudan > V Morote-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki 3. A Oi-zuki Chudan > V Shuto-uke (Na) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
2	Kumite	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan 3. Vorübung zum Kampf: A Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > V Sabaki, Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan 3. Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
März	Kihon	1. Ren-zuki 2. Sanbon-zuki	1. Oi-zuki / Gyaku-zuki 2. Ren-zuki 3. Kizami-zuki / Ren-zuki	1. Ren-zuki 2. Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki
3	Kihon	3. Yoko-uraken (Zk) 4. Yoko-uraken Jodan (stehen lassen) / Gyaku-zuki 5. Yoko-tate-uraken (Kb) 6. Yoko-tate-uraken (Kb) / Gyaku-zuki (Zk)	4. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / vor Gyaku-zuki (mit Schritt) 5. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Kizami-zuki (im Stand) / Oi-zuki Jodan od. Gyaku-zuki Jodan	3. Gedan-barai (Kk rück) / Uraken (Zk) / Gyaku-zuki 4. Age-uke bzw. Soto-ude-uke bzw. Uchi-ude-uke bzw. Tate-shuto-uke bzw. Gedan-barai (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk)
3	Kihon	7. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk/Zk) 8. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) 9. Te-nagashi-uke Gedan / Jodan	6. Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki 7. Age-uke (Zk rück) / Gyaku-age-empi 8. Age-uke (Kk rück) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	5. Shuto-uke (Kk) / Shuto-uchi (gleicher Arm, Zk) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-heito-uchi Jodan (Zk)
3	Kihon	10. Shuto-uke 11. Shuto-uke (Kk) / vor Nukite (Zk) 12. Shuto-uke / Gyaku-tate-nukite	9. Shuto-uke 10. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite 11. Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk) 12. Shuto-uchi / Gyaku-haito-uchi	6. Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk) / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
3	Kihon	13. Yoko-geri keage / kekomi	13. Ushiro-geri (im Rückwärtsgehen ohne Drehung) 14. Ushiro-geri (vorwärts mit Drehung)	7. Ushiro geri 8. Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki 9. Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki

3	Kihon	14. Mawashi-geri (Zk)	15. Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri 16. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) 17. Ura-mawashi-geri	10. Ura-mawashi-geri 11. Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki 12. Kizami-zuki / Gyaku-zuki / vor Ura-mawashi-geri
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, Kanku-Dai
3	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (A jeweils re/li Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri - V freie Seitenwahl, Age-uke/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Nagashi-uke/Konter frei, Te-nagashi-uke/Konter frei) - auch seitliches Ausweichen!	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)	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	1. A Oi-zuki Jodan > V Age-uke / Gyaku-zuki 2. A Oi-zuki Chudan > V Shuto-uke (Kk) / Gyaku-nukite (Zk)	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki 2. A Oi-zuki Jodan > V Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	1. A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > V Gedan-barai (Kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki 2. 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	1. Distanzübung: Mae-geri 2. Distanzübung: Mae-mawashi-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki -> V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	1. Distanzübung: Mae-mawashi-geri 2. Distanzübung: Ushiro-geri (rückwärts, ohne Drehung) 3. 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)	1. Distanzübungen: Mawashi-geri, Ushiro-geri 2. Kombination: Gyaku-kizami-zuki (Überkreuzschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki (auch mit Partner)

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
April	Kihon	1. Choku-zuki 2. Oi-zuki	1. Kizami-zuki 2. Oi-zuki	1. Kizami-zuki / Oi-zuki bzw. Ren-zuki 2. Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki
4	Kihon	3. Gyaku-zuki	3. Sanbon-zuki	3. Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki
4	Kihon	4. Gedan-barai 5. Gedan-barai / Gyaku-zuki 6. Yoko-uraken	4. Gedan-barai / Gyaku-zuki 5. Gedan-barai / Gyaku-mawashi-empi 6. Yoko-uraken 7. Yoko-uraken / Gyaku-zuki	4. Soto-ude-uke / Yoko-Empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)
4	Kihon	7. Soto-ude-uke 8. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	8. Uchi-ude-uke (Zk od. Kk)/Gyaku-zuki (Zk) 9. Haiwan-nagashi-uke (Kk, rück) / Gyaku-zuki (Zk)	5. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 6. Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
4	Kihon	9. Age-uke 10. Age-uke / Gyaku-zuki	10. Age-uke (Zk) / Gyaku-zuki (Zk) 11. Age-uke (Kk) / Gyaku-age-empi (Zk) 12. Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	7. Age-uke (rück, Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) 8. Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
4	Kihon	11. Mae-geri Chudan (im Stand hinten absetzen, in Bewegung Zk) 12. Mae-geri Chudan / Gyaku-zuki	13. Mae-geri Chudan / Jodan 14. Mae-geri / Gyaku-zuki 15. Mae-geri / Oi-zuki	9. Mae-geri Chudan / Jodan 10. Mae-geri Chudan / Oi-zuki bzw. Ren-zuki 11. Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
4	Kihon	13. Fumi-komi 14. Yoko-geri kekomi (Ki, Beistell- und Übersetzschrift)	16. Fumi-komi 17. Yoko-geri Kekomi 18. Yoko-geri Keage 19. Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	12. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) 13. Yoko-geri Kekomi / Yoko-geri Keage (beide mit Beistellschritt)
4	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Hangetsu
4	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Hangetsu
4	Kata Wdh.	Heian Sandan	Heian Shodan	Heian Shodan, Heian Yondan, Jion

4	Kumite	1. Partnerübung aus Shizentai (Jodan und Chudan) 2. Gohon-Kumite (rechts und links zurück)	Kihon-Ippon-Kumite (A jeweils re/li Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri - V freie Seitenwahl, Age-uke/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Nagashi-uke/Konter frei, Te-nagashi-uke/Konter frei) - auch seitliches Ausweichen	Jiyu-Ippon Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
4	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan (re/li) > V Soto-ude-uke (re/li) / Gyaku-zuki	1 A Oi-zuki Chudan (re/li) > V Uchi-ude-uke (re/li) / Gyaku-zuki. 2. A Oi-zuki Jodan - V Age-uke / Gyaku-zuki (oder: Gyaku-age-empi)	1. A Oi-zuki Chudan (re / li) > V Uchi-ude-uke (re / li) / Gyaku-zuki / Kizami-zuki 2. A Oi-zuki Jodan (re / li) - V Age-uke (Kk, re / li) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
4	Kumite	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) > V Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > V De-Ai mit Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Mai	Kihon	1. Oi-zuki Jodan und Chudan 2. Kizami-zuki	1. Ren-zuki 2. Sanbon-zuki	1. Kizami-zuki / Mae-geri / Ren-zuki (Gyaku-zuki nachgleiten)
5	Kihon	3. Gyaku-zuki 4. Sanbon-zuki	3. Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) 4. Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	2. Oi-zuki Jodan / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
5	Kihon	5. Haiwan / Te - Gedan-nagashi-uke (rück Zk / Kk) 6. Shuto-uke 7. Shuto-uke (Kk) / Gayku-zuki (Zk)	5. Shuto-uke (Kk) / Gyaku-nukite Chudan (Zk) 6. Shuto-uke (Kk) / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk)	3. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite (Zk) 4. Gedan-shuto-uke (mit Jodan-Kamae, Kk) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)
5	Kihon	8. Uchi-ude-uke 9. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 10. Uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki 12. Morote-ude-uchi-uke (Kk)	7. Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Gyaku-zuki 8. Morote-uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki	5. Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) 6. Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
5	Kihon	12. Yoko-geri kekomi (Kb, Beistell- und Übersetzschrift) 13. Yoko-geri keage (Kb. Bestell- und Übersetzschrift)	9. Yoko-geri Keage (2x selbes Bein), 10. Yoko-geri Keage / Yoko-geri Kekomi (selbes Bein) 11. Uraken / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschrift) / Gyaku-zuki	7. Ashi-barai 8. Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki 9. Ashi-barai (vorderes Bein) / Uraken-uchi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon	14. Mawashi-geri (aus Kb mit Beistellschritt - und aus Zk)	12. Mawashi-geri / Gyaku-zuki 13. Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki 14. Mae-ashi-geri / Mawashi-geri 15. Ura-mawashi-geri (Kb, übersetzen). 16. Ashi-barai (Zk)	10. Mawashi-geri 11. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki 12. Ura-mawashi-geri 13. Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Enpi
5	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Enpi
5	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Nidan, Heian Godan, Hangetsu

5	Kumite	Sanbon-Kumite (A Oi-zuki J/Ch, Mae-geri Ch - V re zurück Age-uke, li zurück Soto-ude-uke, re zurück Gedan-nagashi-uke od. Gedan-barai / Gyakuk-zuki)	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 Chudan - V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	1. A Oi-zuki Chudan (re) - V Shuto-uke (Kk, re) / Gyaku-shuto-uchi (Zk) 2. A Oi-zuki Jodan - V Uraken Jodan / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein) / Gyaku-zuki	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) 2. A Oi-zuki Chudan > V Morote-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki 3. A Oi-zuki Chudan > V Shuto-uke (Na) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
5	Kumite	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan 3. Vorübung zum Kampf: A Mae-mawashi-geri Jodan oder Chudan > V Sabaki, Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan 3. Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Juni	Kihon	1. Ren-zuki 2. Sanbon-zuki	1. Oi-zuki / Gyaku-zuki 2. Ren-zuki 3. Kizami-zuki / Ren-zuki	1. Ren-zuki 2. Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki
6	Kihon	3. Yoko-uraken (Zk) 4. Yoko-uraken Jodan (stehen lassen) / Gyaku-zuki 5. Yoko-tate-uraken (Kb) 6. Yoko-tate-uraken (Kb) / Gyaku-zuki (Zk)	4. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / vor Gyaku-zuki (mit Schritt) 5. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Kizami-zuki (im Stand) / Oi-zuki Jodan od. Gyaku-zuki Jodan	3. Gedan-barai (Kk rück) / Uraken (Zk) / Gyaku-zuki 4. Age-uke bzw. Soto-ude-uke bzw. Uchi-ude-uke bzw. Tate-shuto-uke bzw. Gedan-barai (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk)
6	Kihon	7. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk/Zk) 8. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) 9. Te-nagashi-uke Gedan / Jodan	6. Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki 7. Age-uke (Zk rück) / Gyaku-age-empi 8. Age-uke (Kk rück) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	5. Shuto-uke (Kk) / Shuto-uchi (gleicher Arm, Zk) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-heito-uchi Jodan (Zk)
6	Kihon	10. Shuto-uke 11. Shuto-uke (Kk) / vor Nukite (Zk) 12. Shuto-uke / Gyaku-tate-nukite	9. Shuto-uke 10. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite 11. Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk) 12. Shuto-uchi / Gyaku-haito-uchi	6. Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk) / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
6	Kihon	13. Yoko-geri keage / kekomi	13. Ushiro-geri (im Rückwärtsgehen ohne Drehung) 14. Ushiro-geri (vorwärts mit Drehung)	7. Ushiro geri 8. Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki 9. Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki

6	Kihon	14. Mawashi-geri (Zk)	15. Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri 16. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) 17. Ura-mawashi-geri	10. Ura-mawashi-geri 11. Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki 12. Kizami-zuki / Gyaku-zuki / vor Ura-mawashi-geri
6	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Sochin
6	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Sochin
6	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Sandan, Tekki Shodan, Enpi
6	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (A jeweils re/li Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri - V freie Seitenwahl, Age-uke/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Nagashi-uke/Konter frei, Te-nagashi-uke/Konter frei) - auch seitliches Ausweichen!	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)	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	1. A Oi-zuki Jodan > V Age-uke / Gyaku-zuki 2. A Oi-zuki Chudan > V Shuto-uke (Kk) / Gyaku-nukite (Zk)	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki 2. A Oi-zuki Jodan > V Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	1. A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > V Gedan-barai (Kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki 2. 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	1. Distanzübung: Mae-geri 2. Distanzübung: Mae-mawashi-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki -> V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	1. Distanzübung: Mae-mawashi-geri 2. Distanzübung: Ushiro-geri (rückwärts, ohne Drehung) 3. 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)	1. Distanzübungen: Mawashi-geri, Ushiro-geri 2. Kombination: Gyaku-kizami-zuki (Überkreuzschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki (auch mit Partner)

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Juli	Kihon	1. Kizami-zuki 2. Oi-zuki 3. Kizami-zuki / Oi-zuki	1. Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) 2. Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	1. Ren-zuki 2. Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki 3. Sanbon-zuki
7	Kihon	4. Ren-zuki 5. Sanbon-zuki	3. Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki 4. Gyaku-zuki (Zk) / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki (vor, aus Kamae)	4. Age-uke / Gyaku-zuki (Sochin/Zk) 5. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki (Sochin/Zk) 6. Shuto-uke / Gyaku-nukite
7	Kihon	5. Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi-uke Gedan 6. Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki 7. Yoko-uraken	5. Haishu-uke / Mika-zuki-geri / Empi. 6. Ashi-barai	7. Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) 8. Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
7	Kihon	8. Soto-ude-uke 9. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki 10. Shuto-uke 11. Shuto-uke / Gyaku-zuki	6. Kakiwake-uke / Mae-geri / Ren-zuki	8. Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki 9. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki
7	Kihon	12. Uchi-ude-uke 13. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 14. Age-uke 15. Age-uke / Gyaku-zuki	7. Fumi-komi 8. Yoko-geri Kekomi 9. Yoko-geri Keage 10. Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	10. Gyaku-uraken (Ausfallschritt) / Yoko-geri Kekomi / Gyaku-zuki 11. Yoko-geri Keage / Kekomi (selbes Bein, Zk)
7	Kihon	16. Mae-geri 17. Mawashi-geri	11. Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri 12. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	12. Gyaku-zuki / Mawashi-geri / Gyaku-zuki 13. Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	18. Fumi-komi 19. Yoko-geri Kekomi / Keage (Kb)	13. Ushiro-geri 14. Ura-mawashi-geri	14. Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken Jodan / Gyaku-zuki

7	Kata	Heian Yondan	Bassai Dai	Nijushio
7	Bunkai	Heian Yondan	Bassai Dai	Nijushio
7	Kata Wdh.	Heian Shodan, Nidan, Sandan	Tekki Shodan	Tekki Shodan, Hangetsu, Jitte
7	Kumite	Gohon- und Sanbon Kumite (rechts und links zurück) Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (mit Gleit- und Schrittbewegung)
7	Kihon-Kumite	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 2. A Oi-zuki Jodan > V Age-uke / Gyaku-zuki. 3. A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > 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 / Yoko-geri / Mae-mawashi-geri	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Mae-geri / Yoko-geri / Mae-mawashi-geri	1. Distanzübungen: alle Fußtechniken 2. Randori 3. 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 (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
August	alle	keine	keine	keine

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
September	Kihon	1. Choku-zuki 2. Oi-zuki	1. Kizami-zuki 2. Oi-zuki	1. Kizami-zuki / Oi-zuki bzw. Ren-zuki 2. Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki
9	Kihon	3. Gyaku-zuki	3. Sanbon-zuki	3. Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki
9	Kihon	4. Gedan-barai 5. Gedan-barai / Gyaku-zuki 6. Yoko-uraken	4. Gedan-barai / Gyaku-zuki 5. Gedan-barai / Gyaku-mawashi-empi 6. Yoko-uraken 7. Yoko-uraken / Gyaku-zuki	4. Soto-ude-uke / Yoko-Empi (Kb) / Yoko-uraken Jodan / Gyaku-zuki (Zk)
9	Kihon	7. Soto-ude-uke 8. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	8. Uchi-ude-uke (Zk od. Kk) / Gyaku-zuki (Zk) 9. Haiwan-nagashi-uke (Kk, rück) / Gyaku-zuki (Zk)	5. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 6. Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
9	Kihon	9. Age-uke 10. Age-uke / Gyaku-zuki	10. Age-uke (Zk) / Gyaku-zuki 11. Age-uke (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) 12. Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	7. Age-uke (rück, Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk) 8. Age-uke / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
9	Kihon	11. Mae-geri Chudan (im Stand hinten absetzen, in Bewegung Zk) 12. Mae-geri Chudan / Gyaku-zuki	13. Mae-geri Chudan / Jodan 14. Mae-geri / Gyaku-zuki 15. Mae-geri / Oi-zuki	9. Mae-geri Chudan / Jodan 10. Mae-geri Chudan / Oi-zuki bzw. Ren-zuki 11. Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
9	Kihon	13. Fumi-komi 14. Yoko-geri kekomi (Ki, Beistell- und Übersetzschrift)	16. Fumi-komi 17. Yoko-geri Kekomi 18. Yoko-geri Keage 19. Yoko-geri Keage (Übersetzen) / Yoko-geri Kekomi (Drehung)	12. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) 13. Yoko-geri Kekomi / Yoko-geri Keage (beide mit Beistellschritt)
9	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Bassai Dai
9	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Bassai Dai

9	Kata Wdh.	Heian Yondan	Heian Shodan	Heian Shodan, Heian Yondan, Nijushiho
9	Kumite	1. Partnerübung aus Shizentai (Jodan und Chudan) 2. Gohon-Kumite (rechts und links zurück)	Kihon-Ippon-Kumite (A jeweils re/li Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri - V freie Seitenwahl, Age-uke/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Nagashi-uke/Konter frei, Te-nagashi-uke/Konter frei) - auch seitliches Ausweichen	Jiyu-Ippon Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
9	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan (re/li) > V Soto-ude-uke (re/li) / Gyaku-zuki	1 A Oi-zuki Chudan (re/li) > V Uchi-ude-uke (re/li) / Gyaku-zuki. 2. A Oi-zuki Jodan - V Age-uke / Gyaku-zuki (oder: Gyaku-age-empi)	1. A Oi-zuki Chudan (re / li) > V Uchi-ude-uke (re / li) / Gyaku-zuki / Kizami-zuki 2. A Oi-zuki Jodan (re / li) - V Age-uke (Kk, re / li) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
9	Kumite	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) > V Sabaki mit Soto-ude-uke / Gyaku-zuki oder Uraken Jodan	1. Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan 2. Distanzübung: Mae-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki bzw. Uraken Jodan (seitenverkehrt) > V De-Ai mit Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Oktober	Kihon	1. Oi-zuki Jodan und Chudan 2. Kizami-zuki	1. Oi-zuki / Gyaku-zuki 2. Ren-zuki 3. Kizami-zuki / Ren-zuki	1. Kizami-zuki / Mae-geri / Ren-zuki (Gyaku-zuki nachgleiten)
10	Kihon	3. Gyaku-zuki 4. Sanbon-zuki	4. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / vor Gyaku-zuki (mit Schritt) 5. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Kizami-zuki (im Stand) / Oi-zuki Jodan od. Gyaku-zuki Jodan	2. Oi-zuki Jodan / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
10	Kihon	5. Haiwan / Te - Gedan-nagashi-uke (rück Zk / Kk) 6. Shuto-uke 7. Shuto-uke (Kk) / Gayku-zuki (Zk)	6. Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki 7. Age-uke (Zk rück) / Gyaku-age-empi 8. Age-uke (Kk rück) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	3. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite (Zk) 4. Gedan-shuto-uke (mit Jodan-Kamae, Kk) / Gyaku-shuto-uchi (Zk)
10	Kihon	8. Uchi-ude-uke 9. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 10. Uchi-ude-uke (Kk) / Kizami-zuki (Zk) / Gyaku-zuki 12. Morote-ude-uchi-uke (Kk)	9. Shuto-uke 10. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite 11. Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk) 12. Shuto-uchi / Gyaku-haito-uchi	5. Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) 6. Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
10	Kihon	12. Yoko-geri kekomi (Kb, Beistell- und Übersetzschrift) 13. Yoko-geri keage (Kb. Bestell- und Übersetzschrift)	13. Ushiro-geri (im Rückwärtsgehen ohne Drehung) 14. Ushiro-geri (vorwärts mit Drehung)	7. Ashi-barai 8. Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki 9. Ashi-barai (vorderes Bein) / Uraken-uchi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki

10	Kihon	14. Mawashi-geri (aus Kb mit Beistellschritt - und aus Zk)	15. Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri 16. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) 17. Ura-mawashi-geri 18. Ashi-barai	10. Mawashi-geri 11. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein) / Gyaku-zuki 12. Ura-mawashi-geri 13. Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
10	Kata	Heian Nidan	Tekki Shodan	Kanku Dai
10	Bunkai	Heian Nidan	Tekki Shodan	Kanku Dai
10	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Sandan	Heian Nidan, Heian Godan, Bassai Dai
10	Kumite	Sanbon-Kumite (A Oi-zuki J/Ch, Mae-geri Ch - V re zurück Age-uke, li zurück Soto-ude-uke, re zurück Gedan-nagashi-uke od. Gedan-barai / Gyakuk-zuki)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-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 Chudan - V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	1. A Oi-zuki Chudan (re) - V Shuto-uke (Kk, re) / Gyaku-shuto-uchi (Zk) 2. A Oi-zuki Jodan - V Uraken Jodan / Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein) / Gyaku-zuki	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) 2. A Oi-zuki Chudan > V Morote-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki 3. A Oi-zuki Chudan > V Shuto-uke (Na) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
10	Kumite	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan	1. Distanzübung: Mae-mawashi-geri 2. Distanzübung: Ushiro-geri (rückwärts, ohne Drehung) 3. A Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki Jodan (mit Schritt) / Gyaku-zuki (Nachgleiten) > V Nagshi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-uke Jodan (mit Schritt) / Gedan-barai (Gleiten) / Gyaku-zuki (im Stand)	1. Distanzübung: Kizami-zuki Jodan 2. Distanzübung: Yoko-geri Kekomi Chudan 3. Kombination: Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
November	Kihon	1. Ren-zuki 2. Sanbon-zuki	1. Oi-zuki / Gyaku-zuki 2. Ren-zuki 3. Kizami-zuki / Ren-zuki	1. Ren-zuki 2. Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki
11	Kihon	3. Yoko-uraken (Zk) 4. Yoko-uraken Jodan (stehen lassen) / Gyaku-zuki 5. Yoko-tate-uraken (Kb) 6. Yoko-tate-uraken (Kb) / Gyaku-zuki (Zk)	4. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / vor Gyaku-zuki (mit Schritt) 5. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Kizami-zuki (im Stand) / Oi-zuki Jodan	3. Gedan-barai (Kk) rück / Uraken (Zk) / Gyaku-zuki 4. Age-uke bzw. Soto-ude-uke bzw. Uchi-ude-uke bzw. Tate-shuto-uke bzw. Gedan-barai (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk)
11	Kihon	7. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk/Zk) 8. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Kk) / Gyaku-zuki (Zk) 9. Te-nagashi-uke Gedan / Jodan	6. Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki 7. Age-uke (Zk rück) / Gyaku-age-empi 8. Age-uke (Kk rück) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	5. Shuto-uke (Kk) / Shuto-uchi (gleicher Arm, Zk) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-heito-uchi Jodan (Zk)
11	Kihon	10. Shuto-uke 11. Shuto-uke (Kk) / vor Nukite (Zk) 12. Shuto-uke / Gyaku-tate-nukite	9. Shuto-uke 10. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-tate-nukite 11. Shuto-uke / Gyaku-shuto-uchi Jodan (Zk) 12. Shuto-uchi / Gyaku-haito-uchi	6. Oi-zuki / Te-nagashi-uke Jodan (gleiten, Nk) / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)
11	Kihon	13. Yoko-geri keage / kekomi	13. Ushiro-geri (im Rückwärtsgehen ohne Drehung) 14. Ushiro-geri (vorwärts mit Drehung)	7. Ushiro geri 8. Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki 9. Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken-uchi Jodan / Gyaku-zuki

11	Kihon	14. Mawashi-geri (Zk)	15. Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri 16. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	10. Ura-mawashi-geri 11. Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
11	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jion
11	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jion
11	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Sandan, Tekki Shodan, Kanku-Dai
11	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (A jeweils re/li Jodan, Chudan, Mae-geri, Maswashi-geri - V freie Seitenwahl, Age-uke/Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki, Nagashi-uke/Konter frei, Te-nagashi-uke/Konter frei) - auch seitliches Ausweichen!	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)	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	1. A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki 2. A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki 2. A Oi-zuki Jodan > V Age-uke (Kk) / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki (Zk)	1. A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > V Gedan-barai (Kk) / Uraken (gleicher Arm) / Gyaku-zuki 2. 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	1. Distanzübung: Mae-geri 2. Distanzübung: Mae-mawashi-geri 3. Vorübung zum Kampf: A Kizami-zuki -> V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	1. Distanzübung: Mae-mawashi-geri 2. Distanzübung: Ushiro-geri (rückwärts, ohne Drehung) 3. A Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki Jodan (mit Schritt) / Gyaku-zuki (Nachgleiten) > V Nagshi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-uke Jodan (mit Schritt) / Gedan-barai (Gleiten) / Gyaku-zuki (im Stand)	1. Distanzübungen: Mawashi-geri, Ushiro-geri 2. Kombination: Gyaku-kizami-zuki (Überkreuzschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki (auch mit Partner)

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Dezember	Kihon	1. Kizami-zuki 2. Oi-zuki 3. Kizami-zuki / Oi-zuki	1. Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan (aus Kamae) 2. Kizami-zuki / Ren-zuki (aus Kamae)	Ren-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki Sanbon-zuki
12	Kihon	4. Ren-zuki 5. Sanbon-zuki	3. Oi-zuki / rück Gedan-barai / vor Oi-zuki 4. Gyaku-zuki (Zk) / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki (vor, aus Kamae)	Age-uke / Gyaku-zuki Soto-ude-uke / Gyaku-zuki Shuto-uke / Gyaku-nukite
12	Kihon	5. Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi-uke Gedan 6. Gedan-barai bzw. Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki 7. Yoko-uraken	5. Haishu-uke / Mika-zuki-geri / Empi. 6. Ashi-barai	Uchi-ude-uke (Sochin) / Gyaku-zuki (Zk) Morote-uchi-ude-uke / Shuto-uchi Jodan (vorderer Arm, Zk) / Gyaku-zuki
12	Kihon	8. Soto-ude-uke 9. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki 10. Shuto-uke 11. Shuto-uke / Gyaku-zuki	6. Kakiwake-uke / Mae-geri / Ren-zuki	Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki
12	Kihon	12. Uchi-ude-uke 13. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 14. Age-uke 15. Age-uke / Gyaku-zuki	7. Fumi-komi 8. Yoko-geri Kekomi 9. Yoko-geri Keage 10. 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	16. Mae-geri 17. Mawashi-geri	11. Mae-geri (hinten absetzen) / Mawashi-geri 12. Mae-geri / Mawashi-geri (gleiches Bein)	Gyaku-zuki / Mawashi-geri / Gyaku-zuki Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	18. Fumi-komi 19. Yoko-geri Kekomi / Keage (Kb)	13. Ushiro-geri 14. Ura-mawashi-geri	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken Jodan / Gyaku-zuki

12	Kata	Heian Yondan	Bassai Dai	Kanku Sho
12	Bunkai	Heian Yondan	Bassai Dai	Kanku Sho
12	Kata Wdh.	Heian Shodan, Nidan, Sandan	Tekki Shodan	Tekki Shodan, Hangetsu, Jion
12	Kumite	Gohon- und Sanbon Kumite (rechts und links zurück) Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki Jodan, Gyaku-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (mit Gleit- und Schrittbewegung)
12	Kihon-Kumite	1. A Oi-zuki Chudan > V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki 2. A Oi-zuki Jodan > V Age-uke / Gyaku-zuki. 3. A Mae-geri > V Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Mae-geri Chudan / Oi-zuki Jodan > 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 / Yoko-geri / Mae-mawashi-geri	Distanzübung: Gyaku-zuki Chudan / Mae-geri / Yoko-geri / Mae-mawashi-geri	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)