

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Januar	Kihon	1. Choku-zuki	1. Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki
1	Kihon	2. Oi-zuki	2. Oi-zuki Jodan und Chudan	2. Kizami-zuki / Ren-zuki
1	Kihon	3. Gyaku-zuki	3. Ren-zuki	3. Sanbon-zuki
1	Kihon	4. Gedan-barai	4. Yoko-uraken-uchi / Gyaku-zuki	4. Yoko-uraken-uchi / Gyaku-zuki
1	Kumite	5. Age-uke	5. Age-uke / Gyaku-zuki	5. Age-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
1	Kihon		6. Age-uke / Gyaku-age-empi	6. Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki Zk
1	Kihon	6. Soto-ude-uke	7. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	7. Soto-ude-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki
1	Kihon	7. Uchi-ude-uke	8. Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	8. Uchi-ude-uke r / Gyaku-zuki / Kizami-zuki
1	Kihon	8. Shuto-uke	9. Shuto-uke / Te-osae-uke/Gyaku-nukite	9. Shuto-uke / Te-osae-uke/Gyaku-nukite
1	Kihon		10. Shuto-uchi Jodan / Gyaku-haito-uchi	10. Shuto-uchi Jodan / Gyaku-haito-uchi
1	Kihon	9. Mae-geri im Stand	11. Fumi-komi Zk	11. Yoko-geri Kekomi Zk
1	Kihon	10. Mae-geri aus Zk	12. Mae-geri Chudan und Jodan	12. Mawashi-geri
1	Kihon	11. Mae-ren-geri	13. Mae-geri 2x mit selbem Bein (Jodan / Chudan)	13. Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
1	Kata	Heian Shodan	Heian Sandan	Bassai Dai   Sochin
1	Bunkai	Heian Shodan	Heian Sandan	Bassai Dai   Sochin
1	Kata Wdh.		Heian Shodan	Heian Shodan, Heian Sandan

1	Kumite	<b>Partnertraining aus Shizentai</b> mit 6 x Oi-zuki Jodan - Age-uke, Konter Choku-zuki II 6 x Oi-zuki Chudan - Soto-ude-uke, Konter Choku-zuki	<b>Kihon-Ippon-Kumite</b> mit Angriffen: 1. 2 x Oi-zuki Jodan re / li 2. 2 x Oi-zuki Chudan re / li 3. 2 x Mae-geri re / li 4. 2 Mawashi-geri re / li Abwehr freie Seitenwahl: Age-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Nagashi-uke / Konter frei, Nagashi-uke / Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen (re / li): 1. Kizami-zuki Jodan, 2. Gyaku-zuki, 3. Oi-zuki Jodan (Schritt), 4. Oi-zuki Chudan (Schritt) - Abwehr und Gegenangriff frei, Gleit- und Schrittbewegung
1	Kumite	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten)	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten) - jede Abwehr mit Konter Gyaku-zuki	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten) - jede Abwehr mit Konter Gyaku-zuki / Kizami-zuki
1	Kihon-Kumite		<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Age-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gayku-zuki
1	Kihon-Kumite		<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
1	Kumite	Vorübungen zum Freikampf: "Schulterklatsch" oder "Popoklatsch"	Randori - nur Handtechniken	Randori - nur Handtechniken
1	Kumite	Distanzübung Kizami-zuki, Gyaku-zuki	Distanzübungen: Kizami-Zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki / 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	1. Ren-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki
2	Kihon		2. Kizami-zuki / Oi-zuki	2. Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan / Gyaku-zuki (Gleiten)
2	Kihon	2. Sanbon-zuki	3. Sanbon-zuki	3. Sanbon-zuki
2	Kihon	3. Haiwan-nagashi-uke Gedan Kk	4. Haiwan-nagashi-uke Gedan Kk r / Gyaku-zuki Zk	4. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	4. Gedan-barai / Gyaku-zuki	5. Gedan-barai Zk / Gyaku-mawashi-empi Zk	5. Oi-zuki vor / Gedan-barai rück/ Oi-zuki vor Zk
2	Kihon	5. Age-uke / Gyaku-zuki	6. Age-uke Kk r / Gyaku-age-empi Zk	6. Age-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	6. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	7. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb	7. Soto-ude uke Zk / Yoko-empi Kb / Yoko-
2	Kihon	7. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	8. Morote-uchi-ude-uke Kk	8. Uchi-ude-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	8. Shuto-uke / Gyaku-nukite	9. Shuto-uke / Gyaku-shuto-uke Jodan Zk	9. Tate-shuto-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	8. Mae-geri Chudan und Jodan	10. Mae-ashi-geri / Mae-geri Chudan	10. Mae-ren-geri / Gyaku-zuki
2	Kihon	9. Mae-geri / Oi-zuki Jodan	11. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	11. Shuto-uke Kk / Shuto-uchi Jodan Zk (selber Arm) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-haito-uchi Zk
2	Kihon	10. Mae-mawashi-geri mit Beistellschritt aus Kb oder Kk	12. Mawashi-geri	12. Ura-mawashi-geri
2	Kihon	11. Mawashi-geri aus Zk	13. Mawashi-geri / Gyaku-zuki	13. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
2	Kihon	13. Fumi-komi Zk	14. Yoko-geri Kekomi Zk	14. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) Zk
2	Kihon		15. Ushiro-geri im Rückwärtsgehen	15. Ushiro-geri im Vorwärtsgehen
2	Kata	Heian Nidan	Heian Yondan	Bassai Dai   Bassai Sho
2	Bunkai	Heian Nidan	Heian Yondan	Bassai Dai   Bassai Sho

2	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Shodan, Heian Nidan
2	Kumite	<b>Sanbon Kumite</b> Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri - Abwehren: Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-nagashi-uke oder Gedan-barai	<b>Kaeshi-Kumite</b> mit den Anriffen Oi-zuki Jodan, Oi-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri - Abwehr jeweils Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-barai, Te-nagashi-uke - Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen (re / li): 1. Mae-geri Chudan, 2. Mawashi-geri vorderes Bein, 3. Mawashi-geri hinteres Bein, 4. Ushiro-geri
2	Kihon-Kumite	6 facher Angriff: Oi-zuki Jodan, Oi-zuki Chudan, Mae-geri Chudan - <b>V</b> Age-uke, Soto-ude-uke, Nagashi-uke mit jeweils Gyaku-zuki	<b>A</b> Mae-geri <b>V</b> Nagashi-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Uraken-uchi Zk / Gyaku-zuki
2	Kihon-Kumite		<b>A</b> Yoko-geri kekomi Zk <b>V</b> Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki (spiegelbildlich)	<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Uraken / Yoko-geri vorderes Bein / Gayku-zuki
2	<b>Kumite</b>	Randori - nur Handtechniken	Randori - nur Fußtechniken	Randori - nur Fußtechniken
2	Kumite	Distanzübung: Mae-geri, Mae-mawashi-geri	Distanzübungen: Mae-geri, Mae-mawashi-geri	Distanzübungen: Mae-geri, Mae-mawashi-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
März	Kihon	1. Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki	1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki
3	Kihon	2. Oi-zuki Jodan und Chudan	2. Oi-zuki v / Gedan-barai r / Oi-zuki v	2. Gedan-barai rück Kk / Uraken Zk (selber Arm) / Gyaku-zuki Zk
3	Kihon	3. Ren-zuki	3. Ren-zuki	3. Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyakz-zuki vor
3	Kihon	4. Haiwan-nagashi-uke aus Zk od. Kk	4. Te-nagashi-uke Gedan rück Kk / Gyaku-zuki Chudan Zk	4. Te-nagashi-uke Gedan rück Kk / Gyaku-zuki Chudan Zk
3	Kihon	5. Haiwan-nagashi-uke / Gayku-zuki	5. Morote-uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	5. Morote-uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
3	Kihon	6. Yoko-uraken-uchi	6. Uraken-uchi / Gyaku-zuki	6. Uraken-uchi / Gyaku-zuki
3	Kihon	7. Yoku-uraken-uchi / Gyaku-zuki	7. Te-nagashi-uke Jodan (im Stand) / Yoko-uraken-uchi v / Yoko-geri Kekomi (mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki Chudan	7. Te-nagashi-uke Jodan (im Stand) / Yoko-uraken-uchi v / Yoko-geri Kekomi (mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki Chudan
3	Kihon	8. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb	8. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Gyaku-zuki Zk	8. Gyaku-zuki / Ashi-barai / Gyaku-zuki
3	Kihon	9. Mae-geri / Gyaku-zuki	9. Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	9. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
3	Kihon	10. Mawashi-geri / Gyaku-zuki	10. Ura-mawashi-geri aus Kb	10. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
3	Kihon	11. Yoko-geri Kekomi / Keage Kb (Beistellschritt und Übersetzschrift)	11. Ushiro-geri	11. Mae-mawashi / Ushiro-geri
3	Kata	Heian Sandan	Heian Godan	Jion I Gojushiho Dai
3	Bunkai	Heian Sandan	Heian Godan	Jion I Gojushiho Dai
3	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Nidan, Heian Sandan

3	Kumite	<b>Kihon-Ippon-Kumite</b> mit Angriffen: 1. 2 x Oi-zuki Jodan re / li 2. 2 x Oi-zuki Chudan re / li 3. 2 x Mae-geri re / li 4. 2 Mawashi-geri re / li Abwehr freie Seitenwahl: Age-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Nagashi-uke / Konter frei, Nagashi-uke / Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri , Mawashi-geri, Ushiro-geri (jeweils re/li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: 1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki, 2. Gyaku-zuki / Gyaku-zuki, 3. Ura-Mawashi-geri, 4. Kizami- zuki Jodan / Mawashi-geri Jodan (vorderes Bein) (jeweils re / li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen
3	Kihon-Kumite	<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Yoko-uraken / Gyaku-zuki	<b>A</b> Mawashi-geri - <b>V</b> Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Mae-geri / Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Gedan-barai Kk / Uraken Zk (selber Arm) / Gyaku-zuki
3	Kihon-Kumite	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Ushiro-geri - <b>V</b> Otoshi-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Shuto-uke Kk / Shuto- uchi Zk (selber Arm) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
3	Kumite	<b>A:</b> Kizami-zuki - <b>V:</b> Nagashi-uke Jodan / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Ushiro-geri	Distanzübungen: Ushiro-geri
3	Kumite		Leichtes Randori	Randori

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
April	Kihon	1. Choku-zuki	1. Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki
4	Kihon	2. Oi-zuki	2. Oi-zuki Jodan und Chudan	2. Kizami-zuki / Ren-zuki
4	Kihon	3. Gyaku-zuki	3. Ren-zuki	3. Sanbon-zuki
4	Kihon	4. Gedan-barai	4. Yoko-uraken-uchi / Gyaku-zuki	4. Yoko-uraken-uchi / Gyaku-zuki
4	Kumite	5. Age-uke	5. Age-uke / Gyaku-zuki	5. Age-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
4	Kihon		6. Age-uke / Gyaku-age-empi	6. Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki Zk
4	Kihon	6. Soto-ude-uke	7. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	7. Soto-ude-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki
4	Kihon	7. Uchi-ude-uke	8. Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	8. Uchi-ude-uke r / Gyaku-zuki / Kizami-zuki
4	Kihon	8. Shuto-uke	9. Shuto-uke / Te-osae-uke/Gyaku-nukite	9. Shuto-uke / Te-osae-uke/Gyaku-nukite
4	Kihon		10. Shuto-uchi Jodan / Gyaku-haito-uchi	10. Shuto-uchi Jodan / Gyaku-haito-uchi
4	Kihon	9. Mae-geri im Stand	11. Fumi-komi Zk	11. Yoko-geri Kekomi Zk
4	Kihon	10. Mae-geri aus Zk	12. Mae-geri Chudan und Jodan	12. Mawashi-geri
4	Kihon	11. Mae-ren-geri	13. Mae-geri 2x mit selbem Bein (Jodan / Chudan)	13. Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
4	Kata	Heian Shodan	Heian Sandan	Jion I Jiin
4	Bunkai	Heian Shodan	Heian Sandan	Jion I Jiin
4	Kata Wdh.		Heian Shodan	Heian Sandan, Heian Yondan

4	Kumite	<b>Partnertraining aus Shizentai</b> mit 6 x Oi-zuki Jodan - Age-uke, Konter Choku-zuki II 6 x Oi-zuki Chudan - Soto-ude-uke, Konter Choku-zuki	<b>Kihon-Ippon-Kumite</b> mit Angriffen: 1. 2 x Oi-zuki Jodan re / li 2. 2 x Oi-zuki Chudan re / li 3. 2 x Mae-geri re / li 4. 2 Mawashi-geri re / li Abwehr freie Seitenwahl: Age-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Nagashi-uke / Konter frei, Nagashi-uke / Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen (re / li): 1. Kizami-zuki Jodan, 2. Gyaku-zuki, 3. Oi-zuki Jodan (Schritt), 4. Oi-zuki Chudan (Schritt) - Abwehr und Gegenangriff frei, Gleit- und Schrittbewegung
4	Kumite	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten)	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten) - jede Abwehr mit Konter Gyaku-zuki	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten) - jede Abwehr mit Konter Gyaku-zuki / Kizami-zuki
4	Kihon-Kumite		<b>A</b> O-zuki Jodan - <b>V</b> Age-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gayku-zuki
4	Kihon-Kumite		<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
4	Kumite	Vorübungen zum Freikampf: "Schulterklatsch" oder "Popoklatsch"	Randori - nur Handtechniken	Randori - nur Handtechniken
4	Kumite	Distanzübung Kizami-zuki, Gyaku-zuki	Distanzübungen: Kizami-Zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki / 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	1. Ren-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki
5	Kihon		2. Kizami-zuki / Oi-zuki	2. Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan / Gyaku-zuki
5	Kihon	2. Sanbon-zuki	3. Sanbon-zuki	3. Sanbon-zuki
5	Kihon	3. Haiwan-nagashi-uke Gedan Kk	4. Haiwan-nagashi-uke Gedan Kk r / Gyaku-zuki Zk	4. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
5	Kihon	4. Gedan-barai / Gyaku-zuki	5. Gedan-barai Zk / Gyaku-mawashi-empi	5. Oi-zuki vor / Gedan-barai rück/ Oi-zuki vor
5	Kihon	5. Age-uke / Gyaku-zuki	6. Age-uke Kk r / Gyaku-age-empi Zk	6. Age-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
5	Kihon	6. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	7. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb	7. Soto-ude uke Zk / Yoko-empi Kb / Yoko-uraken Zk / Gyaku-zuki Zk
5	Kihon	7. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	8. Morote-uchi-ude-uke Kk	8. Uchi-ude-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
5	Kihon	8. Shuto-uke / Gyaku-nukite	9. Shuto-uke / Gyaku-shuto-uke Jodan Zk	9. Tate-shuto-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
5	Kihon	8. Mae-geri Chudan und Jodan	10. Mae-ashi-geri / Mae-geri Chudan.	10. Mae-ren-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon	9. Mae-geri / Oi-zuki Jodan	11. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	11. Shuto-uke Kk / Shuto-uchi Jodan Zk (selber Arm) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-haito-uchi Zk
5	Kihon	10. Mae-mawashi-geri mit Beistellschritt aus Kb oder Kk	12. Mawashi-geri	12. Ura-mawashi-geri
5	Kihon	11. Mawashi-geri aus Zk	13. Mawashi-geri / Gyaku-zuki	13. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon	13. Fumi-komi Zk	13. Yoko-geri Kekomi Zk	14. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) Zk
5	Kihon		14. Ushiro-geri im Rückwärtsgehen	15. Ushiro-geri im Vorwärtsgehen
5	Kata	Heian Nidan	Heian Yondan	Kanku Dai I Jitte
5	Bunkai	Heian Nidan	Heian Yondan	Kanku Dai I Jitte
5	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Yondan, Heian Godan

5	Kumite	<b>Sanbon Kumite</b> Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri - Abwehren: Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-nagashi-uke oder Gedan-barai	<b>Kaeshi-Kumite</b> mit den Anriffen Oi-zuki Jodan, Oi-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri - Abwehr jeweils Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-barai, Te-nagashi-uke - Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen (re / li): 1. Mae-geri Chudan, 2. Mawashi-geri vorderes Bein, 3. Mawashi-geri hinteres Bein, 4. Ushiro-geri
5	Kihon-Kumite	6 facher Angriff: Oi-zuki Jodan, Oi-zuki Chudan, Mae-geri Chudan - <b>V</b> Age-uke, Soto-ude-uke, Nagashi-uke mit jeweils Gyaku-zuki	<b>A</b> Mae-geri <b>V</b> Nagashi-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Uraken-uchi Zk / Gyaku-zuki
5	Kihon-Kumite		<b>A</b> Yoko-geri kekomi Zk <b>V</b> Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki (spiegelbildlich)	<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Uraken / Yoko-geri vorderes Bein / Gayku-zuki
5	Kumite	Randori - nur Handtechniken	Randori - nur Fußtechniken	Randori - nur Fußtechniken
5	Kumite	Distanzübung: Mae-geri, Mae-mawashi-geri	Distanzübungen: Mae-geri, Mae-mawashi-geri	Distanzübungen: Mae-geri, Mae-mawashi-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Juni	Kihon	1. Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki	1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki
6	Kihon	2. Oi-zuki Jodan und Chudan	2. Oi-zuki v / Gedan-barai r / Oi-zuki v	2. Gedan-barai rück Kk / Uraken Zk (selber Arm) / Gyaku-zuki Zk
6	Kihon	3. Ren-zuki	3. Ren-zuki	3. Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyakz-zuki vor
6	Kihon	4. Haiwan-nagashi-uke aus Zk od. Kk	4. Te-nagashi-uke Gedan Kk	4. Te-nagashi-uke Gedan rück Kk / Gyaku-zuki Chudan Zk
6	Kihon	5. Haiwan-nagashi-uke / Gayku-zuki	5. Te-nagashi-uke Gedan Kk / Gyaku-zuki Chudan Zk	5. Morote-uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
6	Kihon	6. Yoko-uraken-uchi	6. Te-nagashi-uke Jodan (im Stand) / Yoko-uraken-uchi v / Yoko-geri Kekomi (mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki Chudan	6. Uraken-uchi / Gyaku-zuki
6	Kihon	7. Yoku-uraken-uchi / Gyaku-zuki		7. Te-nagashi-uke Jodan (im Stand) / Yoko-uraken-uchi v / Yoko-geri Kekomi (mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki Chudan
6	Kihon	8. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb	7. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Gyaku-zuki Zk 8. Morote-uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	8. Gyaku-zuki / Ashi-barai / Gyaku-zuki
6	Kihon	9. Mae-geri / Gyaku-zuki	9. Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	9. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
6	Kihon	10. Mawashi-geri / Gyaku-zuki	10. Ura-mawashi-geri aus Kb	10. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
6	Kihon	11. Yoko-geri Kekomi / Keage Kb (Beistellschritt und Übersetzschrift)	11. Ushiro-geri	11. Mae-mawashi / Ushiro-geri
6	Kata	Heian Sandan	Heian Godan	Kanku Dai I Meikyo
6	Bunkai	Heian Sandan	Heian Godan	Kanku Dai I Meikyo
6	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Yondan, Heian Godan

6	Kumite	<b>Kihon-Ippon-Kumite</b> mit Angriffen: 1. 2 x Oi-zuki Jodan re / li 2. 2 x Oi-zuki Chudan re / li 3. 2 x Mae-geri re / li 4. 2 Mawashi-geri re / li Abwehr freie Seitenwahl: Age-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Nagashi-uke / Konter frei, Nagashi-uke / Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri , Mawashi-geri, Ushiro-geri (jeweils re/li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: 1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki, 2. Gyaku-zuki / Gyaku-zuki, 3. Ura-Mawashi-geri, 4. Kizami-zuki Jodan / Mawashi-geri Jodan (vorderes Bein) (jeweils re / li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen
6	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Jodan - V Yoko-uraken / Gyaku-zuki	A Mawashi-geri - V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Mae-geri / Oi-zuki Jodan - V Gedan-barai Kk / Uraken Zk (selber Arm) / Gyaku-zuki
6	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan - V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A Ushiro-geri - V Otoshi-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan - V Shuto-uke Kk / Shuto-uchi Zk (selber Arm) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
6	Kumite	A: Kizami-zuki - V: Nagashi-uke Jodan / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Ushiro-geri	Distanzübungen: Ushiro-geri
6	Kumite		Leichtes Randori	Randori

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Juli	Kihon	1. Kizami-zuki	1. Gyaku-zuki/Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki
7	Kihon	2. Kizami-zuki / Gyaku-zuki	2. Gyaku-zuki/Kizami-zuki / Oi-zuki	2. Gyaku-zuki/Kizami-zuki / Gyaku-zuki
7	Kihon	3. Kizami-zuki / Ren-zuki	3. Gyaku-zuki/Kizami-zuki / Gyaku-zuki	3. Sanbon-zuki
7	Kihon	4. Gedan-barai	4. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	5. Gedan-barai / Gyaku-zuki
7	Kihon	5. Gedan-barai / Gyaku-uchi-ude-uke	5. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	5. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
7	Kihon	6. Gedan-bari / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	6. Gedan-bari / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	6. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki
7	Kihon	7. Shuto-uke	7. Shuto-uke	7. Shuto-Uke Kk / Gyaku-nukite Zk oder Gyaku-haito-uchi Zk
7	Kihon	8. Mae-ashi-geri		8. Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki
7	Kihon	9. Mae-ashi-geri / Mae-geri		
7	Kihon	10. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	8. Shuto-Uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	9. Shuto-Uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
			9. Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	10. Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	11. Mawashi-geri	10. Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	11. Mawashi-geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	12. Yoko-geri Kekomi und Keage	11. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein)	12. Yoko-geri Kekomi Zk / Gyaku-zuki
7	Kihon	13. Ashi-barai	12. Ashi-barai / Gyaku-zuki	13. Ashi-barai / Gyaku-zuki
7	Kihon	14. Ushiro-geri im Rückwärtsgehen	13. Mae-mawashi-geri / Ushiro-geri	14. Ushiro-geri / Uraken / Gyaku-zuki
	Kihon		14. Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki	15. Mae-mawashi-geri / Ura-Mawashi-geri / Gyaku-zuki
7	Kata	Heian Yondan	Tekki Shodan	Hangetsu I Chinte
7	Bunkai	Heian Yondan	Tekki Shodan	Hangetsu I Chinte
7	Kata Wdh.	Heian 1-3	Heian Yondan	Tekki Shodan

7	Kumite	<b>Kaeshi-Ippon-Kumite</b> hin und her - mit den Angriffen: 1. Jodan, 2. Chudan, 3. Mae-geri / V: Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-nagashi-uke - Konter Gyaku-zuki	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri , Mawashi-geri, Ushiro-geri (jeweils re/li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: 1. Kizami-zuki, 2. Gyaku-zuki, 3. Oi-zuki Jodan, 4. Mae-geri, 5. Mawashi-geri (vorderes und hinteres Bein), 6. Ushiro-geri, 7. Ura-mawashi-geri - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter mit Faust- und Fußtechniken
7	Kihon-Kumite	Stellung spiegelbildlich: A Oi-zuki Jodan / V Age-uke / Gyaku-empi.	A Oi-zuki Jodan - V Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	A Kizami-zuki / Mae-geri / Oi-zuki / Gyaku-zuki - V Nagashi-uke / Gyaku-gedan-bari (selber Arm, Schritt) / Nagashi-uke (Armwechsel) /Gedan-barai / Gyaku-zuki
7	Kihon-Kumite	Stellung spiegelverkehrt: A Oi-zuki Chudan / V Morote-ude-uke in Kk / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan - V Uchi-ude-uke Zk / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	A Gyaku-kizami-Zuki (Übersetzschrift) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki - V Nagashi-uke (Übersetzschrift) / Nagashi-uke / Gyaku-zuki
7	Kumite	Distanzübungen	Distanzübungen	Distanzübungen
7	Kumite	Leichtes Randori	Randori	Randori

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	1. Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki
9	Kihon	2. Oi-zuki	2. Oi-zuki Jodan und Chudan	2. Kizami-zuki / Ren-zuki
9	Kihon	3. Gyaku-zuki	3. Ren-zuki	3. Sanbon-zuki
9	Kihon	4. Gedan-barai	4. Yoko-uraken-uchi / Gyaku-zuki	4. Yoko-uraken-uchi / Gyaku-zuki
9	Kumite	5. Age-uke	5. Age-uke / Gyaku-zuki	5. Age-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
9	Kihon		6. Age-uke / Gyaku-age-empi	6. Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki Zk
9	Kihon	6. Soto-ude-uke	7. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	7. Soto-ude-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki
9	Kihon	7. Uchi-ude-uke	8. Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	8. Uchi-ude-uke r / Gyaku-zuki / Kizami-zuki
9	Kihon	8. Shuto-uke	9. Shuto-uke / Te-osae-uke/Gyaku-nukite	9. Shuto-uke / Te-osae-uke/Gyaku-nukite
9	Kihon		10. Shuto-uchi Jodan / Gyaku-haito-uchi	10. Shuto-uchi Jodan / Gyaku-haito-uchi
9	Kihon	9. Mae-geri im Stand	11. Fumi-komi Zk	11. Yoko-geri Kekomi Zk
9	Kihon	10. Mae-geri aus Zk	12. Mae-geri Chudan und Jodan	12. Mawashi-geri
9	Kihon	11. Mae-ren-geri	13. Mae-geri 2x mit selbem Bein (Jodan / Chudan)	13. Mae-geri / Mawashi-geri (selbes Bein)
9	Kata	Heian Shodan	Heian Sandan	Empi   Gojushiho Sho
9	Bunkai	Heian Shodan	Heian Sandan	Empi   Gojushiho Sho
9	Kata Wdh.		Heian Shodan	Heian Shodan, Hangetsu



9	Kumite	<b>Partnertraining aus Shizentai</b> mit 6 x Oi-zuki Jodan - Age-uke, Konter Choku-zuki II 6 x Oi-zuki Chudan - Soto-ude-uke, Konter Choku-zuki	<b>Kihon-Ippon-Kumite</b> mit Angriffen: 1. 2 x Oi-zuki Jodan re / li 2. 2 x Oi-zuki Chudan re / li 3. 2 x Mae-geri re / li 4. 2 Mawashi-geri re / li Abwehr freie Seitenwahl: Age-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Nagashi-uke / Konter frei, Nagashi-uke / Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen (re / li): 1. Kizami-zuki Jodan, 2. Gyaku-zuki, 3. Oi-zuki Jodan (Schritt), 4. Oi-zuki Chudan (Schritt) - Abwehr und Gegenangriff frei, Gleit- und Schrittbewegung
9	Kumite	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten)	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten) - jede Abwehr mit Konter Gyaku-zuki	<b>Gohon-Kumite</b> Jodan und Chudan (beide Seiten) - jede Abwehr mit Konter Gyaku-zuki / Kizami-zuki
9	Kihon-Kumite		<b>A</b> O-zuki Jodan - <b>V</b> Age-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gayku-zuki
9	Kihon-Kumite		<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Uchi-ude-uke / Gayku-zuki / Kizami-zuki
9	Kumite	Vorübungen zum Freikampf: "Schulterklatsch" oder "Popoklatsch"		Randori - nur Handtechniken
9	Kumite	Distanzübung Kizami-zuki, Gyaku-zuki	Distanzübungen: Kizami-Zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki / 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	1. Ren-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki
10	Kihon		2. Kizami-zuki / Oi-zuki	2. Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan / Gyaku-zuki (Gleiten)
10	Kihon	2. Sanbon-zuki	3. Sanbon-zuki	3. Sanbon-zuki
10	Kihon	3. Haiwan-nagashi-uke Gedan Kk	4. Haiwan-nagashi-uke Gedan Kk r / Gyaku-zuki Zk	4. Haiwan-nagashi-uke Gedan (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	4. Gedan-barai / Gyaku-zuki	5. Gedan-barai Zk / Gyaku-mawashi-empi Zk	5. Oi-zuki vor / Gedan-barai rück/ Oi-zuki vor
10	Kihon	5. Age-uke / Gyaku-zuki	6. Age-uke Kk r / Gyaku-age-empi Zk	6. Age-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	6. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	7. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb	7. Soto-ude uke Zk / Yoko-empi Kb / Yoko-uraken Zk / Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	7. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	8. Morote-uchi-ude-uke Kk	8. Uchi-ude-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	8. Shuto-uke / Gyaku-nukite	9. Shuto-uke / Gyaku-shuto-uke Jodan Zk	9. Tate-shuto-uke (Sochin-dachi) / Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	8. Mae-geri Chudan und Jodan	10. Mae-ashi-geri / Mae-geri Chudan	10. Mae-ren-geri / Gyaku-zuki
10	Kihon	9. Mae-geri / Oi-zuki Jodan	11. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	11. Shuto-uke Kk / Shuto-uchi Jodan Zk (selber Arm) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-haito-uchi Zk
10	Kihon	10. Mae-mawashi-geri mit Beistellschritt aus Kb oder Kk	12. Mawashi-geri	12. Ura-mawashi-geri
10	Kihon	11. Mawashi-geri aus Zk	13. Mawashi-geri / Gyaku-zuki	13. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
10	Kihon	13. Fumi-komi Zk	14. Yoko-geri Kekomi Zk	14. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein) Zk
10	Kihon		15. Ushiro-geri im Rückwärtsgehen	15. Ushiro-geri im Vorwärtsgehen
10	Kata	Heian Nidan	Heian Yondan	Empi   Gojushiho Sho
10	Bunkai	Heian Nidan	Heian Yondan	Empi   Gojushiho Sho

10	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Nidan, Hangetsu
10	Kumite	<b>Sanbon Kumite</b> Oi-zuki Jodan und Chudan, Mae-geri - Abwehren: Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-nagashi-uke oder Gedan-barai	<b>Kaeshi-Kumite</b> mit den Anriffen Oi-zuki Jodan, Oi-zuki Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri - Abwehr jeweils Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-barai, Te-nagashi-uke - Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen (re / li): 1. Mae-geri Chudan, 2. Mawashi-geri vorderes Bein, 3. Mawashi-geri hinteres Bein, 4. Ushiro-geri
10	Kihon-Kumite	6 facher Angriff: Oi-zuki Jodan, Oi-zuki Chudan, Mae-geri Chudan - <b>V</b> Age-uke, Soto-ude-uke, Nagashi-uke mit jeweils Gyaku-zuki	<b>A</b> Mae-geri <b>V</b> Nagashi-uke / Gyaku-zuki	<b>A</b> Oi-zuki Chudan - <b>V</b> Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Uraken-uchi Zk / Gyaku-zuki
10	Kihon-Kumite		<b>A</b> Yoko-geri kekomi Zk <b>V</b> Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki (spiegelbildlich)	<b>A</b> Oi-zuki Jodan - <b>V</b> Uraken / Yoko-geri vorderes Bein / Gayku-zuki
10	<b>Kumite</b>	Randori - nur Handtechniken	Randori - nur Fußtechniken	Randori - nur Fußtechniken
10	Kumite	Distanzübung: Mae-geri, Mae-mawashi-geri	Distanzübungen: Mae-geri, Mae-mawashi-geri	Distanzübungen: Mae-geri, Mae-mawashi-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
November	Kihon	1. Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki	1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki
11	Kihon	2. Oi-zuki Jodan und Chudan	2. Oi-zuki v / Gedan-barai r / Oi-zuki v	2. Gedan-barai rück Kk / Uraken Zk (selber Arm) / Gyaku-zuki Zk
11	Kihon	3. Ren-zuki	3. Ren-zuki	3. Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyakz-zuki vor
11	Kihon	4. Haiwan-nagashi-uke aus Zk od. Kk	4. Te-nagashi-uke Gedan Kk	4. Te-nagashi-uke Gedan rück Kk / Gyaku-zuki Chudan Zk
11	Kihon	5. Haiwan-nagashi-uke / Gayku-zuki	5. Te-nagashi-uke Gedan Kk / Gyaku-zuki Chudan Zk	5. Morote-uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
11	Kihon	6. Yoko-uraken-uchi	6. Te-nagashi-uke Jodan (im Stand) / Yoko-uraken-uchi v / Yoko-geri Kekomi (mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki Chudan	6. Uraken-uchi / Gyaku-zuki
11	Kihon	7. Yoku-uraken-uchi / Gyaku-zuki		7. Te-nagashi-uke Jodan (im Stand) / Yoko-uraken-uchi v / Yoko-geri Kekomi (mit Beistellschritt) / Gyaku-zuki Chudan
11	Kihon	8. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb	7. Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Gyaku-zuki Zk 8. Morote-uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	8. Gyaku-zuki / Ashi-barai / Gyaku-zuki
11	Kihon	9. Mae-geri / Gyaku-zuki	9. Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	9. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
11	Kihon	10. Mawashi-geri / Gyaku-zuki	10. Ura-mawashi-geri aus Kb	10. Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
11	Kihon	11. Yoko-geri Kekomi / Keage Kb (Beistellschritt und Übersetzschrift)	11. Ushiro-geri	11. Mae-mawashi / Ushiro-geri
11	Kata	Heian Sandan	Heian Godan	Kanku Sho I Tekki Nidan
11	Bunkai	Heian Sandan	Heian Godan	Kanku Sho I Tekki Nidan
11	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Sandan	Heian Sandan, Heian Yondan

11	Kumite	<b>Kihon-Ippon-Kumite</b> mit Angriffen: 1. 2 x Oi-zuki Jodan re / li 2. 2 x Oi-zuki Chudan re / li 3. 2 x Mae-geri re / li 4. 2 Mawashi-geri re / li Abwehr freie Seitenwahl: Age-uke / Gyaku-zuki, Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki, Nagashi-uke / Konter frei, Nagashi-uke / Konter frei	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri , Mawashi-geri, Ushiro-geri (jeweils re/li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: 1. Kizami-zuki / Gyaku-zuki, 2. Gyaku-zuki / Gyaku-zuki, 3. Ura-Mawashi-geri, 4. Kizami-zuki Jodan / Mawashi-geri Jodan (vorderes Bein) (jeweils re / li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen
11	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Jodan - V Yoko-uraken / Gyaku-zuki	A Mawashi-geri - V Te-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A Mae-geri / Oi-zuki Jodan - V Gedan-barai Kk / Uraken Zk (selber Arm) / Gyaku-zuki
11	Kihon-Kumite	A Oi-zuki Chudan - V Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A Ushiro-geri - V Otoshi-uke / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan - V Shuto-uke Kk / Shuto-uchi Zk (selber Arm) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-zuki
11	Kumite	A: Kizami-zuki - V: Nagashi-uke Jodan / Gyaku-zuki	Distanzübungen: Ushiro-geri	Distanzübungen: Ushiro-geri
11	Kumite		Leichtes Randori	Randori

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe (3.-1. Kyu) / DAN
Dezember	Kihon	1. Kizami-zuki	1. Gyaku-zuki/Kizami-zuki	1. Kizami-zuki / Ren-zuki
12	Kihon	2. Kizami-zuki / Gyaku-zuki	2. Gyaku-zuki/Kizami-zuki / Oi-zuki	2. Gyaku-zuki/Kizami-zuki / Gyaku-zuki
12	Kihon	3. Kizami-zuki / Ren-zuki	3. Gyaku-zuki/Kizami-zuki / Gyaku-zuki	3. Sanbon-zuki
12	Kihon	4. Gedan-barai	4. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	5. Gedan-barai / Gyaku-zuki
12	Kihon	5. Gedan-barai / Gyaku-uchi-ude-uke	5. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	5. Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
12	Kihon	6. Gedan-bari / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	6. Gedan-bari / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	6. Soto-ude-uke / Gyaku-zuki
12	Kihon	7. Shuto-uke	7. Shuto-uke	7. Shuto-Uke Kk / Gyaku-nukite Zk oder Gyaku-haito-uchi Zk
12	Kihon	8. Mae-ashi-geri		8. Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki
12	Kihon	9. Mae-ashi-geri / Mae-geri		
12	Kihon	10. Shuto-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	8. Shuto-Uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	9. Shuto-Uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon		9. Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	10. Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	11. Mawashi-geri	10. Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	11. Mawashi-geri / Gyaku-zuki
	Kihon	12. Yoko-geri Kekomi und Keage	11. Yoko-geri Kekomi / Keage (selbes Bein)	12. Yoko-geri Kekomi Zk / Gyaku-zuki
	Kihon	13. Ashi-barai	12. Ashi-barai / Gyaku-zuki	13. Ashi-barai / Gyaku-zuki
	Kihon	14. Ushiro-geri im Rückwärtsgehen	13. Mae-mawashi-geri / Ushiro-geri	14. Ushiro-geri / Uraken / Gyaku-zuki
	Kihon		14. Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki	15. Mae-mawashi-geri / Ura-Mawashi-geri / Gyaku-zuki
	Kata	Heian Yondan	Tekki Shodan	Kanku Sho I Unsu
	Bunkai	Heian Yondan	Tekki Shodan	Kanku Sho I Unsu
	Kata Wdh.	Heian 1-3	Heian Yondan	Heian Godan, Tekki Shodan

	Kumite	<b>Kaeshi-Ippon-Kumite</b> hin und her - mit den Angriffen: 1. Jodan, 2. Chudan, 3. Mae-geri / V: Age-uke, Soto-ude-uke, Gedan-nagashi-uke - Konter Gyaku-zuki	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri , Mawashi-geri, Ushiro-geri (jeweils re/li) - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter zu Kamae zurückziehen	<b>Jiyu-Ippon-Kumite</b> mit den Angriffen: 1. Kizami-zuki, 2. Gyaku-zuki, 3. Oi-zuki Jodan, 4. Mae-geri, 5. Mawashi-geri (vorderes und hinteres Bein), 6. Ushiro-geri, 7. Ura-mawashi-geri - Abwehr mit Gleit- und Schrittbewegungen, Konter mit Faust- und Fußtechniken
	Kihon-Kumite	Stellung spiegelbildlich: A Oi-zuki Jodan / V Age-uke / Gyaku-empi.	A Oi-zuki Jodan - V Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	A Kizami-zuki / Mae-geri / Oi-zuki / Gyaku-zuki - V Nagashi-uke / Gyaku-gedan-bari (selber Arm, Schritt) / Nagashi-uke (Armwechsel) /Gedan-barai / Gyaku-zuki
12	Kihon-Kumite	Stellung spiegelverkehrt: A Oi-zuki Chudan / V Morote-ude-uke in Kk / Gyaku-zuki	A Oi-zuki Chudan - V Uchi-ude-uke Zk / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	A Gyaku-kizami-Zuki (Übersetzschrift) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki - V Nagashi-uke (Übersetzschrift) / Nagashi-uke / Gyaku-zuki
12	Kumite	Distanzübungen	Distanzübungen	Distanzübungen
12	Kumite	Leichtes Randori	Randori	Randori