

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
1	Kihon	Kizami-zuki	Kizami-zuki	Oi-zuki vor / Gedan-barai rück / Oi-zuki oder Ren-zuki vor
1	Kihon	Oi-zuki	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki	Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki vor (aus Kamae)
1	Kihon	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Gyaku-zuki	Kizami-zuki / Ren-zuki od. Gyaku-zuki
1	Kihon	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-empi	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-empi	Age-uke Kk rück / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
1	Kihon	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Age-uke So / Zk Gayku-zuki / Kizami-zuki
1	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-nukite Zk	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-shuto-uchi Zk	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kzami-zuki
1	Kihon	Mae-geri Zk	Mae-geri / Oi-zuki bzw. Gyaku-zuki	Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki
1	Kihon	Fumi-komi Zk	Ashi-barai	Ashi-barai (vorderes Bein) / Uraken / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
1	Kihon	Yoko-geri Kb Beistell-/Übersetzschrift	Yoko-geri Kekomi od. Keage	Yoko-geri Keage (Beistellschritt) / Kekomi
1	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke / Gaku-zuki oder Age-empi	A: Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan - V: Nagashi-uke Jodan / Age-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke Kk rück / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
1	Kihon-Kumite	A: Mae-geri Chudan - V: Gedan-barai / Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki / Mae-geri - V: Nagashi-uke Jodan / Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kzami-zuki
1	Kumite	Gohon-Kumite (re und li zurück)	Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
1	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Bassai-Dai (Bassai-Sho)

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
2	Kihon	Ren-zuki	Ren-zuki	Kizami-zuki / Ren-zuki / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
2	Kihon	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Gyaku-zuki (ganzer Schritt) Zk	Sanbon-zuki	Kizami-zuki / Uraken / Gyaku-zuki
2	Kihon	Uraken (Yoko- und Tate-) / Gyaku-zuki	Yoko-empi / Tate-uraken	Kizami-zuki / Mae-geri / absetzen mit Oi-zuki / nachgleiten Gyaku-zuki
2	Kihon	Nagashi-uke (Haiwan- und Te-) Kk und Zk / Gyaku-zuki Zk	Gedan-barai / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	Shuto-uke Nk / Mae-ashi-geri / Zk Gyaku-tate-nukite
2	Kihon	Soto-ude-uke / Gyaku-zuki od. Yoko-empi Kb	Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Gyaku-zuki Zk	Soto-ude-uke Zk / Kb Yoko-empi / Uraken / Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	Uchi-ude uke So / Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	Mae-ashi-geri / Mae-geri Zk	Mae-ren-geri	Ashi-barai / Gyaku-zuki
2	Kihon	Mae-ren-geri	Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	Mae-mawashi-geri / Ushiro-geri
2	Kihon	Yoko-geri Kekomi od. Keage	Yoko-geri Kekomi od. Keage	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
2	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk	Mawashi-geri	Ura-mawashi-geri
2	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan - V: Soto-ude-uke / Gyaku-zuki od. Yoko-empi	A: Oi-zuki Jodan - V: Uraken Jodan / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Soto-ude-uke / Kb Yoko-empi / Uraken / Zk Gyaku-zuki
2	Kihon	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki / Oi-zuki - V: Nagashi-uke / Nagashi-uke J. / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
2	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki/Gyaku-zuki, Gyaku-zuki/Gyaku-zuki, Ura-mawashi-geri, Ushiro-geri, Kizami-zuki/Mae-mawashi-geri)
2	Kata Wdh.	Heian Shodan	Heian Yondan	Bassai-Dai (Bassai-Sho)
2	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Bassai-Dai

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
3	Kihon	Sanbon-zuki	Oi-zuki vor/Gedan-barai rück/Oi-zuki vor	Ausfallschritt Kizami-zuki / Gyaku-zuki / vor Oi-zuki
3	Kihon	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki	Gyaku-zuki/Kizami-zuki im Stand/Gyaku-zuki vor	Oi-zuki ZK vor / Te-nagashi-uke rückgleiten Neko-ashi-dachi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
3	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-shuto-uchi Zk	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-shuto-uchi Zk	Gedan-barai Kk rück / Uraken (Arm stehen lassen) / Zk Gyaku-zuki
3	Kihon	Morote-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	Morote-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	alle Abwehrtechniken in Sochin-dachi / Gyaku-zuki Zk
3	Kihon	Mawashi-geri (aus Kb und Zk)	Uraken od. Gyaku-uraken-uchi / Yoko-geri / Gyaku-zuki	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
3	Kihon	Mae-ashi-geri / Mawashi-geri Zk	Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri	Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
3	Kihon	Ushiro-geri (ohne Drehung rückwärts)	Ushiro-geri (ohne und mit Drehung)	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken / Gyaku-zuki
3	Kihon-Kumite	A: Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan - V: Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-uke (Schritt) / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-Empi	A: Mae-geri / Oi-zuki Jodan - V: Gedan-barai Kk rück / Uraken (Arm stehen lassen) / Zk Gyaku-zuki
3	Kihon-Kumite	A: Kizami-zuki / Mae-geri Chudan - V: Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Nagashi-uke / Gyaku-uchi-ude-uke bzw. Gyaku-uraken / Yoko-geri Kekomi / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke So / Zk Gyaku-zuki
3	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Oi-zuki, Uraken/Gyaku-zuki, Mawashi-geri mit vorderem od. hinterem Bein), Ushiro-geri od. Ushiro-mawashi-geri
3	Kata	Heian Nidan	Heian Godan	Kanku-Dai (Kanku-Sho)

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
4	Kihon	Kizami-zuki	Kizami-zuki	Sanbon-zuki
4	Kihon	Oi-zuki	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki	Kizami-zuki / Ren-zuki od. Gyaku-zuki
4	Kihon	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
4	Kihon	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	Shuto-uke Kk / Shuto-uchi Zk (gleicher
4	Kihon	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki	alle Abwehrtechniken / Gyaku-zuki Zk
4	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-nukite Zk	Age-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
4	Kihon	Mae-geri Zk	Mae-mawashi-geri / Ushiro-geri	Ushiro-geri / Gyaku-zuki
4	Kihon	Fumi-komi Zk	Ura-mawashi-geri	Mae-mawashi-geri / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
4	Kihon	Yoko-geri kekomi / keage mit Beistell- bzw. Übersetzschrift	Ashi-barai / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki
4	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Morote-ude-uke / Gyaku-zuki	A: Ren-zuki - V: Age-uke / Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke Kk rück / Mae-yoko-geri / Zk Gyaku-zuki
4	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Jodan / V: Shuto-uke / Shuto-uchi Jodan	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke Kk rück / Mae-mawashi-geri / Zk Gyaku-zuki
4	Kumite	Kaeshi-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri, Ushiro-geri)	Randori / Jiyu-Kumite
4	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Godan	Kanku-Dai (Kanku-Sho)
4	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Kanku-Dai

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
5	Kihon	Ren-zuki	Ren-zuki	Oi-zuki vor / Gedan-barai rück / Oi-zuki oder Ren-zuki vor
5	Kihon	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Gyaku-zuki (ganzer Schritt) Zk	Sanbon-zuki	Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki vor (aus Kamae)
5	Kihon	Uraken (Yoko- und Tate-) / Gyaku-zuki	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-empi	Kizami-zuki / Ren-zuki
5	Kihon	Nagashi-uke (Haiwan- und Te-) Kk und Zk / Gyaku-zuki Zk	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Age-uke Kk rück / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon	Soto-ude-uke / Gyaku-zuki od. Yoko-empi Kb	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-shuto-uchi Zk	Age-uke So / Zk Gyaku-zuki / Kizami-zuki
5	Kihon	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki		Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kzami-zuki
5	Kihon	Mae-ashi-geri / Mae-geri Zk	Mae-geri / Oi-zuki bzw. Gyaku-zuki	Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki
5	Kihon	Mae-ren-geri	Ashi-barai	Ashi-barai (vorderes Bein) / Uraken / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon	Yoko-geri kekomi / keage	Yoko-geri Kekomi od. Keage	Yoko-geri Keage (Beistellschritt) / Kekomi
5	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk	Mae-mawashi-geri Kk	Mae-mawashi-geri / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Soto-ude-uke / Gyaku-zuki od. Yoko-empi	A: Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan - V: Nagashi-uke Jodan / Age-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke Kk rück / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
5	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki / Mae-geri - V: Nagashi-uke Jodan / Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kzami-zuki
5	Kumite	Gohon-Kumite (re und li zurück)	Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-jiin)
5	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jion (Jiin)

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
6	Kihon	Sanbon-zuki	Oi-zuki vor/Gedan-barai rück/Oi-zuki vor	Ausfallschritt Kizami-zuki / Gyaku-
6	Kihon	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki	Gyaku-zuki/Kizami-zuki im Stand/Gyaku-zuki vor	Oi-zuki ZK vor / Te-nagashi-uke rückgleiten Neko-ashi-dachi / Mae-
6	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-shuto-uchi Zk	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-	Gedan-barai Kk rück / Uraken (Arm
6	Kihon	Morote-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	Morote-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	alle Abwehrtechniken in Sochin-dachi / Gyaku-zuki Zk
6	Kihon	Mawashi-geri (aus Kb und Zk)	Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	Ashi-barai / Gyaku-zuki
6	Kihon	Mae-ashi-geri / Mawashi-geri Zk	Yoko-geri Kekomi od. Keage	Mae-mawashi-geri / Ushiro-geri
6	Kihon	Ushiro-geri (ohne Drehung rückwärts)	Mawashi-geri	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
6	Kihon-Kumite	A: Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan - V: Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-uke (Schritt) / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Uraken Jodan / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Soto-ude-uke / Kb Yoko-empi / Uraken / Zk Gyaku-zuki
6	Kihon-Kumite	A: Kizami-zuki / Mae-geri Chudan - V: Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki / Oi-zuki - V: Nagashi-uke / Nagashi-uke J. / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
6	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki/Gyaku-zuki, Gyaku-zuki/Gyaku-zuki, Ura-mawashi-geri, Ushiro-geri, Kizami-zuki/Mae-mawashi-geri)
6	Kata Wdh.	Heian Sandan	Tekki Shodan	Jion (Jiin)
6	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	jion

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
7	Kihon	Kizami-zuki	Kizami-zuki	Sanbon-zuki
	Kihon	Oi-zuki	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Ren-zuki	Kizami-zuki / Ren-zuki
7	Kihon	Gyaku-zuki	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-empi	Gedan-barai / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	Shuto-uke Nk / Mae-ashi-geri / Zk Gyaku-tate-nukite
7	Kihon	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Gyaku-zuki Zk	Soto-ude-uke Zk / Kb Yoko-empi / Uraken / Gyaku-zuki Zk
7	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-nukite Zk	Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	Uchi-ude uke So / Gyaku-zuki Zk
7	Kihon	Mae-geri Zk	Uraken od. Gyaku-uraken-uchi / Yoko-geri / Gyaku-zuki	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	Fumi-komi Zk	Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri	Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Uramawashi-geri / Gyaku-zuki
7	Kihon	Yoko-geri Kb Beistell-/Übersetzschrift	Ushiro-geri (ohne und mit Drehung)	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken /
7	Kihon-Kumite	A. Oi-zuki Jodan - V: Age-uke / Gaku-zuki oder Age-empi	A: Oi-zuki Chudan - V: Shuto-uke Kk / Gyaku-zki bzw. Gyaku-mawashi-Empi	Ā: Mae-geri / Oi-zuki Jodan - V: Gedan-barai Kk rück / Uraken (Arm stehen lassen) / Zk Gyaku-zuki
7	Kihon-Kumite	A; Mae-geri Chudan - V: Gedan-barai / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Nagashi-uke / Gyaku-uchi-ude-uke bzw. Gyaku-uraken / Yoko-geri Kekomi / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke So / Zk Gyaku-zuki
7	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Oi-zuki, Uraken/Gyaku-zuki, Mawashi-geri mit vorderem od. hinterem Bein), Ushiro-geri od. Ushiro-mawashi-geri
7	Kata	Heian Yondan	Heian 1-5	Hangetsu (Sochin)
7	Bunkai	Heian Yondan	Heian 1-5	Hangetsu

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
8		Sommertraining - keine Vorgaben	Sommertraining - keine Vorgaben	Sommertraining - keine Vorgaben

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
9	Kihon	Kizami-zuki	Kizami-zuki	Oi-zuki vor / Gedan-barai rück / Oi-zuki oder Ren-zuki vor
9	Kihon	Oi-zuki	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki	Gyaku-zuki / Kizami-zuki (im Stand) / Gyaku-zuki vor (aus Kamae)
9	Kihon	Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Gyaku-zuki	Kizami-zuki / Ren-zuki od. Gyaku-zuki
9	Kihon	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-empi	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-empi	Age-uke Kk rück / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
9	Kihon	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Age-uke So / Zk Gayku-zuki / Kizami-zuki
9	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-nukite Zk	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-shuto-uchi Zk	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kzami-zuki
9	Kihon	Mae-geri Zk	Mae-geri / Oi-zuki bzw. Gyaku-zuki	Mae-geri / Uraken / Gyaku-zuki
9	Kihon	Fumi-komi Zk	Ashi-barai	Ashi-barai (vorderes Bein) / Uraken / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
9	Kihon	Yoko-geri Kb Beistell-/Übersetzungsschritt	Yoko-geri Kekomi od. Keage	Yoko-geri Keage (Beistellschritt) / Kekomi
9	Kihon-Kumite	A. Oi-zuki Jodan - V: Age-uke / Gaku-zuki oder Age-empi	A: Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan - V: Nagashi-uke Jodan / Age-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke Kk rück / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki
9	Kihon-Kumite	A; Mae-geri Chudan - V: Gedan-barai / Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki / Mae-geri - V: Nagashi-uke Jodan / Haiwan-nagashi-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kzami-zuki
9	Kumite	Gohon-Kumite (re und li zurück)	Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
9	Kata	Heian Shodan	Heian Yondan	Enpi (Sochin)
9	Bunkai	Heian Shodan	Heian Yondan	Enpi

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
10	Kihon	Ren-zuki	Ren-zuki	Kizami-zuki / Ren-zuki / rück Gedan-barai / vor Ren-zuki
10	Kihon	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Gyaku-zuki (ganzer Schritt) Zk	Sanbon-zuki	Kizami-zuki / Uraken / Gyaku-zuki
10	Kihon	Uraken (Yoko- und Tate-) / Gyaku-zuki		Kizami-zuki / Mae-geri / absetzen mit Oi-zuki / nachgleiten Gyaku-zuki
10	Kihon	Nagashi-uke (Haiwan- und Te-) Kk und Zk / Gyaku-zuki Zk	Gedan-barai / Gyaku-uchi-ude-uke / Mae-geri / Gyaku-zuki	Shuto-uke Nk / Mae-ashi-geri / Zk Gyaku-tate-nukite
10	Kihon	Soto-ude-uke / Gyaku-zuki od. Yoko-empi Kb	Soto-ude-uke Zk / Yoko-empi Kb / Gyaku-zuki Zk	Soto-ude-uke Zk / Kb Yoko-empi / Uraken / Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	Uchi-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	Uchi-ude uke So / Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	Mae-ashi-geri / Mae-geri Zk	Mae-ashi-geri / Mawashi-geri	Ashi-barai / Gyaku-zuki
10	Kihon	Mae-ren-geri	Mae-ren-geri	Mae-mawashi-geri / Ushiro-geri
10	Kihon	Yoko-geri kekomi / keage	Yoko-geri Kekomi od. Keage	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
10	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk	Mawashi-geri	Ura-mawashi-geri
10	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Soto-ude-uke / Gyaku-zuki od. Yoko-empi	A: Oi-zuki Jodan - V: Uraken Jodan / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Soto-ude-uke / Kb Yoko-empi / Uraken / Zk Gyaku-zuki
10	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki / Oi-zuki - V: Nagashi-uke / Nagashi-uke J. / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki
10	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Ushiro-geri)
10	Kata Wdh.	Heian Nidan	Heian Godan	Bassai-Dai (Nijushiho)
10	Bunkai	Heian Nidan	Heian Godan	Bassai-Dai

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
11	Kihon	Sanbon-zuki	Oi-zuki vor/Gedan-barai rück/Oi-zuki vor	Ausfallschritt Kizami-zuki / Gyaku-zuki / vor Oi-zuki
11	Kihon	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki	Gyaku-zuki/Kizami-zuki im Stand/Gyaku-zuki vor	Oi-zuki ZK vor / Te-nagashi-uke rückgleiten Neko-ashi-dachi / Mae-mawashi-geri / Gyaku-zuki
11	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-shuto-uchi Zk	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-shuto-uchi Zk	Gedan-barai Kk rück / Uraken (Arm stehen lassen) / Zk Gyaku-zuki
11	Kihon	Morote-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	Morote-ude-uke Kk / Gyaku-zuki Zk	alle Abwehrtechniken in Sochin-dachi / Gyaku-zuki Zk
11	Kihon	Mawashi-geri (aus Kb und Zk)	Uraken od. Gyaku-uraken-uchi / Yoko-geri / Gyaku-zuki	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Gyaku-zuki
11	Kihon	Mae-ashi-geri / Mawashi-geri Zk	Gyaku-zuki Jodan (Ausfallschritt) / Mawashi-geri	Kizami-zuki / Gyaku-zuki / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
11	Kihon	Ushiro-geri (ohne Drehung rückwärts)	Ushiro-geri (ohne und mit Drehung)	Kizami-zuki / Ushiro-geri / Uraken /
11	Kihon-Kumite	A: Kizami-zuki / Oi-zuki Jodan - V: Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Nagashi-	A: Oi-zuki Chudan - V: Shuto-uke Kk / Gyaku-zki bzw. Gyaku-mawashi-Empi	Ä: Mae-geri / Oi-zuki Jodan - V: Gedan-barai Kk rück / Uraken (Arm
11	Kihon-Kumite	A: Kizami-zuki / Mae-geri Chudan - V: Nagashi-uke Jodan (Gleiten) / Haiwan-	A: Oi-zuki Chudan - V: Nagashi-uke / Gyaku-uchi-ude-uke bzw. Gyaku-uraken	Ä: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke So / Zk Gyaku-zuki
11	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite (Jodan, Chudan, Mae-geri, Mawashi-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Gyaku-zuki, Mae-geri)	Jiyu-Ippon-Kumite (Kizami-zuki, Oi-zuki, Uraken/Gyaku-zuki, Mawashi-geri mit vorderem od. hinterem Bein), Ushiro-geri od. Ushiro-mawashi-geri
11	Kata	Heian Sandan	Tekki Shodan	Kanku-Dai (Chinte)
11	Bunkai	Heian Sandan	Tekki Shodan	Kanku-Dai

Monat	Disziplin	Unterstufe (9.-7. Kyu)	Mittelstufe (6.-4. Kyu)	Oberstufe / Dan (ab 3. Kyu)
12	Kihon	Kizami-zuki	Kizami-zuki	Sanbon-zuki
12	Kihon	Oi-zuki	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Ren-zuki	Kizami-zuki / Ren-zuki
12	Kihon	Gyaku-zuki	Kizami-zuki (Ausfallschritt) / Oi-zuki / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Mawashi-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	Gedan-barai / Gyaku-zuki bzw. Gyaku-mawashi-empi	Uchi-ude-uke / Gyaku-zuki / Kizami-zuki	Shuto-uke Kk / Shuto-uchi Zk (gleicher Arm) / Mae-geri (hinten absetzen) / Gyaku-haito-uchi
12	Kihon	Age-uke / Gyaku-zuki bzw. Age-empi	Age-uke / Soto-ude-uke (gleicher Arm) / Gyaku-zuki	alle Abwehrtechniken / Gyaku-zuki Zk
12	Kihon	Shuto-uke Kk / Gyaku-nukite Zk	Age-uke / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	Shuto-uke Kk / Gyaku-zuki Zk
12	Kihon	Mae-geri Zk	Mae-mawashi-geri / Ushiro-geri	Ushiro-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	Fumi-komi Zk	Ura-mawashi-geri	Mae-mawashi-geri / Ura-mawashi-geri / Gyaku-zuki
12	Kihon	Yoko-geri kekomi / keage mit Beistell- bzw. Übersetzschrift	Ashi-barai / Gyaku-zuki	Gyaku-zuki (Ausfallschritt) / Ashi-barai / Gyaku-zuki
12	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Morote-ude-uke / Gyaku-zuki	A: Ren-zuki - V: Age-uke / Soto-ude-uke / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke Kk rück / Mae-yoko-geri / Zk Gyaku-zuki
12	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Jodan / V: Shuto-uke / Shuto-uchi Jodan	A: Oi-zuki Jodan - V: Age-uke Kk / Mae-ashi-geri / Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan - V: Uchi-ude-uke Kk rück / Mae-mawashi-geri / Zk Gyaku-zuki
12	Kumite	Kaeshi-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (Mawashi-geri, Ushiro-geri)	Randori / Jiyu-Kumite
12	Kata Wdh.	Heian Yondan	Heian 1-5	Jion (Gankaku)
12	Bunkai	Heian Yondan	Heian 1-5	Jion