

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
1	Kihon	Kizami-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki	Ren-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan
1	Kihon	Oi-zuki Gyaku-zuki Ren-zuki	Oi-zuki vor/Gedan-barai rück/Oi-zuki vor
1	Kihon	Gedan-barai Gedan-barai/Gyaku-zuki	Gyaku-zuki/Kizami-zuki (im Stand)/Gyaku-zuki (mit Schritt)
1	Kihon	Age-uke Age-uke/Gyaku-zuki	Age-uke/Soto-ude-uke (gleicher Arm)/Gyaku-zuki
1	Kihon	Soto-ude-uke Soto-uke-uke/Gyaku-zuki	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Gyaku-haito-uchi
1	Kihon	Uchi-ude-uke Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki	Age-uke Kk/Mae-ashi-geri/Gyaku-zuki Zk
1	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke Kk/ Gyaku-zuki oder -nukite Zk	Uraken/Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein mit Beistellschritt)/Gyaku-zuki Zk
1	Kihon	Mae-geri Chudan Mae-ashi-geri/Mae-geri Zk Mae-geri/Gyaku-zuki Chudan	Ushiro-geri Kizami-zuki/Ushiro-geri
1	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk Mawashi-geri Kb	Ura-mawashi-geri Gyaku-zuki/Ura-mawashi-geri
1	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki
1	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Shuto-uke/Gyaku-nukite	A: Oi-zuki Chudan / V: Shuto-uke/Gyaku-nukite
1	Kumite	Gohon-Kumite (V li und re zurück)	Kaeshi-Kumite
1	Kata	Heian Shodan Heian Nidan	Heian Godan Tekki Shodan
1	Bunkai	Sequenzen aus Heian Shodan	Sequenzen aus Heian Godan

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
2	Kihon	Sanbon-zuki	Uraken/Gyaku-zuki
2	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Uraken/Yoko-geri Kekomi/Gyaku-zuki
2	Kihon	Gyaku-zuki (im Stand)/Gyaku-zuki (mit Schritt)	Kizami-zuki (Yori-Ashi)/Gyaku-zuki (im Stand)/Oi-zuki
2	Kihon	Gedan-barai/Gyaku-mawashi-empi	Soto-ude-uke Zk/Yoko-empi Kb/Tate-uraken/Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	Gyaku-zuki/Gyaku-age-empi Zk	Uchi-ude-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Soto-ude-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Age-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Gedan-barai SoD/Gyaku-zuki Zk Tate-shuto-uke SoD/Gyaku-zuki Zk
2	Kihon	Morote-uchi-ude-uke Kk/Gaku-zuki Zk	Gedan-barai Kk/Uraken Zk/Gyaku-zuki
2	Kihon	Mae-ashi-geri/Mawashi-geri Mawashi-geri/Gyaku-zuki	Yoko-geri Kekomi/Keage
2	Kihon	Ushiro-geri (ohne Drehung im Stand)	Mae-mawashi-geri/Ushiro-geri Kizami-zuki/Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-zuki
2	Kihon	Yoko-geri Kekomi (Gedan/Chudan) Yoko-geri Keage	Ashi-barai/Uraken/Mawashi-geri vor/Gyaku-zuki
2	Kihon-Kumite	A: Mae-geri Chudan / V: Haiwan-nagashi-uke/(Uraken in Deckung)/Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan / V: Age-uke/Gyaku-zuki Chudan
2	Kihon-Kumite	A: Mae-geri/Gyaku-zuki Chudan / V: Gaku-gedan-barai/Soto-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan / V: Juji-uke Jodan (mit Suri-Ashi zurück)/Mae- oder Mawashi-geri Chudan/Gyaku-zuki Chudan
2	Kumite	Sanbon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (3. Kyu) Randori
2	Kata	Heian Nidan Heian Sandan	Tekki Shodan Kanku Dai
2	Bunkai	Sequenzen aus Heian Nidan	Sequenzen aus Tekki Shodan

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
3	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan
3	Kihon	Uraken Uraken/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Gyaku-zuki / Uraken / Yoko-geri Kekomi (Beisetzschrift)/Gyaku-zuki
3	Kihon	Yoko-empi Kb	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Mae-geri (hinten absetzen/Gyaku-haito-uchi
3	Kihon	Soto-uke-uke Zk/Yoko-empi Kb	Oi-zuki vor/Nagashi-uke Jodan Neko-ashi-dachi/Mae-mawashi-geri/Gyaku-zuki Zk
3	Kihon	Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki/Kizami-zuki	Mae-geri Mawashi-geri Mae-geri/Mawashi-geri (selbes Bein)
3	Kihon	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Gyaku-Haito-uchi Zk	Kizami-zuki/Gyaku-uraken/Yoko-geri/Gyaku-zuki
3	Kihon	Mae-geri (2x gleiches Bein Jodan-Chudan) Mae-ren-geri	Kizami-zuki/Mae-geri/Oi-zuki-Jodan/Gyaku-zuki
3	Kihon	Mawashi-geri/Gyaku-zuki Yoko-geri/Gyaku-mawashi-empi	Yoko-geri Keage Kb/Yoko-geri Kekomi (mit Drehung)
3	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk/Ushiro-geri	Distanzübungen Fußtechniken
3	Kihon-Kumite	A: Mae-geri Chudan/Oi-zuki Jodan / V: Gyaku-gedan-barai (mit Schritt)/Nagashi-uke Jodan (im Stand)/Gyaku-zuki	A: Mae-geri Chudan/Oi-zuki Jodan / V: Haiwan-naghashi-uke/Uraken/Gyaku-zuki Chudan
3	Kihon-Kumite	A: Mawashi-geri Chudan / V: Nagashi-uke/Gyaku-zuki	A: Mae-geri Chudan/Oi-zuki Jodan / V: Gyaku-gedan-barai (mit Schritt)/Nagashi-uke Jodan (im Stand)/Gyaku-zuki
3	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (2. Kyu) Randori
3	Kata	Heian Sandan Heian Yondan	Kanku Dai Bassai Dai
3	Bunkai	Sequenzen aus Heian Sandan	Sequenzen aus Kanku Dai

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
4	Kihon	Kizami-zuki	Ren-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan
4	Kihon	Oi-zuki	Oi-zuki vor/Gedan-barai rück/Oi-zuki vor
4	Kihon	Gyaku-zuki	Age-uke/Soto-ude-uke (gleicher Arm)/Gyaku-zuki
4	Kihon	Gedan-barai	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Gyaku-haito-uchi
4	Kihon	Age-uke	Mae-ashi-geri / Mae-geri/Mawashi-geri (selbes Bein)
4	Kihon	Soto-ude-uke	Uraken/Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein mit Beistellschritt)/Gyaku-zuki Zk
4	Kihon	Uchi-ude-uke	Ushiro-geri Kizami-zuki/Ushiro-geri
4	Kihon	Mae-geri	Ura-mawashi-geri Gyaku-zuki/Ura-mawashi-geri
4	Kihon	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi	Ashi-barai Gyaku-zuki/Ashi-barai
4	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Jodan / V: Age-uke/Gyaku-zuki	A: Mawashi-geri/Gyaku-zuki Chudan / V: Nagashi-uke/Gedan-barai/Gyaku-zuki
4	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Soto-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Mawashi-geri / V: Gyaku-Nagashi-uke (Schrittwechsel)/Mae-mawashi-gerii/Gyaku-zuki
4	Kumite	Gohon-Kumite (V li und re zurück)	Jiyu-Ippon-Kumite (1. Kyu) Randori
4	Kata	Heian Shodan Heian Nidan	Bassai Dai Jion
4	Bunkai	Sequenzen aus Heian Shodan	Sequenzen aus Bassai Dai

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
5	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki	Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan
5	Kihon	Ren-zuki	Gyaku-zuki/Kizami-zuki (im Stand)/Gyaku-zuki (mit Schritt)
5	Kihon	Gedan-barai/Gyaku-zuki	Kizami-zuki (Yori-Ashi)/Gyaku-zuki (im Stand)/Oi-zuki
5	Kihon	Age-uke/Gyaku-zuki	Age-uke Kk/Mae-ashi-geri/Gyaku-zuki Zk
5	Kihon	Soto-uke-uke/Gyaku-zuki	Soto-ude-uke Zk/Yoko-empi Kb/Tate-uraken/Gyaku-zuki Zk
5	Kihon	Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki	Yoko-geri Kekomi/Keage
5	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke Kk/ Gyaku-zuki oder -nukite Zk	Mae-mawashi-geri/Ushiro-geri Kizami-zuki/Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-zuki
5	Kihon	Mae-ashi-geri/Mae-geri Zk Mae-geri/Gyaku-zuki Chudan	Kizami-zuki/Gyaku-zuki/Ura-mawashi-geri/Gyaku-zuki
5	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk Mawashi-geri Kb	Ashi-barai/Uraken/Mawashi-geri vor/Gyaku-zuki
5	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Ren-zuki / V: Age-uke/Gedan-barai/Gyaku-zuki
5	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Shuto-uke/Gyaku-nukite	A: Ren-zuki / V: Juji-uke (mit Suri-Ashi)/Morote-te-osae-uke/Mae-geri/Gyaku-zuki
5	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite mit Ren-zuki und Ren-geri
5	Kata	Heian Nidan Heian Sandan	Jion Enpi
5	Bunkai	Sequenzen aus Heian Nidan	Sequenzen aus Jion

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
6	Kihon	Sanbon-zuki	Uraken/Gyaku-zuki
6	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Uraken/Yoko-geri Kekomi/Gyaku-zuki
6	Kihon	Gyaku-zuki (im Stand)/Gyaku-zuki (mit Schritt)	Kizami-zuki (Yori-Ashi)/Gyaku-zuki (im Stand)/Oi-zuki
6	Kihon	Gedan-barai/Gyaku-mawashi-empi	Uchi-ude-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Soto-ude-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Age-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Gedan-barai SoD/Gyaku-zuki Zk Tate-shuto-uke SoD/Gyaku-zuki Zk
6	Kihon	Gyaku-zuki/Gyaku-age-empi Zk	Gedan-barai Kk/Uraken Zk/Gyaku-zuki
6	Kihon	Morote-uchi-ude-uke Kk/Gaku-zuki Zk	Mae-geri Mawashi-geri Mae-geri/Mawashi-geri (selbes Bein)
6	Kihon	Mae-ashi-geri/Mawashi-geri Mawashi-geri/Gyaku-zuki	Gyaku-kizami-zuki (mit Übersetzschrift)/Mawashi-geri/Gyaku-zuki
6	Kihon	Ushiro-geri (ohne Drehung im Stand)	Kizami-zuki/Gyaku-uraken/Yoko-geri/Gyaku-zuki
6	Kihon	Yoko-geri Kekomi (Gedan/Chudan) Yoko-geri Keage	Kizami-zuki/Mae-geri/Oi-zuki-Jodan/Gyaku-zuki
6	Kihon-Kumite	A: Mae-geri Chudan / V: Haiwan-nagashi-uke/(Uraken in Deckung)/Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki / V: Nagashi-uke (Gleiten)/Age-uke (Schritt)/Gyaku-zuki
6	Kihon-Kumite	A: Mae-geri/Gyaku-zuki Chudan / V: Gaku-gedan-barai/Soto-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki/Mae-geri/Oi-zuki/Gyaku-zuki / V: Nagashi-uke (Gleiten)/Gyaku-gedan-barai (Schritt)/Nagashi-uke/Gyaku-zuki
6	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (3. Kyu) Randori
6	Kata	Heian Sandan Heian Yondan	Enpi Hangetsu
6	Bunkai	Sequenzen aus Heian Sandan	Sequenzen aus Enpi

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
7	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan
7	Kihon	Uraken Uraken/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Gyaku-zuki / Uraken / Yoko-geri Kekomi (Beisetzschrift)/Gyaku-zuki
7	Kihon	Yoko-empi Kb	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Mae-geri (hinten absetzen)/Gyaku-haito-uchi
7	Kihon	Soto-uke-uke Zk/Yoko-empi Kb	Oi-zuki vor/Nagashi-uke Jodan Neko-ashi-dachi/Mae-mawashi-geri/Gyaku-zuki Zk
7	Kihon	Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki/Kizami-zuki	Kizami-zuki/Mae-ren-geri/Gyaku-zuki
7	Kihon	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Gyaku-Haito-uchi Zk	Yoko-geri Keage Kb/Yoko-geri Kekomi (mit Drehung)
7	Kihon	Mae-geri (2x gleiches Bein Jodan-Chudan) Mae-ren-geri	Standübung: Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri / Ura-mawashi-geri
7	Kihon	Mawashi-geri/Gyaku-zuki Yoko-geri/Gyaku-mawashi-empi	Distanzübungen Fußtechniken
7	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk/Ushiro-geri	Gyaku-zuki/Ashi-barai/Uraken/Gyaku-zuki
7	Kihon-Kumite	A: Mae-geri Chudan/Oi-zuki Jodan / V: Gyaku-gedan-barai (mit Schritt)/Nagashi-uke Jodan (im Stand)/Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki
7	Kihon-Kumite	A: Mawashi-geri Chudan / V: Nagashi-uke/Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Chudan / V: Shuto-uke/Gyaku-nukite
7	Kumite	Kaeshi-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (2.und 3. Kyu)
7	Kata	Heian 1-4	Hangetsu Jitte
7	Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan	Sequenzen aus Hangetsu

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
8		keine Schwerpunkte im Sommertraining	keine Schwerpunkte im Sommertraining

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
9	Kihon	Kizami-zuki	Ren-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan
9	Kihon	Oi-zuki	Oi-zuki vor/Gedan-barai rück/Oi-zuki vor
9	Kihon	Gyaku-zuki	Age-uke/Soto-ude-uke (gleicher Arm)/Gyaku-zuki
9	Kihon	Gedan-barai	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Gyaku-haito-uchi
9	Kihon	Age-uke	Mae-ashi-geri / Mae-geri/Mawashi-geri (selbes Bein)
9	Kihon	Soto-ude-uke	Uraken/Yoko-geri Kekomi (vorderes Bein mit Beistellschritt)/Gyaku-zuki Zk
9	Kihon	Uchi-ude-uke	Ushiro-geri Kizami-zuki/Ushiro-geri
9	Kihon	Mae-geri	Ura-mawashi-geri Gyaku-zuki/Ura-mawashi-geri
9	Kihon	Fumi-komi Yoko-geri Kekomi	Ashi-barai Gyaku-zuki/Ashi-barai
9	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Jodan / V: Age-uke/Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan / V: Age-uke/Gyaku-zuki Chudan
9	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Soto-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Oi-zuki Jodan / V: Juji-uke Jodan (mit Suri-Ashi zurück)/Mae- oder Mawashi-geri Chudan/Gyaku-zuki Chudan
9	Kumite	Gohon-Kumite (V li und re zurück)	Kaeshi-Kumite mit Ren-zuki und Ren-geri
9	Kata	Heian Shodan Heian Nidan	Heian Godan Tekki Shodan
9	Bunkai	Sequenzen aus Heian Shodan	Sequenzen aus Tekki Shodan

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
10	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki	Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan
10	Kihon	Ren-zuki	Gyaku-zuki/Kizami-zuki (im Stand)/Gyaku-zuki (mit Schritt)
10	Kihon	Gedan-barai/Gyaku-zuki	Kizami-zuki (Yori-Ashi)/Gyaku-zuki (im Stand)/Oi-zuki
10	Kihon	Age-uke/Gyaku-zuki	Age-uke Kk/Mae-ashi-geri/Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	Soto-uke-uke/Gyaku-zuki	Soto-ude-uke Zk/Yoko-empi Kb/Tate-uraken/Gyaku-zuki Zk
10	Kihon	Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki	Yoko-geri Kekomi/Keage
10	Kihon	Shuto-uke Shuto-uke Kk/ Gyaku-zuki oder -nukite Zk	Mae-mawashi-geri/Ushiro-geri Kizami-zuki/Ushiro-geri/Uraken/Gyaku-zuki
10	Kihon	Mae-ashi-geri/Mae-geri Zk Mae-geri/Gyaku-zuki Chudan	Kizami-zuki/Gyaku-zuki/Ura-mawashi-geri/Gyaku-zuki
10	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk Mawashi-geri Kb	Ashi-barai/Uraken/Mawashi-geri vor/Gyaku-zuki
10	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Mae-geri Chudan/Oi-zuki Jodan / V: Haiwan-naghashi-uke/Uraken/Gyaku-zuki Chudan
10	Kihon-Kumite	A: Oi-zuki Chudan / V: Shuto-uke/Gyaku-nukite	A: Mawashi-geri / V: Gyaku-Nagashi-uke (Schrittwechsel)/Mae-mawashi-gerii/Gyaku-zuki
10	Kumite	Sanbon-Kumite	Kaeshi-Kumite mit Ren-zuki und Ren-geri
10	Kata	Heian Nidan Heian Sandan	Jion Enpi
10	Bunkai	Sequenzen aus Heian Nidan	Sequenzen aus Jion

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
11	Kihon	Sanbon-zuki	Uraken/Gyaku-zuki
11	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Uraken/Yoko-geri Kekomi/Gyaku-zuki
11	Kihon	Gyaku-zuki (im Stand)/Gyaku-zuki (mit Schritt)	Kizami-zuki (Yori-Ashi)/Gyaku-zuki (im Stand)/Oi-zuki
11	Kihon	Gedan-barai/Gyaku-mawashi-empi	Uchi-ude-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Soto-ude-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Age-uke SoD/Gyaku-zuki Zk Gedan-barai SoD/Gyaku-zuki Zk Tate-shuto-uke SoD/Gyaku-zuki Zk
11	Kihon	Gyaku-zuki/Gyaku-age-empi Zk	Gedan-barai Kk/Uraken Zk/Gyaku-zuki
11	Kihon	Morote-uchi-ude-uke Kk/Gaku-zuki Zk	Mae-geri Mawashi-geri Mae-geri/Mawashi-geri (selbes Bein)
11	Kihon	Mae-ashi-geri/Mawashi-geri Mawashi-geri/Gyaku-zuki	Gyaku-kizami-zuki (mit Übersetzschrift)/Mawashi-geri/Gyaku-zuki
11	Kihon	Ushiro-geri (ohne Drehung im Stand)	Kizami-zuki/Gyaku-uraken/Yoko-geri/Gyaku-zuki
11	Kihon	Yoko-geri Kekomi (Gedan/Chudan) Yoko-geri Keage	Kizami-zuki/Mae-geri/Oi-zuki-Jodan/Gyaku-zuki
11	Kihon-Kumite	A: Mae-geri Chudan / V: Haiwan-nagashi-uke/(Uraken in Deckung)/Gyaku-zuki	A: Ren-zuki / V: Age-uke/Gedan-barai/Gyaku-zuki
11	Kihon-Kumite	A: Mae-geri/Gayku-zuki Chudan / V: Gaku-gedan-barai/Soto-ude-uke/Gyaku-zuki	A: Ren-zuki / V: Juji-uke (mit Suri-Ashi)/Morote-te-osae-uke/Mae-geri/Gyaku-zuki
11	Kumite	Kihon-Ippon-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (3. Kyu) Randori
11	Kata	Heian Sandan Heian Yondan	Enpi Hangetsu
11	Bunkai	Sequenzen aus Heian Sandan	Sequenzen aus Enpi

Monat	Disziplin	Unter-/Mittelstufe (9.-6. Kyu)	Mittel-/Oberstufe und Dan (5. Kyu - Dan)
12	Kihon	Kizami-zuki/Oi-zuki Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Oi-zuki Jodan/Gyaku-zuki Chudan
12	Kihon	Uraken Uraken/Gyaku-zuki	Kizami-zuki/Gyaku-zuki / Uraken / Yoko-geri Kekomi (Beisetzschrift)/Gyaku-zuki
12	Kihon	Yoko-empi Kb	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Mae-geri (hinten absetzen)/Gyaku-haito-uchi
12	Kihon	Soto-uke-uke Zk/Yoko-empi Kb	Oi-zuki vor/Nagashi-uke Jodan Neko-ashi-dachi/Mae-mawashi-geri/Gyaku-zuki Zk
12	Kihon	Uchi-ude-uke/Gyaku-zuki/Kizami-zuki	Kizami-zuki/Mae-ren-geri/Gyaku-zuki
12	Kihon	Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk Shuto-uke Kk/Shuto-uchi Zk/Gyaku-Haito-uchi Zk	Yoko-geri Keage Kb/Yoko-geri Kekomi (mit Drehung9
12	Kihon	Mae-geri (2x gleiches Bein Jodan-Chudan) Mae-ren-geri	Standübung: Mae-geri / Mawashi-geri / Yoko-geri / Ushiro-geri / Ura-mawashi-geri
12	Kihon	Mawashi-geri/Gyaku-zuki Yoko-geri/Gyaku-mawashi-empi	Disatanzübungen Fußtechniken
12	Kihon	Mae-mawashi-geri Kk/Ushiro-geri	Gyaku-zuki/Ashi-barai/Uraken/Gyaku-zuki
12	Kihon-Kumite	A: Mae-geri Chudan/Oi-zuki Jodan / V: Gyaku-gedan-barai (mit Schritt)/Nagashi-uke Jodan (im Stand)/Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki/Oi-zuki/Gyaku-zuki / V: Nagashi-uke (Gleiten)/Age-uke (Schritt)/Gyaku-zuki
12	Kihon-Kumite	A: Mawashi-geri Chudan / V: Nagashi-uke/Gyaku-zuki	A: Kizami-zuki/Mae-geri/Oi-zuki/Gyaku-zuki / V: Nagashi-uke (Gleiten)/Gyaku-gedan-barai (Schritt)/Nagashi-uke/Gyaku-zuki
12	Kumite	Kaeshi-Kumite	Jiyu-Ippon-Kumite (2.und 3. Kyu)
12	Kata	Heian 1-4	Hangetsu Jiin
12	Bunkai	Sequenzen aus Heian Yondan	Sequenzen aus Hangetsu