



rückwärts <<< **Oi-komi (laufen)** >>> vorwärts
 rückwärts << **Tsuri-ashi (setzen)** >> vorwärts
 rückwärts < **Yori-ashi (gleiten)** > vorwärts

1 Tsuki-Waza vorwärts	2 Uchi-Waza vorwärts	3 Gedan-Uke vorwärts	4 Jodan-Uke vorwärts
------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------

8. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Uraken-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke
7. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Tate-Empi-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke Gyaku-Zuki
6. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Sanbon-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Empi-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Uraken-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke Gedan-Barai Gyaku-Zuki
5. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Ren-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen)	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Uraken-Uchi Gyaku-Zuki	<Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke >>> Mae-Geri Uraken-Uchi
4. Kyu	Zenkutsu-Dachi Kizami-Zuki Gyaku-Zuki >>>Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von aussen)	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Gyaku-Uchi-Ude-Uke Kizami-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Age-Uke Mae-Geri (statisch) Soto-Ude-Uke Gyaku-Zuki
3. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Gyaku-Sanbon-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen) Gyaku-Shuto-Uchi (von aussen)	>>>Zenkutsu-Dachi Gedan-Barai Mae-Geri (statisch) Uraken-Uchi Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Age-Uke Gyaku-Zuki Uraken-Uchi
2. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki >>Oi-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Shuto-Uchi (von innen) Gyaku-Haito-Uchi (von aussen)	>>> Zenkutsu-Dachi Gedan Juji-Uke Uchi-Ude-Uke Gyaku-Zuki	< Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke >>> Mawashi-Geri Uraken-Uchi
1. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Oi-Zuki <Nekoashi-Dachi Otoshi-Tettsui > Kizami-Mae-Geri Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi	>>> Zenkutsu-Dachi Tate-Empi-Uchi Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi Zenkutsu-Dachi Gyaku-Mae-Empi-Uchi	>>> Kosa-Dachi Gedan-Juji-Uke < Zenkutsu-Dachi Tate-Shuto-Uke Gyaku-Ren-Zuki	< Zenkutsu-Dachi Gyaku-Age-Uke >>> Mawashi-Geri Gyaku-Zuki >> Uraken-Uchi



rückwärts <<< **Oi-komi (laufen)** >>> vorwärts
 rückwärts << **Tsuri-ashi (setzen)** >> vorwärts
 rückwärts < **Yori-ashi (gleiten)** > vorwärts

	5 Chudan-Uke vor- +rückwärts	6 Shuto-Uke vor- +rückwärts	7 Keri-Waza vorwärts	8 Keri-Waza seitwärts
8. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke (vorwärts) <<<Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke (rückwärts)	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Geri	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Keage
7. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Gyaku-Zuki (vorwärts) <<<Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Gyaku-Zuki (rückwärts)	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite	>>>Zenkutsu-Dachi Mae-Geri Oi-Zuki.	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Kekomi
6. Kyu	>>>Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Uraken-Uchi Gyaku-Zuki <<<Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Kizami-Zuki Gyaku-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kizami-Mae-Geri Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite	>>>Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Keage Uraken-Uchi
5. Kyu	Zenkutsu-Dachi Gyaku-Soto-Ude-Uke >>> Uraken-Uchi Gyaku-Zuki Zenkutsu-Dachi Gyaku-Uchi-Ude-Uke <<< Kizami-Zuki Gyaku-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kiba-Dachi Shuto-Uchi Zenkutsu-Dachi Gyaku-Shuto-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Mawashi-Geri Gyaku-Zuki	>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Kekomi Yoko-Empi-Uchi
4. Kyu	>>> + <<<Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Kiba-Dachi Yoko-Empi-Uchi	Kokutsu-Dachi Shuto-Uke >>> + <<< Kiba-Dachi Tettsui (aus der Drehung) Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki	>>>Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri	>>>Kiba-Dachi Yoko-Geri-Kekomi
3. Kyu	>>> + <<< Zenkutsu-Dachi Soto-Ude-Uke Kiba-Dachi Yoko Empi-Uchi Uraken-Uchi Zenkutsu-Dachi Gyaku-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kizami-Mawashi-Geri Zenkutsu-Dachi Gyaku-Haito-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri Uraken-Uchi	Kiba-Dachi Kizami-Yoko-Geri-Keage >>> Yoko-Geri-Kekomi
2. Kyu	>>> + <<< Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Kizami-Mae-Geri Gyaku-Ren-Zuki	>>> + <<<Kokutsu-Dachi Shuto-Uke Kizami-Yoko-Geri-Keage Zenkutsu-Dachi Gyaku-Shuto-Uchi	>>>Zenkutsu-Dachi Ushiro-Geri Uraken-Uchi >> Gyaku-Zuki	Kiba-Dachi Kizami-Yoko-Geri-Kekomi >>>Mawashi-Geri
1. Kyu	>>> + <<< Zenkutsu-Dachi Uchi-Ude-Uke Kizami-Mae-Geri Kizami-Zuki Mae-Geri (statisch) Gyaku-Ren-Zuki	>> + <<< Kokutsu-Dachi Shuto-Uke (Schrittwechsel) Shuto-Uke Zenkutsu-Dachi Gyaku-Nukite	>>>Zenkutsu-Dachi Uramawashi-Geri Uraken-Uchi Gyaku-Zuki	Kiba-Dachi Kizami-Yoko-Geri- Kekomi >>>Ushiro-Geri