



rückwärts <<< Oikomi (laufen) >>> vorwärts  
 rückwärts << Tsuriashi (setzen) >> vorwärts  
 rückwärts < Yoriashi (gleiten) > vorwärts

Shitei-Kumite		Tokui-Kumite		
	Goshin-Do	Shiai-Do	Goshin-Do	Shiai-Do
<b>8</b>	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Chudan Oi-Zuki	Dito Goshin-Do		
<b>7</b>	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri	Dito Goshin-Do	1 Selbstverteidigung: Handgelenkbefreiung mit Abschluss	1 Wettkampftechnik: >> Gyaku-Zuki << Kamae
<b>6</b>	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri	Dito Goshin-Do	1 Selbstverteidigung: Würggriffabwehr mit Abschluss	1 Wettkampftechnik: >> Kizami-Mawashi-Geri << Kamae
<b>5</b>	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri	Dito Goshin-Do	Schlagkraft: 1 Te-Waza 1 Selbstverteidigung: Brustumklammerungsabwehr mit Abschluss	1 Kampfkombination: Hand / Hand Freikampf
<b>4</b>	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Jodan Mawashi-Geri/Soto-Shuto-Uchi >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri	Dito Goshin-Do	Schlagkraft: 1 Keri-Waza 1 Selbstverteidigung: Reversegriffabwehr mit Abschluss	1 Kampfkombination: Hand / Fuss Freikampf
<b>3</b>	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Jodan Mawashi-Geri/Soto-Shuto-Uchi >>> Chudan Oi-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri	>> Jodan Kizami-Zuki >> Jodan Kizami Uraken-Uchi >> Jodan Kizami Mawashi-Geri >> Chudan Gyaku-Zuki >>> Chudan Mae-Geri >> Chudan Kizami Yoko-Geri	Schlagkraft: 1 Tsuki-Waza oder Keri-Waza  1 Selbstverteidigung: Schwitzkastenabwehr mit Abschl.	1 Kampfkombination: Fuss / Hand Freikampf
<b>2</b>	>>> Jodan Oi-Zuki >>> Jodan Uraken-Uchi >>> Jodan Mawashi-Geri/Soto-Shuto-Uchi >>> Chudan Mae-Geri >>> Chudan Yoko-Geri >>> Chudan Ushiro-Geri	>> Jodan Kizami-Zuki >> Jodan Kizami Ura-Mawashi-Geri >> Jodan Kizami Mawashi-Geri >> Chudan Gyaku-Zuki >> Chudan Mawashi-Geri >>> Chudan Ushiro-Geri	Schlagkraft: 1 Tsuki-Waza und Keri-Waza  Selbstverteidigung: 2 diverse Befreiungstechniken mit Abschl.	1 Kampfkombination Hand / Fuss 1 Kampfkombination: Fuss / Hand Freikampf
<b>1</b>	3 diverse Jodan Tokui-Waza* 3 diverse Chudan Tokui-Waza*  * frei nach Wahl aus vorhergehenden Prüfungen (3+2. Kyu) Ausgangsstellung: nach Wahl der FKS-Prüfungskommission	3 diverse Jodan Tokui-Waza* 3 diverse Chudan Tokui-Waza*  * frei nach Wahl aus vorhergehenden Prüfungen (3+2. Kyu) Ausgangsstellung: nach Wahl der FKS-Prüfungskommission	Schlagkraft: 1 Tsuki-Waza, 1 Keri-Waza, 1 Uchi-Waza  Selbstverteidigung: 3 diverse Befreiungstechniken mit Abschl. Theorie Goshin-Do	3 Kampfkombinationen: frei nach Wahl Freikampf  Theorie Shiai-Do