



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
Fallschule:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Rolle vorwärts	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Rolle vorwärts liegen bleiben	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Rolle rückwärts	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Sturz vorwärts		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Sturz rückwärts			X	X	X	X	X	X	X	X	
Sturz seitwärts				X	X	X	X	X	X	X	
Langer Sturz				X	X	X	X	X	X	X	
Sturz seitwärts aus Wurf				X	X	X	X	X	X	X	
Rolle aus dem Stand					X	X	X	X	X	X	
Weite Rolle					X	X	X	X	X	X	
Rolle über Hindernis					X	X	X	X	X	X	
Sturz über Hindernis						X	X	X	X	X	
Rollen mit Waffenaufnahme						X	X	X	X	X	
Freier Fall								X	X	X	
Rolle vorwärts ohne Armeinsatz								X	X	X	
Aktive Fallschule								X	X	X	
Grundstellungen:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Fudo-Dachi (schulterbreit, Füße schräg nach außen)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Kiba-Dachi (Reiterstand, Füße gerade nach vorne)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Nekoashi-Dachi (kurze Abwehrstellung)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Kokutsu-Dachi (lange Abwehrstellung)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Zenkutsu-Dachi (Angriffsstellung)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Zoren-Zenkutsu-Dachi (lange Angriffsstellung)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Sanchin-Dachi (Knieinnenstellung X)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Kake-Dachi (Überkreuzstellung 1. Kata)				X	X	X	X	X	X	X	
Heisoku-Dachi (enger Stand - Füße aneinander)					X	X	X	X	X	X	
Musubi-Dachi (V-Fußstellung - enger Stand)						X	X	X	X	X	
Heiko-Dachi (Schulterbreiter Stand, Zehen nach vorn)							X	X	X	X	
Uchiachiji-Dachi (Schulterbreiter Stand, Zehen nach innen)								X	X	X	
Shiko-Dachi (wie Kiba-Dachi, Zehen nach schräg außen)								X	X	X	
Tsuruashi-Dachi (Stehen auf einem Bein mit Abwehrhaltung)								X	X	X	



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
Fußtechniken:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Kin-Geri (Vorwärtstritt mit Spann)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Mae-Geri (Vorwärtstritt mit Zehballen)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Kakato-Geri (Fersentritt)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Fumikomi (Stamptritt mit gesamter Fußsohle)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Yoko-Geri (Seitwärtsfußtritt)				X	X	X	X	X	X	X	
Kansetsu-Geri (Kniegelenktritt mit Fußaußenkante)				X	X	X	X	X	X	X	
Mawashi-Geri (Halbkreisfußtritt mit Spann/Zehballen)				X	X	X	X	X	X	X	
Low-Kick (Tritt mit Schienbein zur Beinaußenseite Gegner)					X	X	X	X	X	X	
Mikatsuki-Geri (Kreisförmiger Tritt gegen die Abwehr)					X	X	X	X	X	X	
Gyaku-Mawashi-Geri (Halbkreisfußtritt zu den Rippen von außen)						X	X	X	X	X	
Sokuto-Geri (Fußtritt von innen nach außen gestreckt)						X	X	X	X	X	
Ura-Mawaschi-Geri (Tritt mit Fußsohle - herangezogen)						X	X	X	X	X	
Ushiro-Geri (Pferdetritt nach hinten)						X	X	X	X	X	
Ushiro-Yoko-Geri (gedrehter Seitwärtstritt)						X	X	X	X	X	
Ushiro-Mawashi-Geri (gedrehter Halbkreistritt)						X	X	X	X	X	
Ashi-Barai (Fußfeger vorwärts)						X	X	X	X	X	
De-Ashi-Barai (Fußfeger rückwärts)							X	X	X	X	
Tobi-Geri (gesprungener Tritt)							X	X	X	X	
Hiza-Geri (Kniestoss)							X	X	X	X	
Trittkombinationen							X	X	X	X	
Fauststoßtechniken:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Oi-Zuki (gleichseitiger Fauststoß)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Gyaku-Zuki (verkehrter Fauststoß)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Morote-Zuki (doppelter enger Fauststoß)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Ura-Zuki (Aufwärtshaken)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Tate-Zuki (vertikaler Fauststoß)				X	X	X	X	X	X	X	
Shotei-Zuki (Stoß mit dem Handballen)				X	X	X	X	X	X	X	
Tettsui Zuki (Hammerschlag)					X	X	X	X	X	X	
Uraken-Shomen-Uchi (Schlag mit Vorderseite der umg. Faust)					X	X	X	X	X	X	
Uraken-Zuki (Stoß mit Vorderseite der umg. Faust)						X	X	X	X	X	
Hiraken-Zuki (Fingerknöchelstoß)						X	X	X	X	X	
Mawashi-Zuki (Halbkreisfauststoß - Schwinger)						X	X	X	X	X	
Yama-Zuki (dopp. Fauststoß zu zwei verschied. Angriffspunkten)						X	X	X	X	X	
Doppelfauststöße							X	X	X	X	
Fauststoßkombinationen							X	X	X	X	



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
Handtechniken:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Shuto-Uchi (Handaußenkantenschlag)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Haito-Uchi (Handinnenkantenschlag - Daumenseite)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Shotei-Uchi (Handballenschlag)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Nukite (Speerhand in verschiedenen Ausführungen)				X	X	X	X	X	X	X	
Ippon-Nukite (Zeigefingerstoß)				X	X	X	X	X	X	X	
Shuto-Sakotsu-Uchikomi (Messerhandstoß zum Schlüsselbein)					X	X	X	X	X	X	
Tora-Mae-Ashi (Tigerklaue)						X	X	X	X	X	
Morote-Shuto-Uchi (doppelter Handkantenstoß)							X	X	X	X	
Toho-Uchi (Schlag mit Schwerthügelhand)							X	X	X	X	
Oyayubi-Togari (Daumenfaustschlag)							X	X	X	X	
Rammtechniken:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Empi-Uchi (Ellenbogenstoß)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Mae-Empi-Uchi (Ellenbogenstoß nach vorne oben)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Oroshi-Empi-Uchi (Ellenbogenstoß abwärts)				X	X	X	X	X	X	X	
Yoko-Empi-Uchi (Ellenbogenstoß seitlich)					X	X	X	X	X	X	
Ushiro-Empi-Uchi (Ellenbogenstoß rückwärts)						X	X	X	X	X	
Kombinationen								X	X	X	
Blocktechniken:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Age-Uke (Block nach oben)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Soto-Uke (Block von außen nach innen)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Uchi-Uke (Block von innen nach außen)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Gedan-Barai (Block von oben nach unten)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Nagashi-Uke (Fegesperre mit der Handfläche)				X	X	X	X	X	X	X	
Koken-Uke (Block mit Handgelenk)					X	X	X	X	X	X	
Shotei-Uke (Block mit dem Handballen)						X	X	X	X	X	
Jodan-Juji-Uke (doppelt. Kreuzabwehr nach oben)						X	X	X	X	X	
Gedan-Juji-Uke (doppelt. Kreuzabwehr nach unten)						X	X	X	X	X	
Shuto-Uke (Handkantenabwehr)						X	X	X	X	X	
Haito-Uke (Block mit der Handinnenkante)						X	X	X	X	X	



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
Waffenbedrohung:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Stock						X	X	X	X	X	
Messer							X	X	X	X	
Pistole								X	X	X	
Kata:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Erste				X	X	X	X	X	X	X	
Zweite					X	X	X	X	X	X	
Dritte						X	X	X	X	X	
Vierte							X	X	X	X	
Fünfte								X	X	X	
Eigene									X	X	
1. Meister-Kata										X	
Schrittdiagramm:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Erstes		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Zweites			X	X	X	X	X	X	X	X	
Ippon-Kumite	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
1. bis 2	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
1. bis 4		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
1. bis 6			X	X	X	X	X	X	X	X	
1. bis 10				X	X	X	X	X	X	X	
Kempo-Kumite	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
1. bis 3				X	X	X	X	X	X	X	
1. bis 6					X	X	X	X	X	X	
1. bis 10						X	X	X	X	X	
1. bis 15							X	X	X	X	
1. bis 20								X	X	X	
1. bis 25									X	X	
1. bis 30										X	



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
Würfe:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Beinfeger, aussen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Beinfeger, innen		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Hüftschleuderwurf			X	X	X	X	X	X	X	X	
Hüftwurf				X	X	X	X	X	X	X	
Schwertwurf				X	X	X	X	X	X	X	
Selbstfallwurf eigener Wahl					X	X	X	X	X	X	
Einen weiteren Wurf eigener Wahl						X	X	X	X	X	
Zwei weitere Würfe eigener Wahl							X	X	X	X	
Drei weitere Würfe eigener Wahl								X	X	X	
Vier weitere Würfe eigener Wahl									X	X	
Tomoe-nage / Schulterwurf									X	X	
Hebel-u. Kontrolltechniken:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Armstreckhebel			X	X	X	X	X	X	X	X	
Kipphandhebel				X	X	X	X	X	X	X	
Handhebel				X	X	X	X	X	X	X	
Kreuzfesselgriff					X	X	X	X	X	X	
Eine weitere Hebel/Kontrolltechnik						X	X	X	X	X	
Zwei weitere Hebel/Kontrolltechniken							X	X	X	X	
Drei weitere Hebel/Kontrolltechniken								X	X	X	
Vier weitere Hebel/Kontrolltechniken									X	X	



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlene aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
SV im Stand:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Distanzverhalten ohne Technik	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Fassen der Handgelenke	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Fassen an der Kleidung		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Schwinger		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Faustschlag gerade			X	X	X	X	X	X	X	X	
gegen Würgeangriffe			X	X	X	X	X	X	X	X	
Griff in die Haare			X	X	X	X	X	X	X	X	
Umklammerungen			X	X	X	X	X	X	X	X	
Schwitzkasten				X	X	X	X	X	X	X	
Rückhandschlag				X	X	X	X	X	X	X	
Ellenbogenstöße				X	X	X	X	X	X	X	
Gerade Tritte				X	X	X	X	X	X	X	
Seitliche Tritte					X	X	X	X	X	X	
Halbkreistritte					X	X	X	X	X	X	
Kniestoss						X	X	X	X	X	
Kontern mit Würgetechniken						X	X	X	X	X	
Schlagkombination							X	X	X	X	
Nelson Ansatz							X	X	X	X	
Guillotine (Schwitzkasten von vorne)							X	X	X	X	
Choke (Würgegriff mit Unterarm von hinten)							X	X	X	X	
Trittkombination								X	X	X	
Schlag- u. Trittkombination								X	X	X	
Nelson gehalten								X	X	X	
Take Down (wegziehen der/des Beine/s von vorne)								X	X	X	
2 - 3 Angreifer									X	X	
SV am Boden:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Würgen von der Seite				X	X	X	X	X	X	X	
Würgen von hinten				X	X	X	X	X	X	X	
Würgen zwischen den Beinen				X	X	X	X	X	X	X	
Schwitzkasten					X	X	X	X	X	X	
Mount (Gegner sitzt auf dem Bauch)					X	X	X	X	X	X	
Side Mount (Gegner liegt quer auf dem Bauch)						X	X	X	X	X	
Ground 'n' Pound (Gegner sitzt auf dem Bauch und schlägt zu)							X	X	X	X	
Tritte								X	X	X	



Kyu-Grad	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	Datum / Üleiter
Gürtelfarbe	I	II	III					1	2		
Empfohlende aktive Trainingszeit in Monaten	3	3	3	3	6	6	8	8	12	12	
Pratzentechniken:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
Jab, Cross (Führhand gerade, Schlaghand gerade)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Hook (FH gerade, SH gerade, Seitwärtshaken)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Uppercut (FH gerade, SH gerade, Aufwärtshaken)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Hook, Uppercut (wie vor, Seitwärts- Aufwärtshaken)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Front Kick (FH gerade, SH gerade, gerader Tritt)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Low Kick (FH gerade, SH gerade, tiefer-seitlicher Tritt)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Elbow (FH gerade, SH gerade, seitlicher Ellenbogen)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Elbow, Knee (wie vor und gerader Kniestoss)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Hook, Elbow Cover, Cross (wie vor + seitl. Haken und Ellenbogendeckung des Kopfes, SH gerade)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Cross, Cross, Outside Gunging, Jab (FH gerade, SH gerade herausgehen, 1 Hand blockt, Fingerknöchelschlag zum Trizep)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Low Kick, Shinbone Block, Cross, Knee (tiefer- seitlicher Tritt, Block mit dem Schienbein, SH gerade, gerader Kniestoss)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Front Kick 2 x, Low Kick, Hook (2 x gerader Tritt, tiefer-seitlicher Tritt und seitlicher Haken)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Low Kick, 'Shinbone Block, Hook, Elbow Cover, Body Shot (tiefer seitlicher Tritt, Schienbeinblock, Seitwärtshaken, Ellenbogendeckung des Kopfes, tiefer Haken zum Körper)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Hook, Shoulder Stop, Back Fist, Elbow (Seitwärtshaken, Handballenstoss zur Schulter, Rückhandschlag, seitlicher Ellenbogen)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Jab, Elbow Cover, Jab, Chop (FH gerade, Ellenbogendeckung, FH gerade, diagonaler Schlag mit dem Unterarm)			X	X	X	X	X	X	X	X	
Schlagkombinationen				X	X	X	X	X	X	X	
Trittkombinationen					X	X	X	X	X	X	
Schlag- und Trittkombinationen						X	X	X	X	X	
Kombinationen in Bewegung							X	X	X	X	
Sparring in Minuten:	weiß 1	weiß 2	weiß 3	gelb	orange	grün	blau	braun 1	braun 2	Dan	
1 x 1 Minute						X	X	X	X	X	
1 x 2 Minuten							X	X	X	X	
2 x 2 Minuten								X	X	X	
3 x 2 Minuten									X	X	
Fragen Theorie	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Regeln im Dojo (Kleidung/Pünktlichkeit)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Atemtechniken:	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	