



Version 1.0: vom 01.01.2010

		5. Kyu gelb	4. Kyu orange	3. Kyu grün	2. Kyu blau	1. Kyu braun	1. Dan schwarz
1	Vorbereitung	6 Monate	6 Monate	6 Monate	6 Monate	9 Monate	12 Monate
2	Fallschule	Rolle vorwärts Rolle rückwärts	Rolle vorwärts Rolle rückwärts Sturz seitwärts	Rolle vorwärts Rolle rückwärts Sturz seitwärts	Rolle vorwärts Rolle rückwärts Sturz seitwärts	Rolle vorwärts Rolle rückwärts Sturz seitwärts	Rolle vorwärts Rolle rückwärts Sturz seitwärts
3	Fausttechniken	Gyaku-Zuki Gedan-Barai	Soto-Uke Uchi-Uke	Shuto-Uke Ura-Zuki	Age-Uke Empi-Uchi	Mawashi-Zuki Haito-Uchi	alle
4	Fußtechniken	Hiza-Geri, Mae-Geri	Nami-Gaeshi	Fumi-Komi	Mawashi-Geri	alle	alle
5	Stände	Zenkutsu-Dachi	Kiba-Dachi	Shiko-Dachi	Kosa-Dachi	Neko-Ashi-Dachi	alle
6	Drills	1	2	3	4	5	5
7	Bodenkampf	1	2	3	4	5	5
8	Small-Circle-JJ	1	2	3	4	5	5
9	Take-Downs	1	2	3	4	5	5
10	Kata	Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	Heien Yondan	Heian Godan	Tekki Shodan
11	Bunkai	5	5	7	10	10	15
12	TCM	Polaritäten Elemente	Meridiane	Zyklen	alle	alle	alle
13	Vitalpunkte	10	15	20	25	40	50
14	Kiai-Jitsu	-	Stände	Hand	Zunge	Töne	alle
15	Anatomie	Gelenke Muskeln Nerven	Gelenke Muskeln Nerven	Gelenke Muskeln Nerven	Gelenke Muskeln Nerven	Gelenke Muskeln Nerven	Gelenke Muskeln Nerven
16	Physiologie	Herz-Kreislauf- System	Herz-Kreislauf- System	Herz-Kreislauf- System	Herz-Kreislauf- System	Herz-Kreislauf- System	Herz-Kreislauf- System
17	Kuatsu	Reanimation	Reanimation	Reanimation	Reanimation	Reanimation	Reanimation
18	Shiatsu	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen	Grundlagen