



# Erwachsenen Dan 16 Jahre bis 45 Jahre

## **Kihon:**

Junzuki / Kette Junzuki

Gyakuzuki / Kette Gyakuzuki

Junzuki no tsukomi / Kette Junzuki no tsukomi

Gyakuzuki no tsukomi / Kette Gyakuzuki no tsukomi

Tobikomizuki

Nagashizuki

Renzokuwaza **(NEU)**

Für das Jahr 2020 (Ayumiashi Tobikomizuki, Gyakuzuki, Maegerie, Mawashigeri, Ushirogeri, Gyakuzuki, Nagashizuki Tesho)

## **Ohyo Kumite**

1.Dan 1-4 **(NEU)**

2.Dan 1-6 **(NEU)**

3.Dan 1-8 **(NEU)**

4.+5. Dan 1-8 nur SKF Diplom **(NEU)**

## **Kihon Kumite**

1.Dan 1-5

2.Dan 1-7

3.Dan 1-10 **(NEU)**

4.+5. Dan 1-10 nur SKF Diplom **(NEU)**

## **Idori Kumite**

1.Dan kein

2.Dan eine frei nach Wahl **(NEU)**

3.Dan zwei frei nach Wahl **(NEU)**

4.Dan drei frei nach Wahl nur SKF Diplom **(NEU)**

5.Dan alle nur SKF Diplom **(NEU)**

## **Tantodori Kumite**

1.Dan kein

2.Dan eine frei nach Wahl **(NEU)**

3.Dan zwei frei nach Wahl **(NEU)**

4. Dan drei frei nach Wahl nur SKF Diplom **(NEU)**

5. Dan alle nur SKF Diplom **(NEU)**

## **Kata:**

1.Dan 1-5 Pinan Kata`s, Chinto und eine Tokui Kata

2.Dan 1-5 Pinan Kata`s, Seishan, zwei Tokui Kata **(NEU)**

3.Dan 1-5 Pinan Kata`s, Chinto und Seishan, vier Tokui Kata **(NEU)**

4.Dan 1-5 Pinan Kata`s, Chinto und Seishan, fünf Tokui Kata nur SKF Diplom **(NEU)**

5.Dan 13 Katas nur SKF Diplom **(NEU)**

**Jiyu-Kumite**, Freikampf: (Handschützer Pflicht) **(NEU)**