

Kihon Programm BlackBelt Projekt XXI 2025/26		
1	vor: Oi tsuki (Zk)	Einstimmungsphase
2	zurück: Soto Uke / Gyaku Tsuki (Zk)	
	Von nun an Chudan Kamae nach jeder Kombination	Technisch-motorischer Block
3	vor: Otoshi Nakadaka Ken (Zk)	
	vor: Oi tsuki (Zk)	
	zurück: Age Uke / Gyaku Tsuki (Zk)	
4	zurück: Shuto Uke (Ko)	
	zurück: Shuto Uchi / (Zk)	
	vor: Gedan Barai (Kd) / Gyaku Tsuki (Zk)	
5	Gyaku Tsuki (im Stand/ (ZD)) / Kake Uke (ND) /vor: Kansetsu Geri / Gyaku Tsuki (Zk)	
	Mawate	
6	vor: Ushiro Geri (Zk)	
	Mawate	Power-Block
7	vor: Mai Geri / Uraken / Gyaku Tsuki (Zk)	
	Mawate	
8	vor: Jodan Oi-Zuki [Zk]	
	zurück: Uchi-Uke [Zk] / Jodan Kizami-Zuki /Chudan Gyaku-Zuki	
	vor: Mawashi-Geri (Mae-Geri) / Chudan Gyaku Zuki (Zk)	
	Mawate	Individueller-Block
9	Individuelle Kombination	
10	Individuelle Kombination	

Das „/“ Symbol trennt die einzelnen Techniken in den Kombinationen

Legende: [Zk] = Zenkutsu-Dachi; [Ko] = Kokutsu-Dachi; [Nd] = Neko Ashi-Dachi; [Kd]= Kiba-Dachi; Shiko-Dachi [Sd]; Sanshin-Dashi (SaD)

jede Kombination 3 mal; jeweils die letzte Technik der 3. Kombination mit Kiai