

Kihon Programm BlackBelt Projekt XXII 2026/27

1	vor: Oi-Tsuki / Gyaku Tsuki (Zk)
2	zurück: Shuto Uke (Ko)
	Von nun an Chudan Kamae nach jeder Kombination
3	Im Stand: Jodan Shuto Uchi / Gyaku Tsuki (Zk) Zurück: Tetsui Uchi (Kd) / Gyaku Tsuki (Zk) Vor: Gyaku Haito Uchi (Zk) Vor: Gyaku Tsuki (Zk)
	Mawate
4	Im Stand: Gyaku Tsuki (Zk) Vor: Kansetsu Geri / Gyaku Tsuki (Zk)
	Mawate
5	Vor: Ushiro Geri (Zk)
	Mawate
6	Im Stand: Kizami Tsuki / Suri Ashi / Gyaku Tsuki (Zk) Vor: Ashi Barai / Gyaku Tsuki /Zk)
	Mawate
7	Im Stand: Mae Geri hinten absetzen (Zk) Vor: Oi-Tsuki (Zk)
	Mawate
8	Im Stand: Gyaku Tsuki (Zk) Vor: Mae Geri (alt. Mawashi Geri) / Gyaku Tsuki (Zk)
	Mawate
9	vor: Jodan Oi-Zuki [Zk]zurück: Uchi-Uke [Zk] / Jodan Kizami-Zuki /Chudan Gyaku-ZukiVor: Yoko-Geri (alt. Mae-Geri) / Chudan Gyaku Zuk
	Mawate
10	Individuelle Kombination
11	Individuelle Kombination