

TEN RYAKU NO MAKI

Prinzipien des Himmels

CHI RYAKU NO MAKI

Prinzipien der Erde

JIN RYAKU NO MAKI

Prinzipien des Menschen

KAMAE

1. Fudoza
Seiza
Hanza
2. Shizen
Hira
3. Hira Ichimonji
4. Ichimonji
Seigan
Hachimomji
Bobi
5. Doko
6. Hichô
7. Hoko
8. Kôsei
9. Jûmonji

UKE NAGASHI

Jodan
Chûdan
Gedan

TSUKI

Ichimonji no Kamae
Doko no Kamae

TAI SABAKI

Mae/Ushiro/Yoko

Tora Aruki
Jûji Aruki
Moguri Gata

TAIHEN JUTSU UKEMI GATA

1. Zenpô Kaiten
Ryôte/Katate/Mute
Suwari/Tachi
Hichô
Kûten
2. Soku Hô Kaiten
Ryôte/Katate/Mute
Suwari/Tachi
Ôten
3. Ushiro Kaiten
Ryôte/Katate/Mute
Suwari/Nagare
4. Zenpô Ukemi
Ryôte/Katate/Mute
Suwari/Tachi
5. Nagare
Mae/Ushiro/ Yoko
Jun Nagare
Gyaku Nagare
Tomoe
Kuruma
6. Shihô Tenchi Tobî
7. Shôten no Jutsu
8. Hôkô Jutsu
Soku Shin So Soku Hô
Hyôjô Hô Ko
Mu On No Hô
9. Shizen Gyô Un Ryû Sui
10. Ken Tai Ichi Jô
11. Jûnan Taisô Ryûtai
Undo
12. Jûnan Taisô Shin
Kokyû Sanaden

SHOSHIN GOKEI GOGYÔ NO KATA

Gogyô/Sanshin no Kata

Chi no Kata
Sui no Kata
Ka no Kata
Fû no Kata
Kû no Kata

KIHON HAPPO

Kosshi Kihon Sanpô no Kata
(Sanpô no Kata)

Ichimonchi no Kata
Jûmonji no Kata
Hichô no Kata

Torite Kihon Kata Gohô
(Gohô no Kata)

Omote Gyaku
Omote Henka/Omote Gyaku
Tsuki
Ura Gyaku/ Hon Gyaku
Musô Dori/ Ganseki Nage
Musha Dori/ Oni Kudaki

HÔKEN JÛ ROPPÔ

1. Fudô Ken (Kongo Ken)
2. Shutô Ken (Kiten Ken)
3. Boshi Ken (Shitô Ken)
4. Shitan Ken
Gyokaku Ken
Shishitan Ken
Shu Ken
Sanshitan Ken
5. Shikan Ken
6. Sokki Ken
7. Shuki Ken
8. Soku Yaku
9. Soku Gyaku
10. Shishin Ken
11. Shako Ken
12. Happa Ken
13. Kikaku Ken (Zu Tsuki)
14. Koppô Ken
15. Taiken
16. Shizen Ken

KYÛSHO

1. Akiretsu
2. Amado
3. Asagasumi
4. Bîtei Kotsu
5. Buda
6. Butsumetsu
7. Denko
8. Dokko
9. Gankotsu
10. Ganmen
11. Getsuei
12. Gorin
13. Hadome
14. Hayashi
15. Hiji Hoshi
16. Hiryûran
17. Hiza
18. Inazuma
19. Jakkin
20. Jinchû
21. Jûjiro
22. Kage
23. Kaku
24. Kappô
25. Kasumi
26. Kata Hoshi
27. Keichû
28. Kimon
29. Kin
30. Kin Teki
31. Kobura
32. Koe
33. Kote
34. Kubite
35. Kurubushi
36. Kyokotsu
37. Matsukaze
38. Monbu
39. Murasame
40. Nagare
41. Omote Gyaku
42. Ryûfû
43. Ryûge
44. Ryûmon
45. Sai
46. Shichibatsu
47. Suigetsu
48. Suzu
49. Tentô
50. Toki
51. Tsune
52. Tsuyu Gasumi
53. Uko
54. Ura Gyaku
55. Usai 1 + 2
56. Ushiro Getsuei
57. Ushiro Inazuma
58. Yaku
59. Yûgasumi

HAJUTSU KYÛ HO

(Aite to Kumu Kokoro Gamae)

1. Te Hodoki
Katate
Ryôte
2. Tai Hodoki
3. Oya Goroshi
Ko Goroshi
4. Koshi Kudaki
5. Happô Keri
6. Keri Gaeshi
7. Keri Kudaki
8. Ken Kudaki
9. Henka Kudaki

HAPPÔ KERI HENKA

1. Sukui Keri (6)
2. Hitô
3. Kappi
4. Kompi
5. Jûmonji
6. Keri Sukui
7. Ashi Dome

KERI WAZA

1. Soku Hô Geri
2. Omote Geri
3. Suihei Keri
4. Kôhō Tenchijin Geri
5. Kagi Ken / Kôken
6. Ashi Barai
Tenken
7. Sokki Hentenken
8. Te Dama Dori
9. Ashi Rau (Sha Ha Ashi)

NAGE WAZA

1. Ô Soto Gake
2. Harai Goshi
3. Gysku Nage
4. Ganseki Nage
5. Uchi Mata
Uchi Gake
6. Hane Goshi Nage
7. Taki Otoshi
8. Itami Nage
9. Ryû Sui Iki
Tachi Nagare
Yoko Nagare
Kuruma
Te Makura
Tomoe Nage

HENKA

1. Uzumaki
2. Seoi Nage
Katate/Ryôte
3. Kuki Nage

TORITE KIHON DORI NO KATA

1. Omote Gatame (6)
2. Ura Gatame (5)
3. Suwari Gata
Ichi Geki
Osae Komi

HENKA

1. Jô Wan Ori
2. Hiji Ori
3. Zen Wan Ori
4. Kubi Ori

SHIME WAZA

1. Hon Jime
2. Gyaku Jime
3. Itami Jime
4. Sankaku Jime
5. Dô Jime

GYAKU WAZA

1. Take Ori Omote
Take Ori Ura
2. Omote Gyaku
3. Ura Gyaku
4. Hon Gyaku
5. Oni Kudaki Omote
Oni Kudaki Ura
6. Musha Dori
Gyaku Musha Dori
7. Musô Dori
Gyaku Musô Dori
8. Ô Gyaku

SUWARI GATA

1. Ichi Geki
2. Osae Komi
3. Ude Ori

TORITE GATA

1. Ate Nage
2. Settô
3. Gokuraku Otoshi
4. Shizen
5. Kôki
6. Sotô
7. Ransetsu
8. Hitô
9. Jigoku Otoshi
10. Hôteki
11. Yume Makura
12. Fudô

SHIME GAESHI

1. Kana Shibari
2. Tengu Dori
3. Ketsu Myaku
4. Tai Jime
5. Ryôte Gake

TSUKI/KERI GATA

1. Kôyoku
2. Hissaku
3. Setsu Yaku
4. Mû San
5. Gekkan
6. Kata Maki
7. Hibari
8. Keta Oshi
9. Shi Hô Dori
10. Moguri Dori
11. Kokû
12. Renyo
13. Saka Nagare/Gyaku
Nagare
14. Kasa Sagi
15. Kô/Hanetsurube

HAIBU YORI

1. Shi Sai
2. Sakketsu
3. Kin Kudaki
4. Teiken

KERI NI TAISHITE

1. Koto
2. Huko 1 + 2

TONSO NO KATA

1. Kata Ude Tonsô no Kata
2. Sayu Tonsô no Kata
3. Kubi Suji Tonsô no Kata
4. Atekomi Tonsô Gata
5. Kote Uchi Tonsô Gata
6. Migi Uchi Tonsô Gata
7. Sayu Kumagakure no Kata
8. Kosei Kirigakure Gata
9. Happô Kirigakure

MUTÔ DORI GATA

1. Ken Nagare

NAGE KAESHI

1. Ôkyô
2. Zu Dori
3. Fû Kan
4. Sei On
5. Ugari



BLACKBELT PROGRAMM