



Kinder-Prüfungsordnung des Zen-Karate Ehst 92 e.V.

Diese Prüfungsordnung soll für Dich ein Leitfaden auf dem Weg der Kampfkünste (japanisch Budo) sein. An dieser Ordnung kannst Du dich immer orientieren, was Dein abgelegter oder angestrebter Gürtelgrad (japanisch Kyu) bedeutet. Das ist wichtig, denn die Farbe Deines - Gürtels steht für den Fortschritt auf deinem persönlichen Kampfkunstweg. Dies gilt nicht nur für die immer schwierigeren und umfangreicheren Techniken, sondern auch für dein Verhalten im Training und im Leben überhaupt. Denke immer daran: ein Kampfkunstübender ist ein wohlherzogener aber charakterstarker Mensch.

Für den letzten Bereich ist der einleitende Text bei jedem Grad bestimmt. Lies ihn Dir öfter durch, nicht nur unmittelbar vor einer Prüfung! Die Techniken, die Du für einen Grad beherrschen musst, findest du darunter in einer Tabelle. Doch Dein Verhalten ist letztendlich ausschlaggebend dafür, ob Du höhere Grade in den Kampfkünsten erreichen kannst. Denke immer daran: nicht die Farbe Deines Gürtels ist das Wichtigste in Deiner Kampfkunst, sondern der Fortschritt in Deinem Verhalten UND in Deiner Technik. Bemühe Dich daher immer darum, vor dem Erlernen der Kampftechniken, ein anständiger Mensch zu sein. Erst danach erhältst Du die Anerkennung durch Deine Lehrer.

Regeln Kinderprüfungen

Wenn der Prüfling von der Prüfungskommission aufgerufen wird, geht er zu dem festgelegten Punkt, von dem aus die Prüfung beginnen soll. Ohne Kommando nimmt er Yöi-shizentai (Ausgangsposition) ein, begrüßt mit Ritsu-rei (Verbeugung) und nimmt erneut die Bereitschaftsstellung ein.

Das Prüfungsprogramm muss nicht auswendig gelernt sein. Die verlangten Techniken werden vom Prüfer angesagt. Währenddessen steht der Prüfling in Yoi-shizentai. Nachdem er gehört hat, was der Prüfer von ihm erwartet, begrüßt er zunächst und geht dann - wenn nicht anders angeordnet - mit dem rechten Fuß zu Zenkutsu-dachi (Vorwärtsstellung) zurück. Dabei führt er Gedan-barai (Abwehr zur unteren Stufe) aus. Alle Techniken oder Kombinationen im Kihon (Grundschulübung) sind dreimal auszuführen (beim dritten Mal mit KIAI (Kampfschrei)). Danach wird - wenn nicht anders angesagt - gewendet und mit derselben Technik zurückgegangen. Nun wieder wenden und Yöi-shizentai einnehmen.

Wenn der Prüfling das Kommando des Prüfers nicht verstanden hat, verbeugt er sich und bittet ihn, es zu wiederholen. Danach verbeugt er sich wieder und kann beginnen. Vor jeder Ausführung sind kurze Zeiten für Mokuso (Meditation) gestattet. Mokuso wird während einer Prüfung nur in Musubi-dachi (Bereitschaftsstellung) ausgeführt.

Einzeltechniken oder Kombinationen werden unabhängig vom Kyü (Gürtel-Grad) immer in der Grundform ausgeführt. Ab dem dritten Kyü kann der Prüfer die freie Form (Jiyu-waza) verlangen.

Eine Prüfung gilt als bestanden, wenn dem Prüfling anschließend eine Urkunde ausgehändigt wird. Dies geschieht erst, nachdem alle Prüflinge ihre Prüfung abgelegt haben. Während des gesamten Verlaufs der Prüfung ist für alle Prüflinge Anwesenheit Pflicht. Eine Prüfung wird immer gemeinsam eröffnet und gemeinsam abgeschlossen. Während der Prüfung kann das Döjō nicht verlassen werden. Bei größeren Prüfungen werden Pausen eingelegt.

Kinder 9. Kyu

(weißer Gürtel mit gelben Streifen, rechte Seite)
Teststufe der eigenen Haltung im Umgang mit anderen!

Voraussetzung

Eigenhändiges Gürtelbinden

Kihon

- 1.- Im (Zk) vor mit Chudan Oi Zuki – wd.
Vor mit Jodan Oi Zuki (Zk)
- 2.- Im (Zk) vor mit Age Uke – wd.
Vor mit Gedan-Barai
- 3.- Aus Yoi Shizentai(natürliche Bereitschaft): Chudan Choku Zuki (links / rechts)
- 4.- Aus Heisoku Dachi: Jodan Mae Geri Ke Age

Ukemi

- 1.-Zempo Kaiten (Vorwärtsrolle)
- 2.-Koho Kaiten (Rückwärtsrolle)

Kata

1. Taikyoku Shodan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

- 1.- Gohon Kumite (Age Uke, Gedan Barai)
-

<p style="text-align: center;">Zwischenprüfung 9.Kyu plus (weißer Gürtel mit gelben Streifen, rechts und ein schwarzer Streifen, links)</p>

Kihon

- 1.- Im (Kk) vor mit Shuto Uke
Rückwärts mit Shuto Uke (Kk)
- 2.- Im (Zk) vor mit Age Uke – wd.
Vor mit Soto Ude Uke (Zk)
- 3.- Im (Zk) vor mit Mae Geri – wd.
Vor mit Mae Geri (Zk)

Ukemi

- 1.-Zempo Kaiten (Vorwärtsrolle)
- 2.-Koho Kaiten (Rückwärtsrolle)

Kata

1. Taikyoku Shodan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

- 1.- SanbonKumite (Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai)

Kinder 8.Kyu

(weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen, rechts)
Teststufe der Geduld und der Bereitschaft zum Lernen

Voraussetzung

Nachweis einer kontinuierlichen Aufgabe im Dojo

Kihon

- 1.- Im (Zk) vor mit Chudan Oi-Zuki
Rückwärts mit Chudan Oi Zuki (Zk)
- 2.- Im (Kk) vor mit Shuto Uke
Rückwärts mit Shuto Uke (Kk)
- 3.- Im (Zk) vor mit Uchi Ude Uke – wd.
Vor mit Mae Geri (Zk)

Ukemi

- 1.-Zempo Kaiten (Vorwärtsrolle)
- 2.-Koho Kaiten (Rückwärtsrolle)

Kata

1. Heian Shodan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (1)
 2. Bunkai Heian Shodan
(Oyo (elementar) als Homen Kumite)
-

Zwischenprüfung 8.Kyu plus

(weißer Gürtel mit zwei gelben Streifen, rechts und ein schwarzer Streifen, links)

Kihon

- 1.- Im (Zk) vor mit Chudan Oi Zuki – wd.
Vor mit Soto Uke, Chudan Ren Zuki (Zk)
- 2.- Im (Zk) vor mit Chudan Gyaku Zuki
Rückwärts mit Age Uke, Gyaku Zuki (Zk)
- 3.- Aus Gyaku Gedan Gamae, im (Zk) vor mit Mae Geri, Gyaku-Zuki – wd.
Vorderkreuzen Yoko Geri Ke Age, Uraken Uchi (Kb)

Ukemi

- 1.-Zempo Kaiten (Vorwärtsrolle)
- 2.-Koho Kaiten (Rückwärtsrolle)

Kata

1. Heian Shodan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (1)
 2. Bunkai Heian Shodan
(Oyo (elementar) als Homen Kumite)
-

Kinder 7.Kyu

(Gelber Gürtel)

Teststufe der Disziplin und der Regelmäßigkeit des Übens

Kihon

- 1.- Gedan gamae, vor mit Chudan Oi-Tsuki (Zk), wd.
vor mit Soto Uke, Chudan_Renzuki (Zk)
- 2.- Gyaku Gamae, vor mit Chudan_Gyaku-Zuki (Zk),
rückwärts mit Age Uke, Gyaku Zuki (Zk)
- 3.- Shuto Gamae, vor mit Shuto Uke (Kk),
rückwärts mit Morote Uke (Kk), / Gyaku Zuki (Zk)
- 4.- Gedan Gamae, vor mit Gyaku Uchi Uke, Mae Geri, Gyaku Zuki (Zk), wd.
Vorderkreuzen Yoko Geri Ke Age, Uraken Uchi (Kb)
- 5.- Mae Tobi Geri über ein Hindernis gegen Pratze

Ukemi

- 1.-Kaiten (alle)
- 2.-Hicho Kaiten (Sprungrolle)
- 4.- Yoko Ukemi (Falltechnik zur Seite)

Kata

1. Heian Nidan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (1 und 2)
2. Bunkai Heian Nidan –Oyo(elementar) als Homen Kumite

<p style="text-align: center;">Zwischenprüfung 7.Kyu plus (Gelber Gürtel und ein schwarzer Streifen, links)</p>
--

Kihon

1. Gedan gamae, vor mit Chudan Oi Zuki (Zk), wd.
Vor mit Chudan Gyaku Zuki (Zk)
2. Ryowan Gamae (Zk) vor mit Mawashi-Geri, wd.
Vor mit Hinterkreuzschritt Yoko Geri Ke Komi (Kb)
3. Gedan Gamae, vor mit Chudan Ren Zuki (Zk),
rückwärts mit Soto Uke, Chudan Ren Zuki (Zk)

Ukemi

- 1.-Kaiten (alle)
- 2.-Hicho Kaiten (Sprungrolle über ein Hindernis)
- 3.-Zempo Kaiten (mit abschlagen)
- 4.- Yoko Ukemi (Falltechnik zur Seite)

Kata

1. Heian nidan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (1 und 2)
2. Bunkai Heian Nidan –Oyo(elementar) als Homen Kumite

Kinder 6.Kyu

(Gelber Gürtel mit einem orangen Streifen, rechts)

Teststufe der Aufmerksamkeit gegenüber Situationen

Kihon

1. Gedan Gamae, (Zk) vor mit Chudan_Oi Zuki, wd.
Gedan Gamae (Zk) vor mit Chudan Gyaku Zuki
2. Gedan Gamae, vor mit Sanbon Zuki (Zk), wd.
vor mit Mae Geri, Gyaku Zuki (Zk)
3. Gedan Gamae, vor mit Soto Uke (Zk), Yori Ashi zu (Kb) mit Yoko Empi Uchi, wd.
Gedan Gamae, vor mit Uchi Uke (Zk) Yori Ashi, Kizami Zuki, Gyaku Zuki
4. Standübung (Zk) -Ushiro Ashi Mae Geri (hinten absetzen), Kizami Zuki, Gyaku Zuki
5. Vor mit Fumi Komi (Kb), Yoko Empi Uchi, Tate Mawashi Uraken Uchi (Kb) wd.
Vor mit Fumi Komi (Kb), Yoko Empi Uchi, Tate Mawashi Uraken Uchi(Kb)

Ukemi

- 1.- Kaiten (alle)
- 2.- Ushiro Ukemi im abknien
- 3.- Mae Ukemi im abknien

Kata

1. Heian sandan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (Sequenzen 1, 2 und 3)
2. Bunkai Heian Sandan -Oyo(elementar) als Homen Kumite
3. Sotowa

Zwischenprüfung 6.Kyu plus

(Gelber Gürtel mit einem orangen Streifen, rechts und ein schwarzer Streifen, links)

Kihon

- 1.- Gedan Gamae, (Zk) vor mit Chudan_Oi Zuki, wd.
Gedan Gamae (Zk), vor mit Uchi-Uke, Chudan Gyaku Zuki
- 2.- Gedan Gamae, vor mit vor mit Suri-Ashi, Kizami-Geri(Zk), wd.
Vor mit Mawashi Geri (Zk)
- 3.- Vor mit Hinterkreuzschritt Yoko-Geri-Ke-Komi(Kb), wd.
Vor mit Vorderkreuzen Yoko-Geri-Ke-Age(Kb)

Ukemi

- 1.- Kaiten (alle)
- 2.- Ushiro Ukemi im abknien
- 3.- Mae Ukemi im abknien

Kata

1. Heian sandan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (Sequenzen 1, 2 und 3)
2. Bunkai Heian Sandan -Oyo(elementar) als Homen Kumite
3. Ashi-Barai

Kinder 5.Kyu

(Oranger Gürtel)

Teststufe der Bereitschaft zum Weg und zur Gemeinschaft

Kihon

1. Gedan Gamae, vor mit Age Uke, Chudan Ren Zuki(Zk), wd.
vor mit Chuto Uke(Kk), Gyaku Shuto Uchi(Zk)
2. Gedan Gamae, vor mit Suri Ashi – Kizami Geri(Zk), wd.
vor mit Mawashi Geri(Zk)
3. Vor mit Hinterkreuzschritt Yoko Geri Ke Komi(Kb), wd.
Vor mit Vorderkreuzen Yoko Geri Ke Age(Kb)
4. Ryowan Gamae_ vor mit Suri Ashi / Mae Ashi Mae Geri (absetzen)– Mawashi Geri, wd.
Chudan-Gamae, vor mit Yori Ashi / Kizami Zuki, kombiniert mit Suri Ashi / Gyaku Zuki (Zk)
5. Vor mit Yoko-Tobi-Geri über ein Hindernis gegen Pratzte

Ukemi

- 1.- Kaiten (alle)
- 2.- Ukemi (alle)

Kata

1. Heian yondan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
2. Bunkai Heian Yondan -Oyo(Elementar) als Homen Kumite
3. O Goshi

<p style="text-align: center;">Zwischenprüfung 5.Kyu plus (Oranger Gürtel und ein schwarzer Streifen links)</p>
--

Kihon

1. Ryowan Gamae, vor mit Mae-Geri, Yoko-Geri, Mawashi-Geri (Zk), wd.
Vor mit Mikazuki Geri – Ushiro Geri – Mawashi Geri (Zk)
2. Gedan Gamae vor mit Nagashi Zuki, Gyaku Zuki, Mawashi Geri, Uraken Uchi, wd.
Vor mit Shuto Uke (Kk), Gyaku Shuto Uchi (Zk), Mawashi Geri
3. Aus Hidari-Shizen-tai, Ausfallschritt(Zk) Gyaku-Zuki, zurück zu Shizen-tai mit Tata-Shuto-Uke

Ukemi

- 1.- Kaiten (alle)
- 2.- Ukemi (alle)

Kata

1. Heian yondan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
2. Bunkai Heian Yondan -Oyo(Elementar) als Homen Kumite
3. O Goshi

<p style="text-align: center;">Kinder 4.Kyu (Oranger Gürtel mit grünen Streifen, rechts) <i>Teststufe der Achtsamkeit gegenüber dem Lehrer</i></p>

Kihon

1. Gedan Gamae, vor mit Chudan Oi-Tsuki (Zk), wd.
Gyaku Gamae, vor mit Chudan_Gyaku-Zuki (Zk)
2. Gedan gamae, vor mit Sanbon-Zuki(Zk),
zurück mit Sanbon-Zuki (Zk)
3. Ryowan Gamae, vor mit Mae Geri - Yoko Geri - Mawashi Geri, wd.
vor mit Mikazuki Geri, Ushiro Geri, Mawashi-Geri.
4. Gedan-Gamae, vor mit Nagashi Zuki, Gyaku-Zuki, Mawashi Geri, Uraken Uchi, wd.
Vor mit Shuto-Uke(Kk), Shuto-Uchi(Zk), Mawashi-Geri
5. Aus Hidari Shizentai: Ausfallschritt (Zk) Gyaku Zuki, zurück zu Shizentai mit Tate-Shuto Uke

Kata

1. Heian godan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
2. Goshin Kumite ichi (Kihon)
3. Bunkai Heian Godan -Oyo(elementar) als Homen Kumite
4. Seoi-Nage (Kniestand)

<p style="text-align: center;">Zwischenprüfung 4.Kyu plus (Oranger Gürtel mit grünen Streifen, rechts und ein schwarzer Streifen, links)</p>

Kihon

1. Gedan Gamae, vor mit Sanbon Zuki (Zk), wd.
Zurück mit Sanbon Zuki (Zk)
2. Ryowan Gamae, vor mit Mae Geri - Yoko Geri - Mawashi Geri, wd.
vor mit Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri.
3. Aus Hidari Shizentai: Ausfallschritt (Zk) Gyaku Zuki, zurück zu Shizentai mit Tate-Shuto Uke

Kata

1. Heian godan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
2. Goshin Kumite ichi (Kihon)
3. Bunkai Heian Godan -Oyo(elementar) als Homen Kumite 4 Techniken
4. Seoi-Nage(Kniestand)

Kinder 3.Kyu

(Grüner Gürtel)

Selbständiges Üben und Zeigen von Fortschrittswillen

Kihon

1. Gedan Gamae, vor mit Sanbon Zuki (Zk),
Zurück mit Sanbon Zuki (Zk)
2. Ryowan Gamae, vor mit Mae Geri - Yoko Geri - Mawashi Geri, wd.
vor mit Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri.
3. Jiyu-Gamae, vor mit Mae Geri, Gyaku Zuki - Yoko Geri, Yoko Empi - Mawashi Geri, Uraken
Uchi, wd.
vor mit Mae Geri, Gyaku Zuki – Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gyaku Zuki (Zk)
4. Jiyu-Gamae, vor mit Yori Ashi, Gyaku Zuki, weiter mit Yori Ashi, Kizami Zuki, Gyaku Zuki
(Zk), wd. Vor mit Oi Zuki, Suri Ashi,- Gyaku Zuki, Kizami Zuki (Zk)
5. Standübung auf dem Karateprogramm: Abwehr & Konter in alle Richtungen (Homen).

Kata

1. Tekki Shodan
2. Taikyoku Nidan

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
 2. Jiyu-Ippon-Kumite (1)
 3. Goshin-Kumite ni (Kihon)
 4. Bunkai Tekki Shodan -Oyo(elementar) als Homen Kumite
-

<p style="text-align: center;">Zwischenprüfung 3.Kyu plus (Grüner Gürtel und ein schwarzer Streifen, links)</p>
--

Kihon

1. Jiyu-Gamae, vor mit Yori Ashi, Gyaku Zuki, wd.
Vor mit Yori ashi, Gyaku Zuki, Kizami Zuki
2. Jiyu-Gamae, vor mit Mae Geri - Gyaku Zuki, Yoko Geri - Yoko Empi, Mawashi Geri – Uraken Uchi –wd.
Vor mit Mae Geri –Gyaku Zuki, Mawashi Geri – Ushiro Geri – Gyaku Zuki (Zk)
3. Standübung auf dem Karategramm: Abwehr & Konter in alle Richtungen (Homen).

Kata

1. Tekki Shodan
2. Taikyoku Nidan

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
2. Jiyu-Ippon-Kumite (1)
3. Goshin-Kumite ni (Kihon)
4. Bunkai Tekki Shodan -Oyo(elementar) als Homen Kumite

Kinder 2.Kyu **(Blauer Gürtel)**

Eigenes Kümmern um die Lehrer-Schüler Beziehung

Kihon

1. Jiyu-Gamae, vor mit Sanbon Zuki (Zk),
rückwärts mit Soto Uke – Ren Zuki (Zk)
2. Jiyu-Gamae, vor mit Mae Geri - Yoko Geri - Mawashi Geri, wd. –
Jiyu-Gamae, vor mit Mikazuki Geri - Ushiro Geri – Mae Geri
3. Jiyu-Gamae, vor mit Yori Ashi - Gyaku Zuki, wd.
Vor mit Yori Ashi, Gyaku Zuki - Kizami Zuki
4. Standübung auf dem Karategramm: Abwehr und Konter in alle Richtungen (Jiyu-Waza)
5. Standübung auf dem Karategramm: Fußtechniken in alle Richtungen

Kata

1. Bassai Dai
2. Taikyoku Sandan

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
2. Jiyu-Ippon-Kumite (1 und 2)
3. Goshin Kumite san (Kihon)
4. Bunkai Bassai Dai -Oyo(elementar) als Homen Kumite

<p style="text-align: center;">Zwischenprüfung 2.Kyu plus (Blauer Gürtel und ein schwarzer Streifen, links)</p>
--

Kihon

1. Jiyu-Gamae, vor mit Sanbon Zuki (Zk),
rückwärts mit Soto Uke – Ren Zuki (Zk)
2. Jiyu-Gamae, vor mit Mae Geri – Ren Zuki(Zk) wd.
Jiyu-Gamae, vor mit Mawashi Geri – Uraken Uchi(Zk)
3. Standübung auf dem Karategramm: Abwehr und Konter in alle Richtungen
4. Standübung auf dem Karategramm: Fußtechniken in alle Richtungen

Kata

1. Bassai Dai
2. Taikyoku Sandan

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
2. Jiyu-Ippon-Kumite (1 und 2)
3. Goshin Kumite san (Kihon)
4. Bunkai Bassai Dai -Oyo(elementar) als Homen Kumite

1.Kyu

(Brauner Gürtel)

Bereitschaft und persönliche Initiative zum Studium

Kihon

1. Jiyu-Gamae, vor mit Mae Geri – Renzuki (Zk), wd.
vor mit Mawashi Geri - Uraken Uchi (Zk)
2. Jiyu-Gamae, vor mit Shuto Uke(Kk) - Shuto Uchi(Zk), wd.
vor mit Shuto Uke(Kk), Suri Ashi, Mae Ashi Mae Geri - Gyaku Zuki(Zk)
3. Jiyu-Gamae, vor mit Yori Ashi - Gyaku Zuki, wd.
Jiyu-Gamae, Yori Ashi zu Kizami Zuki - Gyaku Zuki
4. Standübung auf dem Karategramm: Abwehr und Konter in alle Richtungen (Jiyu-Waza)
5. Standübung auf dem Karategramm: Fußtechniken in alle Richtungen

Kata

1. Kanku-Dai (Ablauf mit und ohne Augenbinde)
2. Taikyoku sandan (Ablauf mit und ohne Augenbinde)

Kobudo

1. Renshuho Shodan (Bo)

Kumite

1. Kihon Ippon Kumite (komplett)
 2. Jiyu-Ippon Kumite (1-4)
 3. Bunkai Kankudai -Oyo(elementar) als Homen Kumite
 4. Goshin Kumite 1-3 (Kihon)
-

Kinder 1.Dan

(Schwarzer Gürtel)

Shodan/ Shoden-elementare Einweihung in die Formtradition

Kata

1. TAIKYOKU SHODAN
2. TAIKYOKU NIDAN
3. TAIKYOKU SANDAN
4. HEIAN SHODAN
5. HEIAN NIDAN
6. HEIAN SANDAN
7. HEIAN YONDAN
8. HEIAN GODAN
9. TEKKI SHODAN
10. BASSAI DAI
11. KANKU DAI
12. EMPI
13. JION
14. HANGETSU

Kobudo

1. RENSHUHO SHODAN
2. OKINAWA BO (Ablauf und Bunkai)
eine andere Waffenkata nach freier Wahl

Kumite

1. YAKUSOKU KUMITE
Kihon ippon kumite (komplett)
Jiyû ippon kumite (Standard)
Kumite Kata (U.P. Kumite)
2. BUNKAI
Tekki Shodan (Grundform)
Bassai Dai (Grundform)
Kanku dai (Grundform)
3. GOSHIN KUMITE
Goshin ichi (Kihon)
Goshin ni (Kihon)
Goshin san (Kihon)
4. RENZOKU SYSTEME
Kakie Kata (Standard)
Renzoku waza (Standard)
Kumi kata (1)