

1. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon (aus Kamae)

1. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki / v Chudan-Oi-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Gedan-Barai / ZK Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki
3. SD ⇒ Age-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Uchi-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Tate-Shuto-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki / v Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Jodan-Uchi-Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten absetzen) / ZK Jodan-Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / YA zurück in NA Jodan-Te-Nagashi-Uke / Mae-Ashi Mawashi-Geri / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki / Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung) / Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Jodan-Ura-Mawashi-Geri oder wahlweise Yoko-Geri-Kekomi

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der gewählten Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	alle Angriffe 2x (1x rechts, 1x links) 1. Jodan-Oi-Zuki 2. YA Jodan-Kizami-Zuki 3. YA Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / YA Chudan-Gyaku-Zuki 4. Jodan-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage mit dem vorderen oder hinteren Bein) 5. Chudan-Ushiro-Geri oder (wahlweise nach Ansage) Ushiro-Ura- Mawashi-Geri	- Abwehr und Gegenangriff sind frei. - Es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai- Ashi (Schritt) zu zeigen. - Der Gegenangriff erfolgt erst nach dem zweiten Angriff und wird zu Kamae zurückgenommen. - Keine De-Ai-Techniken im Gegenangriff!