

1. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon (aus Kamae)

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Uraken (gleicher Arm) (ZK) / Gyaku-Zuki

3. SD ⇒ Age-Uke / Gyaku-Zuki, v Soto-Uke / Gyaku-Zuki, v Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki, v Tate-Shuto-Uke / Gyaku-Zuki, v Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
4. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten Absetzen)/ Gyaku-Haito-Uchi (ZK)

5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke r (Yori-Ashi, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

6. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi) (Wendung)

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der gewählten Kata zu zeigen.

Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2x)

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung		freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei.
	2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	Es sind Yori-Ashi, Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen.
	2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi (re/li)	Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)	
	2x Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li)	

Jiyu-Kumite