

1. Dan Schwarzer Gürtel

Kihon (aus Kamae)

1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ 2 x Mae-Geri, 2x Mawashi-Geri
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi, 2x Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke, Gyaku Nukite (ZK), 2 x Shuto-Uke / Gyaku Haito-Uchi (ZK)
7. ZK ⇒ 2 x Kizami (YA) / Gyaku-Zuki (2 x links, Seitenwechsel, 2 x rechts) (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
9. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata

Tokui Kata frei aus Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)

Shitei Kata Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

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

Kumite: Jiyu-Ippon (alle Angriffe 2 x)

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	1.) Kizami-Zuki Jodan, Yori-Ashi 2. Gyaku-Zuki Chudan, Yori-Ashi 3.) Oi-Zuki Jodan 4.) Mae-Geri 5.) Mawashi-Geri 6.) Ushiro-Geri (alternativ Ura-Mawashi-Geri)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen

Jiyu-Kumite