

# 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 (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 (Yori-Ashi, NA) / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
  
6. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri)

## 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)

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>		freie Seitenwahl aus Kamae
<b>Bewegung</b>	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
<b>Ablauf</b>	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 (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)	