

3. Kyu (brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki r Gedan-Barai v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (aus Kamae)

3. KK ⇐ 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (Wendung)

5. ZK ⇒ 5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB ⇐ 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (Beistellschritt) (nach Wendung zwei mal zurück)
7. ZK ⇒ 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder, alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata

Tekki Shodan

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

Kumite: Jiyu-Ippon

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|--------------------------------|---|
| Ausgangsstellung | | freie Seitenwahl aus Kamae |
| Bewegung | Yori-Ashi | Frei |
| Ablauf | 2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li) | Abwehr und Gegenangriff sind frei. |
| | 2 x Gyaku-Zuki Chudan (re/li) | Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. |
| | 2 x Mae-Geri Chudan (re/li) | |
| | 2 x Mawashi-Geri (re/li) | Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. |
| | 2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li) | |

Jiyu-Kumite