

6. Kyu (grüner Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite

3. ZK ⇒ 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki

5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. ZK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki

7. ZK ⇒ 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

8. KB⇔ 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

Kata

Heian Sandan

Anwendung: Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

Kumite: (Kihon-Ippon Kumite)

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
Ablauf	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke/Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen.