

1. Kyu (Brauner Gürtel)

Kihon (aus Kamae)

1. ZK \Rightarrow 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK \Leftarrow 5 x Gedan-Barai / Uraken (gleicher Arm stehen lassen) / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3. SD \Leftarrow Age-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Soto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Tate-Shuto-Uke / ZK Gyaku-Zuki, r SD Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki (Wendung) (nach dem SD Hüfte eindrehen mit ZK)
4. KK \Leftarrow 5 x Shuto-Uke / ZK Shuto-Uchi (gleicher Arm) / Mae-Geri (hinten absetzen) / ZK Gyaku-Haito-Uchi
5. ZK \Rightarrow 5 x Oi-Zuki r YA, NA Jodan Te-Nagashi-Uke / Mae-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK \Rightarrow 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK \Rightarrow 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi) hinteres Bein (Wendung)

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung

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

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	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. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	
	2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Suri/Yori-Ashi (re/li)	
	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