



1. Dan

Kihon (aus Kamae)

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

Kumite:

Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2x)

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Haiji-Dache und anschließen in Chudan Kamae (Freikampfhaltung)	
Abstand korrigieren durch Blickkontrolle	
Schritt oder Yori-Ashi	frei
2 x Oi-Zuki Jodan Schritt	Abwehr und Gegenangriff sind frei es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen
2 x Gyaku-Zuki Chudan Yori-Ashi	
2 x Kizami-Zuki Yori-Ashi Jodan	
2 x Mae-Geri	
2 x Mawashi-Geri	
2 x Ushiro-Geri oder Ura-Mawashi-Geri	
Jiyu-Kumite	Freikampf

Kata

Tokui Kata frei aus Bassai Dai, 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 KihonProgramm und Bunkai aus der
gewählten Tokui Kata zu zeigen.