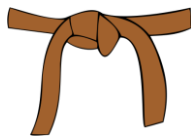


1. Kyu (3. brauner Gürtel)



Kihon (aus Kamae)

1. ZK vorwärts 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki v Oi-Zuki
2. KK rückwärts 5 x Gedan-Barai / Uraken (ZK) / Gyaku-Zuki
3. SD vorwärts 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 rückwärts 5 x Shuto-Uke / Shuto-Uchi (gleicher Arm, ZK) / Mae-Geri (hinten Absetzen)/ GyakuHaito-Uchi (ZK)
5. ZK vorwärts 5 x Oi-Zuki / Jodan Te-Nagashi-Uke/r (Yori-Ashi, NA) / Mae-Mawashi-Geri / GyakuZuki (Wendung)
6. ZK vorwärts 5 x Kizami-Zuki (YA) / Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK vorwärts 5 x Ura-Mawashi-Geri (alternativ Yoko-Geri Kekomi)

Kumite:

Jiyu-Ippon (alle Angriffe jeweils 2x)

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Hajiji-Dache und anschließen in Chudan Kamae (Freikampfhaltung)	
Abstand korrigieren durch Blickkontrolle	
Schritt oder Yori-Ashi	frei
2 x Oi-Zuki Jodan Schritt (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei es sind Yori-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen
2 x Kizami-Zuki Yori-Ashi Jodan (re/li)	
2 x Uraken / Gyaku-Zuki Chudan Yori-Ashi (re/li)	
2 x Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)	
2 x Ushiro-Geri oder Ura-Mawashi-Geri (re/li)	
Jiyu-Kumite	Freikampf

Kata

Wahl aus Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu

Anwendung: Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem KihonProgramm und Bunkai aus der gewählten Kata zu zeigen.

Bassai Dai

Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus den verschiedenen Kata zu zeigen.