

1. Kyu („Sho-Kyu“)

- Kihon**
1. Zk v: Mae-Geri/Gyaku-Sanbon-Zuki
 2. Zk r: Ashi-Mae-Geri/hinten absetzen in Zk mit Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki
 3. Kk v: Shuto-Uke/Gyaku-Haito-Uchi/Nukité
 4. Kk r: Shuto-Uke/umsetzen in Zk mit Gyaku-Zuki/umsetzen in Fu mit Age-Empi
 5. Ki s: Yoko-Geri Gedan (über den Rücken gedreht/vorn absetzen)/
anderes Bein Hiza-Geri/hinten absetzen in Fu mit Otoshi-Empi
 6. Zk v: Mae-Geri/Mawashi-Geri (gleiches Bein, ohne dazwischen
abzusetzen)/vorgehen mit Ushiro-Geri/absetzen in Zk mit
Uraken-Uchi/Gyaku-Zuki
 7. Zk (rechts und links): Shiho-Zuki
Tate-Shuto-Uke/Gyaku-Zuki (alle 4 Richtungen)
 8. Standübung: Zk (aus Kamae, rechts und links):
Mae-Geri/Yoko-Geri-Keage/Mawashi-Geri
(gleiches Bein, ohne dazwischen abzusetzen!)
 9. Ziel- und Reaktionsübung: Fu (aus Kamae, rechts und links)
Gyaku-Zuki (dabei Stellungswechsel in Zk)
 10. Jiyu-Kamae: drei verschiedene freie Kombinationen gemäß PK
- Kata**
1. Shitei-Kata: Heian Oi-Komi
 2. Tokui-Kata: Bassai-Dai, Empi, Jion, Kanku-Dai, Hangetsu
(nach Wahl des Prüflings)
- Kumité**
1. Jiyu-Ippon-Kumité
(Angriffe in Reihenfolge und Wahl der Zielregion frei; Abwehr und Gegenangriffe frei)

Kizami-Zuki
Gyaku-Zuki
Mae-Geri
Yoko-Geri
Mawashi-Geri
Ushiro-Geri
 2. Sanbon- oder Gohon-Kumité
(nach Wahl der PK)
 3. Happa-Kumité
Vier Angreifer:
Links mit Mae-Geri, rechts mit Yoko-Geri, vorn mit Mawashi-Geri, hinten mit Ushiro-
Geri. Der Verteidiger hat die Angriffslinie bei jedem Angriff zu verlassen. Die Angriffe
sind nacheinander ohne Unterbrechung auszuführen.

Erster Durchgang:
Abwehr frei/Gyaku-Zuki

Zweiter Durchgang:
*Jeder Angreifer ist zusätzlich zu werfen. Vier verschiedene Wurfvarianten sind
anzuwenden.*
 4. Jiyu-Kumité (2 Kämpfe)
- Selbstverteidigung**
1. Abwehr – Messerstich (frei)
 2. Abwehr – Stockschlag (frei)
 3. Abwehr – Fassen (frei)
 4. Abwehr – Umklammerung (frei)
 5. Abwehr – Pistole (frei)