

Kihon

- 1 H.G.K. ▶ C.J.J. Sanbon-Zuki ▶ J.C. Nidan-Zuki ◀ Age-Uke ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 2 H.G.K. ◀ Age-Uke (180% Drehung nach Innen) ■ C. Gyaku-Zuki ▶ Nidan-Zuki (J.C.) Beide Seiten
- 3 H.G.K. ▶ Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki ▶ C. Tetsui-Uchi (in Kiba-Dachi) ■ C. Gyaku-Zuki – Beide Seiten
- 4 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke (180% Grad nach Innen) ■ C. Gyaku-Nukite
■ Shuto-Uke
- 5 H.J.K. ◀ Gyaku-Gedan-Barai (schräg rückwärts) ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki (danach wieder
in J.K. mit dem hinteren Bein)
- 6 H.G.K. ▶ Teisho-Uchi (in Kiba-Dachi) ▶ Fumikomi (absetzen mit) ■ C. Otoshi-Uke (in Kiba-Dachi)
◀ Manji-Uke (in Kokutsu-Dachi) ▶ (suri-ashi) C. Kagi-Zuki (in Kiba-Dachi)
- 7 H.J.K. ▶ J. Kizami-Zuki ▶ C. Gyaku-Zuki
- 8 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Zuki (mit Tate-Shuto)
- 9 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Freie Technik auf Reaktion und Distanz

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Angriffstechnik (aus H.J.K.)

Freie Handtechnik (3x)

Abwehrtechnik (aus H.J.K.)

Konter: Direkt (Deai) oder indirekt (Absorbierung oder Taisabaki) oder Wurf

Die Abwehrtechniken müssen beidseitig vorgezeigt werden.

Kata

Heian Kata (Von Prüfer vorgegeben)

Jion

Tekki Shodan

Kata Bunkai

Jion oder Tekki Shodan (mind. 3 Sequenzen)

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ Sanbon-Zuki (C. Fudo-Dachi, J. Zenkutsu-Dachi, C. Fudo-Dachi)
- 2 H.F.K. ◀ Sanbon-Zuki (C. Fudo-Dachi, J. Zenkutsu-Dachi, C. Fudo-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke (180% Grad nach Innen) ■ C. Gyaku-Nukite
■ Shuto-Uke
- 5 H.G.K. ■ C. Tate-Shuto (langsam) ■ C.C. Nidan-Zuki ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (beim Absetzen)
- 6 H.G.K. ▶ C. Mae-Geri ■ Uchi-Uke (beim Absetzen in Kosa-Dachi) ◀ Uchi-Uke (in Zenkutsu-Dachi)
■ C.C. Nidan-Zuki
- 7 H.H.K. ▶ Uchi-Uke (in Hangetsu-Dachi) ■ C.C. Nidan-Zuki
- 8 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Nidan-Zuki (mit Tate-Shuto)
- 9 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Freie Technik auf Reaktion und Distanz

Kumite

Okuri Jiyu Ippon Kumite

Angreifer (Kogeki):

Angriffstechnik 1 (aus H.J.K.): Freie Handtechnik oder freie Fusstechnik

Abwehr (Bogyo):

Abwehrtechnik 1 (aus H.J.K.): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter

Unmittelbar danach:

Angreifer (Kogeki):

Angriffstechnik 2 (aus H.J.K.): Freie Handtechnik oder freie Fusstechnik

Abwehr (Bogyo):

Abwehrtechnik 2 (aus H.J.K.): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter oder Wurf

Die Techniken müssen beidseitig vorgezeigt werden (2x)

Kata

Heian Kata (Von Prüfer vorgegeben)

Tekki Nidan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Empfehlung: Gojushiho Sho, Kanku Sho, Hangetsu

Kata Bunkai

Tokui Kata (mind. 3 Sequenzen)

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.F.K. ◀ Age-Uke ■ Gyaku-Uchi-Uke ■ C.C. Nidan-Zuki (in Fudo-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.S.K. ▶ Shuto-Uke ▶ Shuto-Uke ◀ Shuto-Uke (180% Grad nach Innen) ■ C. Gyaku-Nukite
■ Shuto-Uke
- 5 H.G.K. ■ J. Gyaku-Haito-Uchi ▶ C. Mae-Geri (danach 180 Grad nach Innen drehen und)
■ J. Gyaku-Soto-Uke ■ C. Gyaku-Zuki (beim Absetzen) ■ Gedan-Barai (180 Grad Mawatte)
- 6 H.G.K. ▶ Gankaku-Kamae (hinterer Fuss nach Vorne) ■ J. Keage mit J. Uraken-Uchi
■ C. Gyaku-Zuki (in Kiba-Dachi beim Absetzen)
- 7 H.G.K. ▶ Gedan-Barai (in Kokutsu-Dachi) ▶ Haishu-Uke (in Kokutsu-Dachi) ▶ J. Empi-Uchi (in Kiba-Dachi) ▶ Gedan-Zuki (Suri-Ashi in Kiba-Dachi) ◀ Gedan-Barai (Suri-Ashi in Kiba-Dachi)
Beidseitig
- 8 H.J.K. ■ Sonoba kihon Standübung: Shiho Gyaku-Nidan-Zuki (mit Tate-Shuto)
- 9 H.J.K. ■ Hyoteki kime waza: Freie Technik auf Reaktion und Distanz

Kumite

Kaeshi Ippon Kumite

Angreifer (Kogeki):

Angriffstechnik (aus Shizentai): Freie Handtechnik oder freie Fusstechnik

Abwehr (Bogyo):

Abwehrtechnik (aus Shizentai): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter

Unmittelbar danach:

Abwehr (Bogyo):

Angriffstechnik (aus J.K.): Freie Handtechnik oder freie Fusstechnik

Angreifer (Kogeki):

Abwehrtechnik (aus J.K.): Indirekter (Absorbierung oder Taisabaki) Konter oder Wurf

Die Übung muss 2 mal mit verschiedenen Angriffstechniken vorgezeigt werden

Kata

Heian Kata (Von Prüfer vorgegeben)

Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Empfehlung: Unsu, Gankaku, Nijushiho

Kata Bunkai

Tokui Kata (mind. 3 Sequenzen)

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.S.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.F.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Kokutsu-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 5 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 6 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 7 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)
- 8 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)

Kata

Shitei Kata 1 (Wahl durch Prüfer): Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Shitei Kata 2 (Wahl durch Prüfer): Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Kata Bunkai

Tokui Kata (ganze Kata)

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.S.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.F.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Kokutsu-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 5 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 6 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 7 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)
- 8 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)

Kata

Shitei Kata 1 (Wahl durch Prüfer): Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Shitei Kata 2 (Wahl durch Prüfer): Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Kata Bunkai

Tokui Kata (ganze Kata)

Kihon

- 1 H.F.K. ▶ C. Mae-Geri ■ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi beim Absetzen)
- 2 H.S.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 3 H.N-A.K. ▶ Gedan-Barai ■ C. Gyaku-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi)
- 4 H.F.K. ▶ C. Oi-Zuki (in Fudo-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Kokutsu-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Neko-Ashi-Dachi) ▶ C. Oi-Zuki (in Sanchin-Dachi)
- 5 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 6 H.G.K. Freie Technik (vom Prüfer angesagt)
- 7 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)
- 8 H.G.K. Freie Technik (eigene Wahl)

Kata

Shitei Kata 1 (Wahl durch Prüfer): Bassai Dai, Jion, Empi, Kanku Dai

Shitei Kata 2 (Wahl durch Prüfer): Tekki Shodan, Tekki Nidan, Tekki Sandan

Tokui Kata (Freie Auswahl – Ein Fehler in der Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen)

Kata Bunkai

Tokui Kata (ganze Kata)