

4. Kyu

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- | | | | |
|-----|-----------|---|---------------------------|
| 1. | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 2. | Vorwärts | Mawate Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3. | Rückwärts | Age – Uke / Mae – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 4. | Vorwärts | Soto – Uke / Yoko - Empi | Zenkutsu- / Kiba-Dachi |
| 5. | Rückwärts | Shuto – Uke / Nukite | Kokutsu- / Zenkutsu-Dachi |
| 6. | Vorwärts | Uchi – Uke / Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 7. | Vorwärts | Mae – Geri / Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 8. | Seitwärts | Yoko – Geri Keage | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 9. | Seitwärts | Yoko – Geri Kekomi | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 10. | Vorwärts | Mawashi – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 11. | Vorwärts | Ushiro – Geri | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Vorwärts | Soto Shuto – Uchi Jodan | Zenkutsu Dachi |
| 13. | Vorwärts | Yoseashi (Beisetzschrift)
Kizami Zuki / Gyaku – Zuki /
Gyaku - Zuki | Zenkutsu Dachi |

Kata

Heian Godan

Kumite

Kihon Ippon Kumite:
(links und rechts)

Angriff	Oi – Zuki Jodan	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi Geri Jodan
Block	Age – Uke	Soto – Uke	Gedanbarai	Uchi – Uke Jodan
	Jeweils	Gyaku – Zuki Konter		