

1. Kyu

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

1.	Vorwärts	Sanbon - Zuki	Zenkutsu Dachi
2.	Vorwärts	Mawate – Uraken / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	Rückwärts	Age – Uke / Mae - Geri	Zenkutsu Dachi
4.	Vorwärts	Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken	Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachi
5.	Vorwärts	Oi Zuki Gedan Shuto – Uke mit Zurückziehen des vorderen Fusses Maeashi Mae – Geri Nukite	Zenkutsu Dachi Neko Ashi Dachi Zenkutsu-Dachi
6.	Vorwärts	Uchi – Uke / Kizami- / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan /Mawashi – Geri Jodan Rengeri	Zenkutsu Dachi
8.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan / Yoko – Geri Kekomi	Zenkutsu Dachi (gleiches Bein)
9.	Seitwärts	Yoko – Geri Keage / Kekomi	Kiba Dachi (Kekomi 180° drehen)
10.	Vorwärts	Mawashi – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
11.	Vorwärts	Ushiro – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
12.	Rückwärts	Uraken – Uchi Jodan (geschnappt)	Zenkutsu Dachi
13.	Vorwärts Vorwärts Rückwärts	Jodan Soto Shuto - Uchi / Mawate Empi / Mawate Uchi Jodan Shuto - Uchi	Zenkutsu Dachi
14.	Vorwärts	Gyaku Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
15.	Vorwärts	Ura Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
16.	Vorwärts	Oi – Zuki Fudo Dachi / Sanshin Dachi Gyaku Ura Zuki / Kizami Zuki Zenkutsu Dachi / Yoriashi Gyaku Zuki	

Kata

Tokui Kata (Freikata) aus Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai

Shitei Kata (Pflichtkata) aus Heian 1 – 5 und Tekki Shodan

Kumite

Jiyu - Ippon Kumite:

Angriff Oi – Zuki Jodan Oi- Zuki Chudan Mae Geri Mawashi – Geri
Ushiro - Geri
Block und Konter sind frei wählbar. Tai-Sabaki erlaubt – aber kein De-Ai erlaubt.