

1. Dan

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

1.	Vorwärts	Tobikonde Sanbon - Zuki	Zenkutsu Dachi (gleiten 1½ Schrittlänge)
2.	Vorwärts	Mawate – Uraken / Gyaku – Zuki	Zenkutsu Dachi
3.	Rückwärts	Age – Uke / Mae – Geri / Gyaku - Zuki	Zenkutsu Dachi
4.	Vorwärts	Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken / Gyaku – Zuki	Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachi
5.	Rückwärts	Gedan Shuto – Uke / Maeashi Mae – Geri / Nukite	in Neko Ashi Dachi anschliessend Zenkutsu-Dachi
6.	Vorwärts	Uchi – Uke / Kizami- / Gyaku – Zuki Yoseashi Kizami - Zuki	Zenkutsu Dachi
7.	Vorwärts	Mae – Geri Chudan / Mae – Geri Jodan (Nidan – Geri)	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.	Vorwärts	Doppel Shuto – Uchi Jodan (von aussen, dann von innen)	Zenkutsu Dachi
13.	Vorwärts	Gyaku Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
14.	Vorwärts	Ura Mawashi – Geri	Zenkutsu Dachi
15.	Vorwärts Seitwärts	Jodan Soto – Uke Yoko Yoriashi Gedanbarai (um die Breite der Stellung versetzen) Maeashi Mae - Geri / Gyaku – Zuki	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.