

2. Kyu

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- | | | | |
|-----|-----------|--|------------------------------------|
| 1. | Vorwärts | Sanbon - Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 2. | Vorwärts | Mawate Gyaku – Zuki | Zenkutsu Dachi |
| 3. | Rückwärts | Age – Uke / Mae - Geri | Zenkutsu Dachi |
| 4. | Vorwärts | Soto – Uke / Yoko – Empi /Uraken | Zenkutsu- / Kiba- / Zenkutsu-Dachi |
| 5. | Rückwärts | Shuto – Uke / Maeashi Mae – Geri
Nukite | Kokutsu- / 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 | Zenkutsu Dachi |
| 12. | Rückwärts | Uraken – Uchi Jodan (geschnappt) | Zenkutsu Dachi |
| 13. | Vorwärts | Jodan Soto Shuto - Uchi / Zenkutsu Dachi | |
| | Vorwärts | Mawate Empi / | |
| | Rückwärts | Mawate Uchi Jodan Shuto - Uchi | |

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.