

2. Dan

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--------------|
| 1. | Vorwärts | Tobikonde Kizami – Zuki / Oi – Zuki /
Gyaku - Zuki | Jiyu – Kamae |
| 2. | Vorwärts | Gyaku Kizami Zuki / Gyaku Zuki | Jiyu – Kamae |
| 3. | Vorwärts | Kizami – Zuki / Mae – Geri / Oi - Zuki | Jiyu – Kamae |
| 4. | Rückwärts
Vorwärts | Age – Uke
Mawashi – Geri / Uraken / Oi – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 5. | Vorwärts | Ushiro – Geri / Uraken / Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 6. | Vorwärts | Gyaku Mawashi – Geri | Jiyu – Kamae |
| 7. | Vorwärts | Ura Mawashi – Geri / Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |
| 8. | Standübung | Mae-, Yoko Keage – Ushiro - Geri | Jiyu – Kamae |
| 9. | Distanzen-Kontrolle auf ein Ziel mit | Gyaku – Zuki | Jiyu – Kamae |

Kumite

Jiyu – Kumite oder Kaeshi Jiyu – Ippon Kumite

Angriff	Oi – Zuki Jodan Ushiro - Geri (Partner mitbringen)	Oi- Zuki Chudan	Mae Geri	Mawashi – Geri
---------	--	-----------------	----------	----------------

Kata

Tokui Kata

Shitei Kata Jion, Bassai Dai, Empi oder Kanku Dai