

5. Kyu

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

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

Kata

Heian Yondan

Kumite

Sanbon Kumite:
(links und rechts)

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