

7. Kyu

Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

- | | | | |
|-----|-----------|--------------------|---------------------------|
| 1. | Vorwärts | Gedanbarai | Zenkutsu Dachi |
| 2. | Vorwärts | Oi-Zuki Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 3. | Rückwärts | Age – Uke | Zenkutsu Dachi |
| 4. | Vorwärts | Soto – Uke | Zenkutsu Dachi |
| 5. | Rückwärts | Shuto – Uke | Kokutsu Dachi |
| 6. | Vorwärts | Uchi – Uke | Zenkutsu Dachi |
| 7. | Vorwärts | Mae – Geri Chudan | Zenkutsu Dachi |
| 8. | Vorwärts | Mae – Geri Jodan | Zenkutsu Dachi |
| 9. | Seitwärts | Yoko – Geri Keage | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 10. | Seitwärts | Yoko – Geri Kekomi | Kiba Dachi (links/rechts) |

Kata

Heian Nidan

Kumite

Gohon – Kumite:

Angriff Oi – Zuki Jodan Oi- Zuki Chudan

Block Age – Uke Soto – Uke

Gyaku – Zuki Konter jeweils nach dem fünften Angriff