

- | | | |
|----|------------------------------|--|
| 11 | KBJ. mit Gesicht zum Prüfer: | <ul style="list-style-type: none"> ▶ H. yoko geri keage in kiba dachi dann 180° ▶ M. yoko geri kekomi in kiba dachi 3x, dann ⊃ und gleiche Übung 3x ⊃ |
| 12 | H.JK. | <ul style="list-style-type: none"> ▶ suri ashi: J. kizamizuki ■ C. gyakuzuki (und JK.) ⊃ und andere Seite ⊃ yame |
| 13 | H.JK. | <p>Sonoba kihon Standübung (mit Gesicht zum Prüfer)</p> <p>shiho gyakuzuki</p> <p>(starke tateshuto gefolgt von starken C. gyakuzuki)</p> <p>(5. und 10. Technik kiai)</p> |
| 14 | H.JK. | <p>Sonoba kihon Standübung (mit Gesicht zum Prüfer)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ M.C. maegeri ■ M.C. yokogeri kekomi (yoko-ni) ■ M.C. ushiro geri kekomi (ushiro-ni) <p>(mit dem gleichen Bein ohne Abstellen, nach ushiro geri muss das Bein hinten abgestellt werden)</p> <p>3x pro Bein, yame</p> |
| 15 | H.JK. | Hytteki kime waza: gyakuzuki |

Kumite

Jiyu ippon kumite (Übungsfreikampf mit einem Schritt)

- | | | |
|-------------|--------|---|
| Kogeki | H.JK.: | ▶ M.J. oizuki |
| | H.JK.: | ▶ M.C. oizuki |
| | H.JK.: | ▶ H.J. kizamizuki |
| | H.JK.: | ▶ M.C. gyakuzuki |
| | H.JK.: | ▶ M.C. maegeri |
| | H.JK.: | ▶ M.C. yoko geri kekomi |
| | H.JK.: | ▶ M.J. mawashi geri |
| | H.JK.: | ▶ M.C. ushiro geri |
| Uke (bogyo) | 1 | Technik Nummer 1 aus dem kumite Buch |
| | 2 | Der Prüfer verlangt eine der Techniken 2, 3 und 4 aus dem kumite Buch |

Kata

- | | | |
|--------------|---|-------------------------------------|
| Shitei kata: | 1 | Eine der Heian kata |
| | 2 | Bassai Dai + Bunkai von 3 Sequenzen |
| Tokui Kata: | Eine der folgenden kata: jion, enpi, kanku dai (aber nicht dieselbe wie für den 1. Kyu) | |

Ein Fehler in der Tokui Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen!

Jiyu kumite