

	14	H.JK.	▶ H.G. ashibarai (mae-ashi), beim Absetzen M.C. gyakuzuki (suri-ashi) ◀ 180° ⊇ M.J. uraken ■ H. C. gyakuzuki ▶ H.C. maegeri, beim Absetzen C. oizuki ▶ 180° ⊇ uraken
	15	H.JK.	▶ Sochin gamae (J. ageuke, G. barai in fudo dachi) ■ manji gamae (hidari-ni) ■ manji gamae (migi-ni) ■ kagizuki (kiba dachi) ◀ JK (gleiche Übung andere Seite)
<u>Kumite</u>	1	Jiyu ippon kumite (Ausbildungskumite mit einem Schritt)	
	Kogeki	H.JK.: H.JK.: H.JK.: H.JK.: H.JK.: H.JK.: H.JK.:	▶ M.J. oizuki ▶ M.C. oizuki ▶ M.C. maegeri ▶ M.C. yoko geri kekomi ▶ M.J. kizami zuki ▶ M.C. mawashi geri ▶ M.C. ushiro geri kekomi
	Uke (bogyo)	1	Technik Nummer 1 aus dem kumite Buch
		2	Der Prüfer verlangt eine von Technik 2, 3 und 4 aus dem kumite Buch
		2	Okuri jiyu ippon kumite (Übungsfreikampf mit einem Schritt)
	Kogeki	1 H.JK.: H.JK.: H.JK.: H.JK.:	▶ M.J. oizuki ▶ M.C. oizuki ▶ M.C. maegeri ▶ M.C. yokogeri kekomi
	Uke (bogyo)	1	Eine der jiyu ippon kumite Techniken
		2	Zweite Abwehr und Gegenangriff frei wählbar
<u>Kata</u>	Shitei kata:	1 2	Tekki Sandan Chinte
	Tokui Kata:	Eine der folgenden kata, ohne Wiederholen der Tokui kata der Nidan-Prüfung: Bassai-Sho, Kanku-Sho, Sochin, Nijushiho, Hangetsu, Jitte, Meikyo	
Ein Fehler in der Tokui Kata kann zum Nichtbestehen der Prüfung führen!			

Jiyu kumite