

## 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. 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: Bassai Dai

Tokui Kata: Eine der folgenden kata: Jion, Enpi, Kanku Dai

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

## Jiyu kumite