

8. Kyu (Gelber Gürtel)

Kihon

1. ZK \Rightarrow 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki))

2. ZK \Rightarrow 5 x Gyaku-Zuki

3. ZK \Leftarrow 5 x Age-Uke (Wendung)

4. ZK \Leftarrow 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)

5. ZK \Leftarrow 5 x Gedan-Barai (Wendung)

6. KK \Leftarrow 5 x Shuto-Uke

7. ZK \Rightarrow 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 5 x Oi-Zuki Jodan \Rightarrow	Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke
	Ausgangsstellung RV: 5 x Oi-Zuki Chudan \Rightarrow	L. zurück. Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.