

1. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki

3. ZK ⇒ 2 x Mae-Geri / Uraken-Uchi, 2 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan)/ Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki

5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi, 2 x Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / ZK Gyaku Nukite, 2 x KK Shuto-Uke / ZK Gyaku-Haito-Uchi

7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)

9. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
10. ZK ⇒ 4 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan) vorne absetzen mit Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki (2 x Schrittwechsel rechts und links) (Wendung)
11. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri vor (Chudan) absetzen mit Gyaku-Zuki (Wendung)
12. ZK ⇒ 5 x Mae-Mawashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (alternativ Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Zuki) (Wendung)

Kata

Tokui Kata frei aus Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)

1 Shitei Kata aus Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

Anwendung

Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki (re/li) Yori-Ashi	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegung-en, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen.
	2 x Gyaku-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	
	2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)	
	2 x Mae-Geri (re/li)	
	2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein 2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (SA) 2x Ushiro-Geri Chudan (re/li) oder alternativ 2x Ura-Mawashi-Geri (re/li) (Angriff mit hinterem Bein)	

Jiyu-Kumite

2. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (SA) v Ren-Zuki
2. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Uke (gleicher Arm) / Gyaku-Zuki

3. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri v Mawashi-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)

5. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki r KB Gedan-Barai / Ushiro-Geri / Uraken (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki, oder nach eigener Wahl Mae-Ashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

7. ZK ⇒ 5 x Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / Ushiro-Geri (Wendung)
8. ZK ⇒ 4 x Kizami-Zuki (SA) / Mawashi-Geri (vorderes Bein) / Gyaku-Zuki (2 x Schrittwechsel rechts und links) (Wendung)

9. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA/SA) / Gyaku-Zuki r NA Te-Nagashi Uke Jodan (YA) / ZK Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi-Geri (alternativ Mae-Geri) / Gyaku-Zuki (Wendung)
10. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki r KB Gedan-Barai / ZK Gyaku-Zuki v Mae-Geri / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai / Gyaku-Zuki)

Kata

Tokui Kata frei (nicht eine bisher gezeigte Kata)

1 Shitei Kata aus Nijushiho, Tekki Nidan, Bassai Sho, Hangetsu, Empi

Anwendung

Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Suri-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki Jodan (re/li) Suri-Ashi	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen.
	2 x Gyaku-Zuki, Chudan Suri-Ashi (re/li)	
	2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)	
	2 x Mae-Geri (re/li)	
	2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein (Chudan) 2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (Jodan) 2x Ushiro-Ura Mawashi-Geri (re/li) oder alternativ 2x Ushiro-Geri (re/li) (Angriff mit hinterem Bein)	

Jiyu-Kumite

3. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

- 1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
- 5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1.-4.

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 3. Dan zeigen.

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte Kata

1 Shitei Kata aus Sochin, Kanku-Sho, Gojushiho Sho, Jitte, Kanku Dai

Anwendung

Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso vier Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

4. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1.-4.

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 4. Dan zeigen.

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte Kata

1 Shitei Kata aus Unsu, Gojushiho Dai, Meikyo, Chinte, Jiin, Gankaku

Anwendung

Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso vier Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

5. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
5. - 8. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1.-4.

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 5. Dan zeigen.

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte Kata

2 Shitei Katas aus Tekki Sandan, Bassai Sho, Sochin, Meikyo, Jitte, Wankan

Anwendung

Es sind vier Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso vier Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

nach Wahl und Ansage der Prüfer

Jiyu-Kumite

6. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

- 1. - 4. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
- 5. - 6. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1.-4.

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 6. Dan zeigen.

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung

Es sind die Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso das gesamte Bunkai aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings
(z. B. Jiyu-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite)

7. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

1. - 2. Kombinationen nach Ansage des Prüflings (siehe Kommentar/Anwendung unten)
3. - 5. nach Wahl und Ansage der Prüfer

Kommentar zu Kihon 1.-2.

Dem Prüfling soll die Gelegenheit gegeben werden, Techniken selbst zu wählen, die seine **Stärken** durch das Grundschulprogramm für den 7. Dan zeigen.

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen

Anwendung

Es sind die Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem eigenen Kihon-Programm zu zeigen, ebenso das gesamte Bunkai aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Formen nach Wahl des Prüflings
(z.B. Jiyu-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite)

8. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kata

Tokui Kata Es sind zwei Katas nach eigener Wahl zu zeigen.

Anwendung

Es ist das gesamte Bunkai einer Tokui Kata zu zeigen.