

# 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 / 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 ⇒ 5 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan) vorne absetzen mit Gyaku-Zuki (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

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
<b>Bewegung</b>	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
<b>Ablauf</b>	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 Ausweichbewegungen, 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