

9. Kyu (Weißer Gürtel)

Kihon

1. Shizentai 6 x Choku-Zuki
2. Shizentai 6 x Age-Uke
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|---|---|
| Ausgangsstellung | Shizentai | Shizentai |
| Bewegung | ohne (Technik im Stand) | ohne (Technik im Stand) |
| Ablauf | 6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai | Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai |
| | 6 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai | Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai |