

1.Dan schwarzer Gürtel**Kihon**

1. ZK ⇒ Oi-Zuki
2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
3. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki /
⇒ Uraken / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / KK ⇐ Morote-Uchi-Uke /
ZK Gyaku-Zuki ⇒ Oi-Zuki Chudan
5. ZK ⇒ Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
6. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
7. ZK ⇒ Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB ⇐ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der
Drehung)
9. ZK ⇒ Gyaku-Zuki (im Stand) / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(oder nach eigener Wahl) Gyaku-Zuki (im Stand) / Ashi-Barai / Gyaku-
Zuki
10. ZK ⇒ Ashi-Barai (vorderer Fuß) Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki /
⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

Kata

- Tokui Kata** frei, aber nicht die zum 1. Kyu
- Shitei Kata** Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite
