

**1.Kyu brauner Gürtel****Kihon** (aus Chudan Kamae)

- 
1. ZK ⇒ Kizami-Zuki / ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
  2. ZK ⇒ Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki.
  3. KK ⇐ Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki
  4. ZK ⇒ Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
  5. ZK ⇒ Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki
  6. ZK ⇒ Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri  
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
  7. ZK ⇒ Mae-Geri ⇒ Mawashi-Geri ⇒ Ushiro-Geri (2x je Richtung)
  8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage ( ohne Absetzen, gleiches Bein ) / Yoko-Geri Kekomi
  9. ZK ⇒ Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

**Kata**


---

**Tokui Kata** Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, **nicht Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

**Bunkai**

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

**Praktische** Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

## **Kumite (1. Kyu)**

---

**Jiyu Ippon Kumite** ( alle Angriffe 1x rechts und 1 x links )

	<b>TORI</b>		<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Freie Seitenwahl aus Kamae		Freie Seitenwahl aus Kamae
<b>1. Bewegung</b>	Schritt vor		frei
<b>Ablauf</b>	1. Oi-Zuki Jodan           ⇒		Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist ( Suri-Ashi Gleitbewegung )
	2. Oi-Zuki Chudan       ⇒		und Kai-Ashi ( Schritt )zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu
	3. Mae-Geri Chudan     ⇒		Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	4. Mawashi-Geri Chudan ⇒ oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines)		<b>Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!</b>
	5. Ushiro-Geri Chudan   ⇒		

**Jiyu Kumite**

<b>Das Kumite zum 1. + 2. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu</b>
--