

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-Mawashi-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