

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 |

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon

- | | |
|---------|------------------------------------------------------|
| 1. ZK ⇒ | 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki) |
| 2. ZK ⇒ | 5 x Gyaku-Zuki |
| 3. ZK ⇐ | 5 x Age-Uke (Wendung) |
| 4. ZK ⇐ | 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung) |
| 5. ZK ⇐ | 5 x Gedan-Barai (Wendung) |
| 6. KK ⇐ | 5 x Shuto-Uke |
| 7. ZK ⇒ | 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) |

Kata

Heian Shodan

Kumite: Gohon-Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Ausgangsstellung | Gedan-Barai ZK | Shizentai |
| Bewegung | Schritt vor | Schritt zurück |
| Ablauf | Ausgangsstellung L V: 5 x Oi-Zuki Jodan⇒ Ausgangsstellung R V: 5 x Oi-Zuki Chudan ⇒ | Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke L. zurück. Soto-Uke |

Nach der 5. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.