

5. Kyu – Blaugurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Otoshi Uke Gyakutatezuki (im vorgehen) Jodan*
6. *Teisho Jodan Nagashi*
7. *Empi Age Jodan- Mawashi Jodan – Yoko Chudan – Ushiro Chudan*
8. *Mawashigeri*
9. *Sokuto*
10. *Ushirogeri (volle Drehung)*
11. *Ushirogeri (halbe Drehung)*
12. *Surikomi Ushirogeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Surikomi Ushirogeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri Kakato Chudan – Sokuto Fumikomi – Ushirogeri*
3. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto (ein Bein) – Uraken – Gyakuzuki*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. Sandan

Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers

Fallschule

Dem Wissensstand des Prüflings entsprechend, nach Wahl des Prüfers

Würfe

Demonstration von drei Würfen und zwei Gleichgewichtsbrechern nach Wahl des Prüflings

Freikampf (Wettkampfform)

Theorie