

2. Kyu (Brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK \Rightarrow 5 x Uraken-Uchi / Gyaku-Zuki
2. NA \Leftarrow 5 x Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Tate-Nukite (Wendung)
3. ZK \Leftarrow 5 x Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken-Uchi / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. SD \Leftarrow 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki

(folgende Kombinationen sind aus Chudan Kamae auszuführen)

5. ZK \Rightarrow 5 x Ashi-Barai (vorderes Bein) / Uraken-Uchi v Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK \Rightarrow 5 x Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ura-Mawashi oder wahlweise Kizami-Zuki YA / Gyaku-Zuki v Ashi Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
7. ZK \Rightarrow 5 x Kizami-Zuki YA / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata

Bassai Dai

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und zwei Bunkai-Anwendungen aus der Kata Bassai Dai zu zeigen.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.
	2 x Gyaku-Zuki / Gyaku-Zuki Jodan (re/li)	
	2 x Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)	
	2 x Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)	

Jiyu-Kumite