

8. Kyu (Gelber Gürtel)

Kihon

1. ZK \Rightarrow 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. ZK \Rightarrow 5 x Gyaku-Zuki

3. ZK \Leftarrow 5 x Age-Uke (Wendung)
4. ZK \Leftarrow 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)

5. ZK \Leftarrow 5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. KK \Leftarrow 5 x Shuto-Uke

7. ZK \Rightarrow 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

Kata

Heian Shodan

Kumite

Gohon-Kumite

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

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