

1.Kyu

Kihon:

Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke	ZKD	<-
Mae Geri	ZKD	->
Gedan Barai	ZKD	<-
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei
Frei Wählbar aus Kata Kanku Dai	frei	frei

Kata: 1. Kata: Kanku Dai / 2. Kata: vom Prüfer wählbar Heian 1 – 5, Tekki Shodan, Bassai Dai

Kumite 1:

Tori	Uke
Oi Zuki Jodan	frei
Oi Zuki Chudan	frei
Mawashi Zuki Jodan	frei
Mawashi Zuki Chudan	frei
Uraken Uchi Jodan	frei
Mae Geri	frei
Mawashi Geri Chudan	frei
Ushiro Geri Chudan	frei

Uke wird von 4 Angreifern vorne, links, rechts, hinten angegriffen in Form von Jiyu Ippon Kumite. Uke muss sich so bewegen, dass er immer zum nächsten Angreifer in Kamae kommt, um diesem sofort zu begegnen. Die Bewegung muss so gewählt und Block und Konter müssen so gesetzt werden, dass Uke gleich weiterkämpfen kann. Die Angreiferreihenfolge wird festgelegt. Tori sagt nicht an.

Kumite 2: Stellungskampf gegen 2 Gegner

Kumite 3: 2 – 4 Sequenzen der Kata Kanku Dai als Selbstverteidigung / Bunkai

Selbstverteidigung:

Festhalten der Handgelenke in verschiedener Form

Festhalte der Arme von hinten

Umklammerung von hinten

Schwitzkasten

Verteidigung gegen Schwinger (von innen und außen) zum Kopf

Bedrohung mit Messer und Pistole

Messerstiche