

3. Kyu (Brauner Gürtel)

Kihon

1. ZK \Rightarrow 5 x Oi-Zuki r Gedan-Barai v Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK \Rightarrow 5 x Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (aus Kamae)

3. KK \Leftarrow 5 x Age-Uke / Mae-Ashi-Geri / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
4. ZK \Leftarrow 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki / Kizami-Zuki

5. ZK \Rightarrow 5 x Mae- Mawashi-Geri / Ushiro-Geri (Wendung)
6. KB \Leftrightarrow 2 x Yoko-Geri-Keage (Beistellschritt) / Kekomi (nach Wendung zweimal zurück)

7. ZK \Rightarrow 5 x Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki oder alternativ 5 x Ashi-Barai (hinteres Bein) / Gyaku-Zuki (Wendung)

Kata

Tekki Shodan

Anwendung

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

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Yori-Ashi	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki Jodan (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 Chudan (re/li)	
	2 x Mae-Geri Chudan (re/li)	
	2 x Mawashi-Geri (re/li)	
	2 x Ushiro-Geri Chudan (re/li)	

Jiyu-Kumite