

1.Dan schwarzer Gürtel**Kihon**

-
1. ZK ⇒ Oi-Zuki
 2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
 3. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki /
⇒ Uraken / Gyaku-Zuki
 4. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / KK ⇐ Morote-Uchi-Uke /
ZK Gyaku-Zuki ⇒ Oi-Zuki Chudan
 5. ZK ⇒ Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
 6. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Yoko-Geri Kekomi (gleiches Bein) / Gyaku-Zuki
 7. ZK ⇒ Kizami-Zuki / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
 8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der
Drehung)
 9. ZK ⇒ Gyaku-Zuki (im Stand) / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(oder nach eigener Wahl) Gyaku-Zuki (im Stand) / Ashi-Barai / Gyaku-
Zuki
 10. ZK ⇒ Ashi-Barai (vorderer Fuß) Yoko-Uraken Jodan / Gyaku-Zuki /
⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki

Kata

-
- Tokui Kata** frei, aber nicht die zum 1. Kyu
- Shitei Kata** Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi,
Hangetsu

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Kumite (1. Kyu)

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe 1x rechts und 1 x links)

	TORI		UKE
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae		Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor		frei
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒		Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung)
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒		und Kai-Ashi (Schritt)zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu
	3. Mae-Geri Chudan ⇒		Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	4. Mawashi-Geri Chudan ⇒ oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines)		Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!
	5. Ushiro-Geri Chudan ⇒		

Jiyu Kumite

Das Kumite zum 1. + 2. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu
--