

Oberstufe

1. Kyu brauner Gürtel

Kihon (aus Kamae)

1. ZK v Kizami-Zuki / v Ren-Zuki (Jodan-Chudan)
2. ZK v Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki
3. KK r Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK v Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5. ZK v Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki
6. ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
7. ZK v Mae-Geri / v. Mawashi-Geri / v Ushiro-Geri (2x je Richtung)
8. KB s Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi
9. ZK v Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, **nicht Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata.

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe 1 x 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) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	2. Oi-Zuki Chudan	Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!
	3. Mae-Geri Chudan	
	4. Mawashi-Geri Chudan o. Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein <u>ohne Ansage</u> des Beines)	
	5. Ushiro-Geri Chudan	

Jiyu Kumite

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Konditionsschwäche.

Mangelnde Kontrolle beim Partnertraining.

Fehlende sportliche Einstellung.