

Dan-Grade

2. Dan schwarzer Gürtel

Kihon

1. ZK v Kizami-Zuki / Sanbon-Zuki
2. ZK v Ren-Zuki (Jodan - Chudan) / ZK r Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen)
Gyaku-Zuki / ZK v Gyaku-Zuki
3. ZK v Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki / Gyaku-Zuki / KK r Shuto-Uke / ZK v Ushiro-Geri / Uraken / Gyaku-Zuki
4. ZK v Mae-Geri / Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
5. ZK v Mae-Geri / Mawashi-Geri (mit dem gleichen Bein) / Uraken / Gyaku-Zuki
6. ZK v Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / Ushiro-Geri / Gyaku-Zuki
7. KB s Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (aus der Drehung)
8. und 9. Nach Angabe der Prüfer

Kata

Tokui Kata frei, nicht eine bisher gezeigte

2 Shitei Kata Kanku Sho, Nijushiho, Tekki Nidan, Bassai Dai, Enpi

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 zurückgenommen.

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 ohne Ansage des Beines)

5. Ushiro-Geri Chudan

Jiyu Kumite