

5. Kyu (Blauer Gürtel)

Kihon

1. ZK \Rightarrow 5 x Kizami-Zuki (YA) v Oi-Zuki (aus Kamae) (Wendung)
2. ZK \Rightarrow 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (mit Schritt)

3. ZK \Leftarrow 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK \Leftarrow 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)

5. KK \Leftarrow 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK \Rightarrow 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)

7. ZK \Rightarrow 5 x Mae-Ashi-Geri v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK \Leftarrow 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata

Heian Yondan

Anwendung

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

Kumite

Kaeshi-Kumite

| | Tori (Angreifer) | Uke (Verteidiger) |
|-------------------------|--|--|
| Ausgangsstellung | Kamae | Kamae |
| Bewegung | Schrittbewegung vorwärts | Schrittbewegung zurück |
| Ablauf | Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) / Gyaku-Zuki | Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor) |
| | Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück) / Gyaku-Zuki | Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor) |
| | Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki | Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor) |

Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.