

7. Kyu (Orangener Gürtel)

Kihon

1. ZK \Rightarrow 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK \Leftarrow 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK \Leftarrow 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. KK \Leftarrow 5 x Shuto-Uke

5. ZK \Rightarrow 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
6. KB \Rightarrow 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

Kata

Heian Nidan

Kumite

Sanbon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	3 x Oi-Zuki Jodan	R. zurück. Age-Uke
	3 x Oi-Zuki Chudan	L. zurück. Soto-Uke
	3 x Mae-Geri Chudan	R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai

Nach der 3. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.