

Offizielles Trainings- und vereinsinternes Prüfungsprogramm des Shotokan Dojo Jena e.V.



Das Trainingsprogramm beinhaltet die Prüfungsprogramme aus dem stiloffenen Karate und dem Shotokan Karate des DKV. Dadurch ist es dem Karateka möglich, sich bei einem Wechsel oder einer Prüfung außerhalb des Vereins ohne all zu großen Aufwand auf eine der offiziellen Prüfungsordnungen zu konzentrieren. Dem Vereinsmitglied bietet sich somit eine deutlich umfangreichere Karateausbildung, die alle Facetten des Kampfsportes aufzeigt.

Erläuterungen zum Trainingsprogramm

Der Kihon-Teil beinhaltet eine Kata. Zum einen ist die vollständige Kata vorzuführen, zum anderen sollen grundlegende Techniken sowie Kombinationen aus dieser Kata demonstriert werden. Diese Grundtechniken umfassen klassische Einzeltechniken, typische Kombinationen sowie ausgewählte (Prüfungs-) Kata-Kombinationen.

Stellungen: Zk.....Zenkutsu Dachi
 Kk.....Kokutsu Dachi
 Kb.....Kiba Dachi

Bewegungsrichtungen: ⇒ bedeutet Technik mit einem Schritt vorwärts ausführen
 ⇐ bedeutet Technik mit einem Schritt rückwärts ausführen
 ⇔ bedeutet Technik mit einem Schritt seitwärts ausführen
 / bedeutet nächste Technik ohne Schritt ausführen

Technikausführung: wenn nicht explizit erwähnt, sind alle Techniken auf mittlerer Stufe (Chudan) auszuführen.

Da aktuell vereinsintern nur bis zum 1.Kyu geprüft werden kann, empfehlen wir Dan-Prüflingen, intensiv zusätzlich beim zukünftigen Dan-Prüfer auf Lehrgängen oder im Verein des Prüfers zu trainieren.

GANBATTE !! (jap."Gib Dein Bestes")

Jena, 21.10.2025

Erläuterungen

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer		
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung
Im Pflichtteil wird die Kata der jeweiligen Stilrichtung, entsprechend der Graduierung gezeigt. Der Prüfling bestimmt die Techniken/ Kombinationen selbst. Aufgeführte Kombinationen dienen als Orientierung.	Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Der Prüfling bestimmt die Techniken/Kombinationen selbst.	Im Kumite ist die wettkampfmäßige Ausführung der Karatetechniken gefordert. In der Unterstufe erfolgt die Ausführung aus dem festen Stand. Ab der Mittelstufe aus dem Steppen. Alle Kumite-Techniken werden am Partner gezeigt! Die aufgeführten Techniken müssen im Kumite gezeigt werden. Ab dem 6. Kyu ist die Abwehr/Kontertechnik frei. Das Wettkampf-Shiai ab dem 5.Kyu (Blaugurt) erfolgt nach den gültigen Wettkampfbregeln. (Faustschutz, Zahnschutz, etc. sind Voraussetzung). Ab 1. Dan muss der Prüfling auch als Kampfrichter fungieren! Kenntnis der Wettkampfbregeln in Theorie und Praxis ist Pflicht.	In der Selbstverteidigung müssen Abwehrtechniken gegen verschieden Angriffe mit Partner gezeigt werden. Es sollten dabei auch Techniken aus der im Pflichtteil gezeigten Kata zum Einsatz kommen. Es ist hierbei auf die Verhältnismäßigkeit zu achten! Kenntnis über das Notwehrrecht ist erforderlich.

Vereinsintern gilt die Empfehlung des Trainers als Prüfungserlaubnis. Für vereinsexterne Prüfungen ist die Erlaubnis schriftlich einzuholen.

9. Kyu - WEISS

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer																	
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung															
1. Kata Taikyoku Shodan 2. Kihon : 5-6 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Zk ⇒ Oi Zuki Chudan 2. Zk ⇐ Soto Ude Uke 3. Zk ⇒ Oi Zuki Jodan 4. Zk⇐ Age Uke 5. Zk ⇒ Mae Geri (Chudan o. Gedan Kamae) 6. Zk ⇐ Gedan-Barai	Kata Bunkai sind Einzel-techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Zwei Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Kihon Kumite im Stand <table><tr><td></td><td>Tori (Angreifer)</td><td>Uke (Verteidiger)</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Shizentai</td><td>Shizentai</td></tr><tr><td>Bewegung</td><td>Ohne (Im Stand)</td><td>Ohne (Im Stand)</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>6x Choku Zuki Jodan, letzte Technik mit Kiai</td><td>6x Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku Zuki mit Kiai</td></tr><tr><td></td><td>6x Choku Zuki Chudan, letzte Technik mit Kiai</td><td>5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan</td></tr></table>		Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)	Ausgangsstellung	Shizentai	Shizentai	Bewegung	Ohne (Im Stand)	Ohne (Im Stand)	Ablauf	6x Choku Zuki Jodan, letzte Technik mit Kiai	6x Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku Zuki mit Kiai		6x Choku Zuki Chudan, letzte Technik mit Kiai	5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - akustisch Gegner stoppen ("Halt" oder "Stop" rufen und Arm ausstrecken) - Einhändiges Handgreifen von vorne - Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																
Ausgangsstellung	Shizentai	Shizentai																
Bewegung	Ohne (Im Stand)	Ohne (Im Stand)																
Ablauf	6x Choku Zuki Jodan, letzte Technik mit Kiai	6x Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku Zuki mit Kiai																
	6x Choku Zuki Chudan, letzte Technik mit Kiai	5x Soto-Ude-Uke, nach der 5. Abwehr Gyaku Zuki Chudan																

8. Kyu - GELB

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer																	
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung															
1. Kata Heian Shodan 2. Kihon: 5-6 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Zk ⇒ Oi Zuki Jodan 2. Zk ⇐ Age Uke 3. Zk ⇒ Gyaku Zuki Chudan 4. Zk ⇐ Uchi Uke 5. Zk ⇒ Mae Geri (Chudan Kamae) 6. Zk ⇒ Gedan Barai, Zurück in Renoji D. + Tettsui Mawashi Uchi, Zk ⇒ Oi Zuki 7. Kk⇐ Shuto Uke	Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Drei Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Kihon Gohon Kumite <table><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>links Zk + Gedan Barai</td><td>Shizentai</td></tr><tr><td>1. Bewegung</td><td>rechts vor</td><td>links zurück</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>5x Oi-Zuki Jodan</td><td>5x Age-Uke</td></tr><tr><td></td><td>5x Oi-Zuki Chudan</td><td>5x Soto-Ude-Uke</td></tr></table> Der 5. Angriff erfolgt mit Kiai. Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.		Tori	Uke	Ausgangsstellung	links Zk + Gedan Barai	Shizentai	1. Bewegung	rechts vor	links zurück	Ablauf	5x Oi-Zuki Jodan	5x Age-Uke		5x Oi-Zuki Chudan	5x Soto-Ude-Uke	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - Einhändiges Handgreifen von vorne - Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten - Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																
Ausgangsstellung	links Zk + Gedan Barai	Shizentai																
1. Bewegung	rechts vor	links zurück																
Ablauf	5x Oi-Zuki Jodan	5x Age-Uke																
	5x Oi-Zuki Chudan	5x Soto-Ude-Uke																
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																		

7. Kyu - ORANGE

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Trainer																				
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																		
1. Kata Heian Nidan 2. Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Kk ⇒ Jodan Haiwan Uke + Jodan Kamae / Soto Uke + Gyaku Ura Zuki / Tettsui Uchi 2. Kb ⇒ (Suri Ashi) Yoko Geri Kekomi (3x rechts + 3x links) 3. Zk ⇒ Te Osae Uke + Oi Zuki Nukite, im Stand umsetzen vorne zu Kk + Shuto Uke 4. Zk + im Stand Gyaku Uchi Uke, Zk ⇒ Mae Geri + Gyaku Zuki 5. Zk ⇒ Ren Zuki (Jodan + Chudan) 6. Zk ⇐ Age Uke + Gyaku Zuki 7. Kb ⇒ Mae Ashi Mawashi Geri (aus Chudan Kamae mit Suri Ashi) 8. Zk ⇐ Uchi Uke + Gyaku Zuki oder Zk ⇐ Morote Uchi Uke	Kata Bunkai sind Einzel-techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Kihon Sanbon Kumite <table><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Zk + Gedan Barai, freie Seitenwahl</td><td>Shizentai</td></tr><tr><td>1. Bewegung</td><td>Schritt vor</td><td>Schritt zurück</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>3x Oi-Zuki Jodan</td><td>3x Age-Uke</td></tr><tr><td></td><td>3x Oi-Zuki Chudan</td><td>3x Soto-Ude-Uke</td></tr><tr><td></td><td>3x Mae-Geri Chudan</td><td>3x Nagashi-Uke oder 3x Gedan Barai</td></tr></table> Der 3. Angriff erfolgt mit Kiai. Nach der 3. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.		Tori	Uke	Ausgangsstellung	Zk + Gedan Barai, freie Seitenwahl	Shizentai	1. Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück	Ablauf	3x Oi-Zuki Jodan	3x Age-Uke		3x Oi-Zuki Chudan	3x Soto-Ude-Uke		3x Mae-Geri Chudan	3x Nagashi-Uke oder 3x Gedan Barai	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - Einhändiges Handgreifen von vorne - Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten - Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung) - gerader Faustschlag - gerader Fußtritt (Mae-geri) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																			
Ausgangsstellung	Zk + Gedan Barai, freie Seitenwahl	Shizentai																			
1. Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück																			
Ablauf	3x Oi-Zuki Jodan	3x Age-Uke																			
	3x Oi-Zuki Chudan	3x Soto-Ude-Uke																			
	3x Mae-Geri Chudan	3x Nagashi-Uke oder 3x Gedan Barai																			
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																					

6. Kyu - GRÜN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer																							
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																					
1. Kata Heian Sandan 2. Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Kk ⇒ Uchi Uke, Heisoku Dachi 2x Gedan Barai + Uchi Uke 2. Kk ⇒ Uchi Uke, Umsetzen Zk + Gyaku Zuki 3. Im Stand ZK + Oi Zuki Nukite ⇒ Kb + Yoko Tettsui Uchi 4. Zk ⇐ Nagashi Uke Gedan + Yoko Uraken (Von oben mit Zurückschnappen) 5. Im Stand Tate Uke, Zk ⇒ Oi Zuki, Im Stand Gedan Barai 6. Kb ⇒ Yoko Geri Kekomi (je 3x r + l, aus Chudan Kamae mit Suri Ashi) 7. Kb ⇒ Yoko Geri Keage (je 3x r + l, aus Chudan Kamae mit Suri Ashi) 8. Zk ⇒ Mawashi Geri	Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Vier Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Kihon Ippon Kumite <table><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Zenkutsu-Dachi</td><td>Shizentai</td></tr><tr><td>1. Bewegung</td><td>Schritt vor</td><td>Schritt zurück, freie Seitenwahl</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>2x Oi Zuki Jodan re/li</td><td>Age Uke / Gyaku Zuki</td></tr><tr><td></td><td>2x Oi Zuki Chudan re/li</td><td>Uchi Uke / Gyaku Zuki</td></tr><tr><td></td><td>2x Mae Geri re/li</td><td>Nagashi Uke / Konter frei oder Gedan Barai / Konter frei</td></tr><tr><td></td><td>2x Mawashi Geri</td><td>Te Nagashi Uke / Konter frei</td></tr></table> Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.		Tori	Uke	Ausgangsstellung	Zenkutsu-Dachi	Shizentai	1. Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl	Ablauf	2x Oi Zuki Jodan re/li	Age Uke / Gyaku Zuki		2x Oi Zuki Chudan re/li	Uchi Uke / Gyaku Zuki		2x Mae Geri re/li	Nagashi Uke / Konter frei oder Gedan Barai / Konter frei		2x Mawashi Geri	Te Nagashi Uke / Konter frei	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - Einhändiges Handgreifen von vorne - Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten - Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung) - Körperumklammerung von hinten - Schwitzkasten - gerader Faustschlag - gerader Fußtritt (Mae-geri) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																						
Ausgangsstellung	Zenkutsu-Dachi	Shizentai																						
1. Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl																						
Ablauf	2x Oi Zuki Jodan re/li	Age Uke / Gyaku Zuki																						
	2x Oi Zuki Chudan re/li	Uchi Uke / Gyaku Zuki																						
	2x Mae Geri re/li	Nagashi Uke / Konter frei oder Gedan Barai / Konter frei																						
	2x Mawashi Geri	Te Nagashi Uke / Konter frei																						
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																								

5. Kyu - BLAU

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer																				
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																		
1. Kata Heian Yondan 2. Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Kk ⇒ Shuto Uke, umsetzen in Zk + Gyaku Shuto Uchi Jodan 2. Im Stand Kk Shuto Haiwan Uke/ Jodan Shuto Kamae, ZK ⇒ Juji Uke Gedan 3. Hinteren Fuß ran zu Koshi Kamae + Yoko Geri Keage mit vorderen Fuß + Yoko Uraken, ZkD ⇒ Yoko Geri Kekomi + Yoko Uraken, Gyaku Empi Uchi Oi-Hand zum Ellenbogen 4. Hinteren Fuß umsetzen zu Ura Zk + Gedan Shuto Uke / Gyaku Shuto Age Uke, Umsetzen in Zk + Gyaku Shuto Uchi Jodan / Jodan Shuto Kamae, Zk ⇒ Gedan Barai 5a. Im Stand Te Osae Uke / Gyaku holt Jodan aus, Kosa Dachi ⇒ Mae Geri + Uraken, Hinteren Fuß Zurück in Zk + Gedan Barai 5b. Kosa Dachi ⇒ Mae Geri + Age Uraken, hinteren Fuß zurück in Zk + Uchi Uke 7. Im Stand Zk + Juji Uke Jodan / Kk + Ryuken Kakiwake Uke, Zk ⇒ Mae Geri + Ren Zuki 7. Im Stand + Kk Morote Uchi Uke / Zk + Mit beiden Händen Kopf greifen, Kk ⇒ Hiza Geri + Shuto Uke 8. Zk ⇒ Mawashi Geri	Kata Bunkai sind Einzel- techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängen de Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Fünf Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Kaeshi Ippon Kumite <table><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Kamae</td><td>Kamae</td></tr><tr><td>1. Bewegung</td><td>Schritt vor</td><td>Schritt zurück</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>Ausgangsstellung LV: 1x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) / Gyaku-Zuki</td><td>Ausgangsstellung LV: 1x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)</td></tr><tr><td></td><td>Ausgangsstellung LV: 1x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück) / Gyaku-Zuki</td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)</td></tr><tr><td></td><td>Ausgangsstellung LV: 1x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki</td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)</td></tr></table> Bei den Abwehrtechniken ist auch seitliches Ausweichen zu zeigen.		Tori	Uke	Ausgangsstellung	Kamae	Kamae	1. Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück	Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)		Ausgangsstellung LV: 1x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)		Ausgangsstellung LV: 1x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - Einhändiges Hand- greifen von vorne - Einhändiges Fassen an die Schulter von hinten - Ein- oder beidhändiges Fassen von vorne (Kleidung) - Körperumklammerung von hinten - Schwitzkasten - gerader Faustschlag - gerader Fusstritt (Mae-geri) - Halbkreistritt (Mawashi-geri Gedan/Chudani) Abwehr und Gegen- angriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																			
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae																			
1. Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück																			
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)																			
	Ausgangsstellung LV: 1x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)																			
	Ausgangsstellung LV: 1x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück) / Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)																			
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																					

4. Kyu - BLAU

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling in Absprache mit dem Trainer																										
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																								
1. Kata Heian Godan 2. Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Kk ⇒ Uchi Uke / Zk + Gyaku Zuki / Kb + Gyaku Kagi Zuki 2. Kk ⇒ Morote Uchi Uke, Zk ⇒ Juji Uke Gedan, Zk ⇐ Gedan Barai 3. Im Stand Shuto Juji Uke Jodan / Ryusho Juji Osae Uke (Stapeln) / Tate Uchi Chudan, Zk ⇒ Oi Zuki / Gedan Barai 4a. Kb ⇒ Mikazuki Geri + Gedan Barai / Ausholen mit Haishu Uke 4b. Zk ⇒ Mikazuki Geri + Gedan Barai / Kb + Haishu Uke 5. Zk ⇒ Yoko Geri Kekomi + Yoko Empi in offene Shuto-Hand / Ausholen mit Haishu Uke 6. Kk ⇒ Morote Uchi Uke / Zk Gyaku Zuki 7. Kk ⇒ Manji Kamae / Zk Soto Nagashi Uke + Gyaku Shuto Uchi Gedan / Kk + Manji Kamae 8. Zk ⇒ Ushiro Geri	Kata Bunkai sind Einzel- Techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Fünf Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	<table><tr><th colspan="3">Kaeshi Ippon Kumite</th></tr><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Kamae</td><td>Kamae</td></tr><tr><td>1. Bewegung</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age Uke (zurück) / Konter frei</td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)</td></tr><tr><td></td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei</td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)</td></tr><tr><td></td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei</td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)</td></tr><tr><td></td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Mawashi-Geri (vor) Te-NagashiUke (zurück) / Konter frei</td><td>Ausgangsstellung LV: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)</td></tr></table>	Kaeshi Ippon Kumite				Tori	Uke	Ausgangsstellung	Kamae	Kamae	1. Bewegung			Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)		Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)		Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)		Ausgangsstellung LV: 1 x Mawashi-Geri (vor) Te-NagashiUke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - beliebiges Arm- bzw. Handgreifen - beliebiges Greifen Rever/ Kleidung - Körperumklammerung von hinten - Schwitzkasten - gerader Faustschlag - Faustschlag - Schwinger (Mawashi Zuki) - gerader Fußtritt (Mae-geri) - Halbkreistritt (Mawashi-geri) Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
Kaeshi Ippon Kumite																											
	Tori	Uke																									
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae																									
1. Bewegung																											
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)																									
	Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)																									
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)																									
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mawashi-Geri (vor) Te-NagashiUke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)																									
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																											

3. Kyu - BRAUN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																						
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																				
1. Kata Tekki Shodan 2. Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. KB ⇒ Haishu Uchi/ Vorderer Fuß in Zk + Gyaku Yoko Empi mit Oi-Hand zum Ellenbogen, Koshi Kamae, Gedan Barai 2. Zk ⇒ Gedan Barai, Hinteren Fuß umsetzen zu Kb + Gyaku Kagi Zuki 3. ZK Soto Uke / KB Kage Zuki 4. Im Stand Gyaku Uchi Uke, Zk ⇒ Gedan Barai + Gyaku Ura Zuki, dabei Oi-Faust unter Ellenbogen 5. Im Stand Mae Ashi Barai + Gyaku Uchi Uke / Kizami Zuki Jodan, Zk ⇒ Gedan Barai 6. Zk ⇒ Gedan Barai, Mit Koshi Kamae vorderen Fuß umsetzen zu Kb + Yoko Tettsui Uchi / Kagi Zuki (Morote Zuki) 7. Zk ⇒ Mae Mawashi Geri / Ushiro Geri 8. Kk ⇐ Age Uke / Mae-Ashi-Geri / Zk Gyaku Zuki	Kata Bunkai sind Einzel- techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängend e Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Sechs Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x) <table><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td><td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td></tr><tr><td>Bewegung</td><td>Yori Ashi</td><td>frei</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>2x Kizami-Zuki Jodan (re/li)</td><td rowspan="5">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.</td></tr><tr><td></td><td>2x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>2x Mae-Geri Chudan (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>2x Mawashi Geri (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>2x Ushiro Geri Chudan (re/li)</td></tr></table> Jiyu Kumite		Tori	Uke	Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae	Bewegung	Yori Ashi	frei	Ablauf	2x Kizami-Zuki Jodan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.		2x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)		2x Mae-Geri Chudan (re/li)		2x Mawashi Geri (re/li)		2x Ushiro Geri Chudan (re/li)	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - Stoßen von vorne - Stoßen von hinten - beliebiges Greifen (Schulter, Hand, Hals) - beliebige Körperumklammerung - beliebiger Faustschlag (gerade, geschwungen) - Kombination Faustschläge - beliebige Fußtritte (hinteres Bein, gerade, geschwungen) - Stockangriff von oben Verteidigung aus der liegenden Position gegen stehenden Angreifer Abwehr und Gegen- angriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																					
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae																					
Bewegung	Yori Ashi	frei																					
Ablauf	2x Kizami-Zuki Jodan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.																					
	2x Gyaku-Zuki Chudan (re/li)																						
	2x Mae-Geri Chudan (re/li)																						
	2x Mawashi Geri (re/li)																						
	2x Ushiro Geri Chudan (re/li)																						
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																							

2. Kyu - BRAUN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																				
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																		
1. Kata Jion 2. Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Zk ⇒ Uchi Ude Uke + Gyaku Gedan Barai, Zk ⇒ Kakiwake Uke, Zk ⇒ Mae Geri + Sanbon Zuki (3x Chudan) 2. Zk ⇒ Age Uke / Gyaku Zuki, Zk ⇒ Age Uke, Zk ⇒ Oi Zuki 3. Kk ⇒ Manji Kamae, Vorne umsetzen Kb + Gyaku Kagi Zuki 4. Zk ⇒ Gedan Barai, Kb ⇒ Teisho Sukui Uchi, Kb ⇒ Fumikomi + Otoshi Uchi 5. Zk ⇒ Gedan Barai, vor in Kosa Dachi + Gedan Juji Uke, Zk ⇒ Ura Kakiwake Uke 6. Zk ⇒ Juji Uke Jodan / Gedan Barai + Gyaku Age Uke / Ura Zuki + Gyaku Kagi Zuki 7. Zk ⇒ Uchi Uke / Ren Zuki (Chudan)	Kata Bunkai sind Einzel- techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Sechs Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x) <table><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td><td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td></tr><tr><td>Bewegung</td><td>Yori-Ashi vor</td><td>frei</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (re/li)</td><td rowspan="4">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.</td></tr><tr><td></td><td>Gyaku-Zuki / Gyaku-Zuki Jodan (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)</td></tr></table> Jiyu Kumite		Tori	Uke	Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae	Bewegung	Yori-Ashi vor	frei	Ablauf	Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.		Gyaku-Zuki / Gyaku-Zuki Jodan (re/li)		Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)		Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe - Stoßen von vorne - Stoßen von hinten - beliebiges Greifen (Schulter, Hand, Hals) - beliebige Körperumklammerung - beliebigen Faustschlag (gerade, geschwungen) - Kombination Faustschläge - beliebige Fußtritte (vorderes Bein, gerade, geschwungen) - Stockangriff von oben - Stockangriff von außen Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																			
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae																			
Bewegung	Yori-Ashi vor	frei																			
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen.																			
	Gyaku-Zuki / Gyaku-Zuki Jodan (re/li)																				
	Ura-Mawashi-Geri (wahlweise Ushiro-Geri) (re/li)																				
	Kizami-Zuki Jodan / Mawashi-Geri mit dem vorderen Bein (re/li)																				
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																					

1. Kyu - BRAUN

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																						
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																				
1. Kata Kanku Dai 2. Kihon: 6-8 Techniken oder Kombinationen aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata. 1. Zk ⇒ Tate Shuto Uke / Gyaku Zuki / Gyaku Uchi Uke / Ren Zuki 2. Zk ⇒ Yoko Geri Kekomi / Yoko Uraken / Te Osae Uke / Gyaku Nukite 3. Umsetzen zu Ura Zk + Gedan Shuto Uke / Gyaku Shuto Age Uke, Umsetzen in Zk + Gyaku Shuto Uchi Jodan / Jodan Shuto Kamae / Mae Geri (hinten absetzen) in Kk Manji Kamae, Kk ⇒ Shuto Uke 4. Vor mit Mae Geri in Kosa Dachi + Uraken, Fuß zurück in Zk + Uchi Uke / Ren Zuki 5. Kk ⇒ Manji Kamae, Suri Ashi in Kb + Yoko Uraken / Gyaku Yoko Empi, Umsetzen in Zk + Gedan Barai 6. Im Stand Mae Yoko Geri Keage + Gyaku Yoko Uraken, Zk ⇒ Yoko Geri Kekomi + Gyaku Yoko Uraken. 7. Zk ⇒ Kizami-Zuki / Ushiro Geri / Uraken / Gyaku Zuki	Kata Bunkai sind Einzel- Techniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Sechs Katatechniken in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe jeweils 2x) <table><tr><td></td><td>Tori</td><td>Uke</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td><td>Freie Seitenwahl aus Kamae</td></tr><tr><td>Bewegung</td><td>Schritt oder Yori-Ashi vor</td><td>frei</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)</td><td rowspan="5">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen</td></tr><tr><td></td><td>Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Suri oder Yori-Ashi (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li) vorder- oder hinteres Bein</td></tr></table> Jiyu Kumite		Tori	Uke	Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae	Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei	Ablauf	Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen		Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)		Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Suri oder Yori-Ashi (re/li)		Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)		Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li) vorder- oder hinteres Bein	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: - beliebiges Stoßen - beliebiges Greifen (Schulter, Hand, Hals) - beliebige Körperumklammerung - beliebige Faustschläge (gerade, geschwungen, Kombi) - beliebige Fußtritte (vorderes Bein, gerade, geschwungen, Kombi) - Stockangriff von oben - Stockangriff von außen nach innen - Stockangriff von innen nach außen Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori	Uke																					
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae	Freie Seitenwahl aus Kamae																					
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei																					
Ablauf	Oi-Zuki Jodan/Schritt (re/li)	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist Suri-Ashi (Gleiten) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Chudan Kamae zurück geschnappt. Es sind auch Fußtechniken zu zeigen																					
	Kizami-Zuki, Yori-Ashi (re/li)																						
	Uraken / Gyaku-Zuki Chudan, Suri oder Yori-Ashi (re/li)																						
	Mawashi-Geri mit dem vorderen oder hinteren Bein (wahlweise nach Ansage) (re/li)																						
	Ushiro-Geri oder Ushiro-Ura-Mawashi-Geri (wahlweise nach Ansage) (re/li) vorder- oder hinteres Bein																						
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																							

1. Dan - SCHWARZ

Pflichtteil Kata/Kihon aus Kata	Wahlteil bestimmt der Prüfling																						
	Kata Bunkai	Kumite	Selbstverteidigung																				
1. Kata (2 aus 3): Kanku Dai, Jion, Bassai Dai 2. Kihon: 6 Techniken oder Kombinationen aus den gezeigten Katas oder in Bezug zur gezeigten Katas. Bassai Dai: 1. ⇒ Kosa Dachi + Soete Uchi Uke, Wendung ZkD + Uchi Uke / Gyaku Uchi Uke, Wendung Gyaku Soto Uke + Uchi Uke 2. ZkD ⇒ Tate Shuto Uke,Zk ⇒ Oi Zuki / Uchi Uke, Zk ⇒ Oi Zuki / Uchi Uke 3. Im Zk greifen (Ryosho Tsukami Uke), Sokuto Kekomi / Ryosho Tsukamiyose, Wendung in Kk + Shuto Uke, Wendung in Zk + Gedan Barai + Gyaku Zuki 4. Im Heisoku Dachi Morote Age Uke, Zk ⇒ Ryo Kentsui Hasami Uchi, Yori Ashi + Oi Tsuki Gedan 5. Im Stand Kb + Haito Uchi, Kb ⇒ Mikazuki Geri + Mae Empi Uchi 6. Zk ⇒ mit Ryoken Koshi Kamae / Yama Tsuki 7.Kk ⇒ Shuto Uke, Kk ⇐ Shuto Uke, Kk ⇒ mit 360°-Drehung + Shuto Uke	Kata Bunkai sind Einzeltechniken, Kombinationen oder Sequenzen (zusammenhängende Abschnitte) aus der Kata in Anwendung mit Partner Vier Katasequenzen in Anwendung mit Partner je 3-5 x langsam und schnell	Jiyu-Ippon-Kumite <table><tr><td></td><td>Tori (Angreifer)</td><td>Uke (Verteidiger)</td></tr><tr><td>Ausgangsstellung</td><td>freie Seitenwahl aus Kamae</td><td>freie Seitenwahl aus Kamae</td></tr><tr><td>Bewegung</td><td>Schritt oder Yori-Ashi vor</td><td>frei</td></tr><tr><td>Ablauf</td><td>2 x Kizami-Zuki (re/li) Yori-Ashi</td><td rowspan="5">Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen.</td></tr><tr><td></td><td>2 x Gyaku-Zuki, Yori-Ashi (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>2 x Mae-Geri (re/li)</td></tr><tr><td></td><td>2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein 2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (SA) 2x Ushiro-Geri Chudan (re/li) oder alternativ 2x Ura-Mawashi-Geri (re/li) (Angriff mit hinterem Bein)</td></tr></table> Jiyu-Kumite		Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)	Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae	Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei	Ablauf	2 x Kizami-Zuki (re/li) Yori-Ashi	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen.		2 x Gyaku-Zuki, Yori-Ashi (re/li)		2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)		2 x Mae-Geri (re/li)		2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein 2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (SA) 2x Ushiro-Geri Chudan (re/li) oder alternativ 2x Ura-Mawashi-Geri (re/li) (Angriff mit hinterem Bein)	Eine Abwehrtechnik gegen folgende Angriffe: beliebiges Greifen s.o. beliebige Körperumklammerung beliebiges Würgen beliebiger Faustschlag Kombination Faustschläge beliebiger Fußtritt Kombination Fußtritte beliebiger Stockangriff Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Je 3-5 x langsam und schnell
	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)																					
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae																					
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei																					
Ablauf	2 x Kizami-Zuki (re/li) Yori-Ashi	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegungen, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen.																					
	2 x Gyaku-Zuki, Yori-Ashi (re/li)																						
	2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)																						
	2 x Mae-Geri (re/li)																						
	2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein 2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (SA) 2x Ushiro-Geri Chudan (re/li) oder alternativ 2x Ura-Mawashi-Geri (re/li) (Angriff mit hinterem Bein)																						
Eine Überprüfung der vorangegangenen Prüfungsinhalte ist möglich.																							