

1. Dan – 1. Schwarzgurt



Kihon

1. ZK vor Sanbon-Ren-Tsuki
2. SD vor Haito-Uchi-Jodan
3. KK rück Haito-Uchi-Chudan
4. MD vor Haito-Uchi-Gedan
5. ZK vor Ren-Tsuki / Jodan-Uke rück / Gyaku-Tsuki Chudan / Schritt vor ZK Uraken-Uchi / Gyaku-Tsuki Chudan
6. NK rück Osae-Uke /umsetzen zu ZK / Gyaku-Haito-Uchi-Jodan
7. ZK vor Mawashi-Geri/Yoko-Geri (gleiches Bein) Gyaku-Tsuki Chudan
8. ZK vor Oi-Tsuki Jodan / Ushiro Geri / Gyaku-Tsuki Chudan, 3x Rechts, 3x Links
9. Kamae Kage-Geri-Kakato Chudan
10. Kamae Kage-Geri-Kakato Jodan
11. Kamae Ushiro-Mawashi-Geri Gedan/Chudan/Jodan

Kata

Gekisai Sho + Seienchin (Alle vorherigen Katas können überprüft werden!)

Kumite

Je 2x Rechts und 2x Links Freie Verteidigung

1. Angriff Oi-Tsuki Jodan
2. Angriff Oi-Tsuki Chudan
3. Angriff Mae-Geri Chudan
4. Angriff Mawashi-Geri
5. Angriff Ushiro-Geri Chudan
6. Angriff Ushiro-Mawashi-Geri

Selbstverteidigung / Fitness

1. Alle vorherigen Selbstverteidigungen + Renraku 5
2. 60 Liegestützen + 60 Sit-ups + 60 Kniebeugen mit Mae-Geri + 20 Tobi-Geris mit beiden Beinen an den Sandsack
3. 3 bis 5 mal freies Kämpfen /1. + 2. +3. + 4. + 5. Kyokushin-Kumite Form
4. Bruchtest 2cm Seiken und Geri