

2. Kyu – 2. Braungurt



Kihon

1. KK vor Jodan Uke (gleicher Arm) Soto Uke / umsetzen ZK Gyaku Tsuki
2. ZK vor Hiraken-Tsuki Jodan / vorderes Bein zurück ziehen in KK Gyaku Hiraken Tsuki Chudan
3. SD vor Hiraken-Oroshi-Uchi
4. KB vor Haishu Jodan / ZK vor Haishu Chudan
5. KK vor Hiraken-Mawashi-Uchi
6. ZK vor Age Jodan-Tsuki
7. ND vor Koken-Uke Jodan
8. KK rück Koken-Uke Chudan
9. ND vor Koken-Uke Gedan
10. ZK vor Mae-Geri (gleiches Bein) Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki Chudan
11. ZK vor Ushiro-Geri / Gyaku Tsuki Chudan
12. ZK vor Ura-Mawashi-Geri / Gyaku Tsuki Chudan
13. Kamae Tobi-Mae-Geri (3 Ausführungen)
14. Kamae Tobi-Nidan-Geri

Kata

Yantsu + Tsuki-No-Kata (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 Ushiro-Geri Chudan
5. Angriff Mawashi-Geri

Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Messerangriffen und Stockangriffen / Ranraku 3
2. 40 Liegestützen + 40 Sit-ups + 40 Kniebeugen mit Mae-Geri
3. 3 bis 5 mal freies Kämpfen /1. + 2. + 3. Kyokushin-Kumite Form
4. Bruchtest 2cm Seiken und Geri