

5. Kyu – 1. Blaugurt



Kihon

1. ZK vor Ren-Tsuki
2. KK rück Jodan-Uke/Mae-Ashi-Geri übersetzen zu ZK Gyaku-Tsuki Chudan
3. MD vor Shotei-Uchi (Gedan, Chudan, Jodan)
4. KK vor Shotei-Uke Jodan übersetzten zu ZK Gyaku-Hiji-Ate Jodan
5. ND rück Shotei-Uke Chudan übersetzten zu ZK Gyaku-Tsuki Jodan
6. ZK vor Mae-Geri / Gyaku-Tsuki
7. ZK vor Mawashi-Geri / Gyaku-Tsuki
8. KB vor Yoko-Geri-Kekomi aus der Drehung
9. ZK vor Ushiro-Geri (Gedan, Chudan)

Kata

Pinan Sono Yon (Alle vorherigen Katas können überprüft werden!)

Kumite

Angreifer	Verteidiger	Gegenangriff	Gegenverteidigung
Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke	Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke + Gyaku-Tsuki
Oi-Tsuki Chudan	Soto-Uke	Oi-Tsuki-Chudan	Soto-Uke + Gyaku-Tsuki
Mae-Geri Chudan (offen!!)	Gedan-Barai	Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai + Gyaku-Tsuki

Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Würgern / Renraku 2
2. 25 Liegestützen + 25 Sit-ups + 30 Kniebeugen mit Mae-Geri
3. 1 bis 3 mal freies Kämpfen