

2. Kyu – Braungurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Ushiromawashigeri*
4. *Otoshi Kakato Geri*
5. *Otoshi Kakato Geri (volle Drehung)*

Standübungen (Kiba Dachi)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. <i>Ippon Ken</i> | 6. <i>Yonhon Nukite</i> |
| 2. <i>Nadaka Ippon Ken</i> | 7. <i>Kakuto</i> |
| 3. <i>Hiraken</i> | 8. <i>Barate</i> |
| 4. <i>Ippon Nukite</i> | 9. <i>Hirabasami</i> |
| 5. <i>Nihon Nukite</i> | 10. <i>Washide</i> |

Ausführung recht/links, einmal langsam einmal schnell

Renrakuwaza – Kombinationen

Eine Kombination mit mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings

Kata

1. *Wahlweise eine aus; Naihanshi, Kema oder Tekki*
2. *Eine Waffenkata nach Wahl des Prüflings*

Kumite

Vier traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Fallschule

Fallschulkata

Selbstverteidigung

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

1. *Vier verschiedene Armhebel*
2. *Zwei Überleitungen Hand zum Armhebel*
3. *Drei Beinhebel*
4. *Vier Haltetechniken (auch am Boden)*

Würfe

Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

Waffen

Selbstverteidigung mit Stock, mindestens sechs Techniken nach Wahl des Prüflings

Freikampf

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf

Tai Sabaki gegen zwei Gegner