

3. Kyu – Braungurt



Tzuki & Keri – Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Surikomi Jodan/Chudan Renzuki*
4. *Mawashizuki (durchgezogen) – Urazuki Gyaku*
5. *Uraken – Urazuki – Mawashiempi – Yokoempi*
6. *Hiji Uke – Tettsui Uchi (gleicher Arm) – Gyakuzuki – Maeempi*
7. *Ushiromawashigeri (volle Drehung)*
8. *Ushiromawashigeri (halbe Drehung)*
9. *Sokutei Mawashi Uke – Ushiromawashigeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Mawashigeri – Ushiromawashigeri – Gyakuzuki – Uraken – Gyakuzuki*
2. *Sokutei Mawashi Uke – Tobi Sokutei Mawashi Uke – Ushiromawashigeri Gyakuzuki*

Für die zweite Kombination kann alternativ eine eigene mit mindestens fünf Techniken gezeigt werden

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Godan*

Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Überprüfung aus dem bisherigen Programm

Nach Wahl des Prüflings

1. *Zwei verschiedene Armhebel*
2. *Zwei verschiedene Beinhebel*

3. *Vier verschiedene Angriffe auf die Beine*
4. *Zwei Haltetechniken*

Fallschule

Fallschulkata

Würfe

Sechs verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

Freikampf

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf

Tai Sabaki gegen zwei Gegner