

1. Kyu (Braungurt)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Kizami-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Suri-Ashi Dachi / Zenkutsu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Jodan Uraken Uchi (Sanchin Dachi)
4. Kake Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Shuto Uke / Gedan Kansetsu Geri (Nekoashi Dashi rechts, links)

Kata

Sanseru

Sanchin

(männl. Prüflinge mit freiem Oberkörper)

Kata Bunkai

Gekisai Ichi oder Ni

Shiai-Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite /

Jiyu Kumite

Yakusoku-Kumite

Kumite-Ura (3)

Nage-Waza (3)

Goshin-Jitzu-Kumite - Abwehr gegen Halten, Würgen, Stoßen



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Nekoashi Dachi



Shiko Dachi



Suri-Ashi Dachi



Soto-Uke



Haraiotoshi Uke



Kake Uke



Shuto-Uke



Gyaku-Zuki



Oi-Zuki



Uraken-Uchi



Kizami-Zuki



Mae-Geri



Kansetsu-Geri

Goshin-Jitzu-Kumite (Freie Abwehr gegen Halten, Stoßen und Würgen): Hier soll der Prüfling zeigen, dass er in der Lage ist, auf den Angriff entsprechen zu reagieren.
Angriffe und Abwehrtechniken sind dem Prüfling bzw. seinem Partner freigestellt.