



Tsuki Waza

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Kette Junzuki Chudan | 4. Gyakuzuki No Tsukomi Gedan |
| 2. Kette Gyakuzuki Chudan | 5. Tobikomizuki Jodan |
| 3. Junzuki No Tsukomi Jodan | 6. Nagashizuki Jodan |

Keri Waza

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. Maegeri Chudan | 4. Ushirogeri Chudan |
| 2. Mawashigeri Jodan | 5. Tobi Sokutogeri |
| 3. Sokutogeri Chudan | |

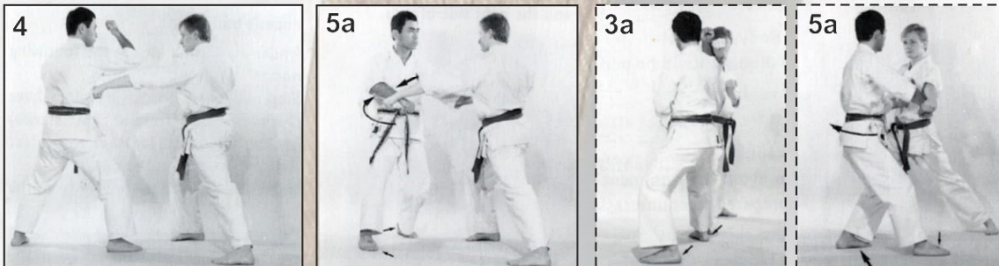
Renzoku Waza

1. Maegeri Chudan - Mawashigeri Jodan - Ushirogeri Chudan - Gyakuzuki Chudan - Nagashizuki Jodan

Kihon Kumite

Ipponme

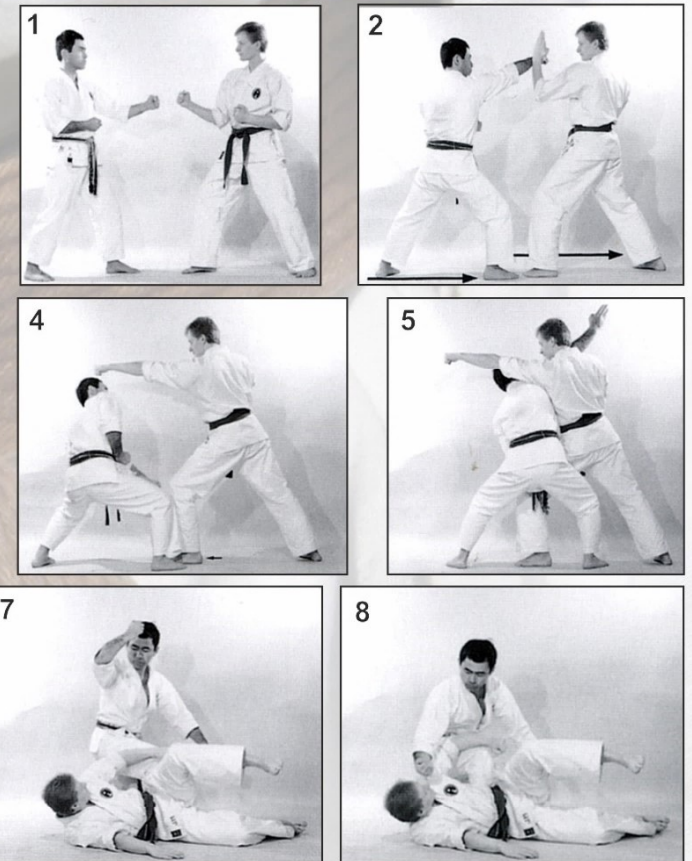
- | | | |
|--|----------------------|--|
| Tormi- Angreifer rechts vor | Aihanmi Gamae | Ukemi- Verteidiger links zurück |
| Tobikomizuki mit rechts | | Ude Nagashi Uke mit rechts |
| Suriashi Gyakuzuki Chudan mit links | | Nagashi Chudanbarai mit rechts |
| | | Urazuki mit rechts |



Ohyo Kumite

Sanbonme

- | | | |
|--|-------------------------|---|
| Torimi- Angreifer links vor | Gyakuhamni Gamae | Ukemi- Verteidiger links zurück |
| Ayumiashi Junzuki Jodan mit rechts mit gleichzeitigem Schritt zurück | | Shuto Nagashi Uke mit links und |
| Gyakuzuki Chudan mit links entsprechend dem Angriff mit dem zurückweichen | | Otoshi Uke Chudan mit links und Körper |
| Vorgleiten und gleichzeitig dem Junzuki ausweichen und zum Wurf ansetzen. | | Junzuki Jodan mit links als Konter |
| Wurf Körper nach rechts drehen, Im Kniestand Uraken Uchi Jodan | | |



Kata 1. Naihanchi 2. Es müssen 2 Pinan Katas gezeigt werden. Der Prüfling darf diese frei auswählen. Entsprechend wird auf eine besonders korrekte Ausführung geachtet.