

1. Kyu

Kihon

aus Chudan Kamae

- 1 ZD vw ^{step} Gyaku Zuki - Uraken Uchi - Gyaku Zuki
- 2 ZD rw Age Uke - Gedan Barai gleicher Arm - Gyaku Zuki
- 3 ZD vw Mae Geri - Sanbon Zuki
- 4 KoD rw Suri Ashi Gleitschritt Soto Uke - ZD Gyaku Zuki
rw Jodan Te Nagashi Uke - ZD Gyaku Zuki
- 5 ZD vw ^{step} Gyaku Zuki - Mawashi Geri - Gyaku Zuki
- 6 KoD rw Moroto Uke umsetzen - ZD Yoko Tettsui Uchi - Gyaku Zuki
- 7 Zd vw Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Zuki

Kata

Bassai Dai wie zum 2. Kyu

Eine Kata nach Wahl des Prüflings

Kumite

wie zum 2. Kyu