

1.Kyu brauner Gürtel

Kihon (aus Chudan Kamae)

1. ZK ⇒ Kizami-Zuki / ⇒ Ren-Zuki (Jodan - Chudan)
2. ZK ⇒ Oi-Zuki / (v. Bein zurück in Neko-Ashi-Dachi) NK Te-Otoshi-Uke / Mae-Ashi Geri / ZK Gyaku-Zuki.
3. KK ⇐ Uchi-Ude-Uke / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein) / ZK Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ Shuto-Uchi (von innen) / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Haito-Uchi Jodan
5. ZK ⇒ Ushiro-Geri / Yoko-Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki
6. ZK ⇒ Mae-Mawashi-Geri / Ura-Mawashi-Geri
(oder nach eigener Wahl) Mae-Mawashi-Geri / v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki
7. ZK ⇒ Mae-Geri ⇒ Mawashi-Geri ⇒ Ushiro-Geri (2x je Richtung)
8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (ohne Absetzen, gleiches Bein) / Yoko-Geri Kekomi
9. ZK ⇒ Ashi-Barai / Uraken-Uchi Jodan / Gyaku-Zuki

Kata

Tokui Kata Wahl aus Jion, Kanku Dai, Enpi, Hangetsu, **nicht Bassai Dai**

Heian Shodan bis Godan, Tekki Shodan und Bassai Dai können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Bunkai

Kenntnis der Anwendung aller Techniken der Tokui Kata

Praktische Demonstration eines Ablaufes mit Partner nach Angabe des Prüfers.

Kumite (1. Kyu)

Jiyu Ippon Kumite (alle Angriffe 1x rechts und 1 x links)

	TORI		UKE
Ausgangsstellung	Freie Seitenwahl aus Kamae		Freie Seitenwahl aus Kamae
1. Bewegung	Schritt vor		frei
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒		Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es ist (Suri-Ashi Gleitbewegung)
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒		und Kai-Ashi (Schritt)zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu
	3. Mae-Geri Chudan ⇒		Chudan Kamae zurückgeschnappt.
	4. Mawashi-Geri Chudan ⇒ oder Jodan (mit dem vorderen oder hinteren Bein ohne Ansage des Beines)		Es sind auch Fußtechniken zu zeigen!
	5. Ushiro-Geri Chudan ⇒		

Jiyu Kumite

Das Kumite zum 1. + 2. Dan ist das gleiche wie zum 1. Kyu
--