9.2 Zum 3. Dan und höher

Kihon

Bisher:

Alle Techniken, ausser seitwärts, in Jyu-Kamae stehend. Am Ende jeder Kombination mit Zanshin zu Jyu-Kamae ändern.

1. Vorwärts	*Kizami-Tsuki, Mae-Geri, Sanbon-Tsuki*
2. Rückwärts	*Age-Uke Kiri-Kaeshi, Gyaku-Tsuki* *Gedan-Barai Kiri-Kaeshi, Gyaku-Tsuki*
3. Vorwärts	*Age-Uke (zurück), Mawashi-Geri, Oi-Tsuki*
4. Rückwärts	*Uchi-Uke, Mae-Geri vorderer Fuss,* *Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki*
5. Vorwärts	*Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi,* *Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Tsuki,* *Mawashi-Tsuki*
6. Rückwärts	*Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi* *Mae-Rengeri vorderer Fuss, Haito Uchi*
7. Kombination	*Vorwärts Mae-Geri, Oi-Tsuki* *Rückwärts Shuto-Uke, Nukite* *Vorwärts Ushiro-Uraken, Gyaku-Tsuki*
8. Vorwärts	*Mae-Ashi-Geri Vorderfuss, Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki*
9. Vorwärts	*Mawashi-Geri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki*
10. Vorwärts	*Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki*
11. Seitwärts	*Yoko-Geri Keage in Kiba-Dachi*
Jyu-Kamae	*4 – 6 verschiedene Kampfkombinationen*

Alle 1-Schritt-Techniken werden 6 Mal, alle 2-Schritt-Techniken sowie Yoko Geri Techniken 4 Mal ausgeführt. Wo nichts anderes vermerkt ist, werden die Techniken in Zenkutsu-Dachi ausgeführt.

Neu

HF = Hinterfuss / VF = Vorderfuss
(Kizamigeri = Mae-ashi-geri)

1. Vorwärts		Oi-Tsuki chudan
2. Rückwärts		Age-Uke, Kizamigeri (VF), Maegeri HF hinten abstellen, Gyaku-Tsuki
3. Vorwärts		Oi-Tsuki jodan
4. Rückwärts		Uchi-Uke, Kizamigeri (VF), Maegeri HF hinten abstellen, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
5. Vorwärts		Sanbon-Tsuki (jodan--chudan-chudan)
6. Rückwärts		Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Yoko-Empi-Uchi in Kiba-Dachi (gleiche Richtung, kleine Suriashi Bewegung), Yoko-Empi-Uchi auf die andere Seite mit grosser Suriashi Bewegung Ushiro-Gyaku-Tsuki, Mawashi-Tsuki, Schritt rückwärts Oi-Tsuki jodan
7. Vorwärts		Maegeri HF vorne abstellen, Oitsuki jodan, Kizamigeri (VF), Gyaku-Tsuki, Choku-Tsuki
8. Kombination	Vorwärts	Kizamigeri (VF), Maegeri (HF vorne abstellen, Oi-Tsuki
	Rückwärts	Kizamigeri (VF rw abstellen) Shuto-Uke, Kizamigeri, Nukite
	Vorwärts	Ushirogeri oder Ushiro-Uraken, Gyaku-Tsuki
9. Vorwärts (Arme Kamae)		Kizamigeri, Maegeri (HF vorne abstellen) Mawashigeri Hinterfuss, Gyaku-Tsuki
10. Vorwärts		Dito, andere Seite vor
11. Vorwärts (Arme Kamae)		Kizamigeri, Yokogeri Kekomi (HF vorne abstellen) Ushirogeri HF, Gyaku-Tsuki
12. Vorwärts		Dito, andere Seite vor
13. Seitwärts		Yokogeri Kekomi in Kiba-Dachi, Ushiro-Yokogeri Keage
14. Seitwärts		Dito, andere Seite vor

Kumite

Jyu Kumite / Jyu Ippon / Kihon Ippon Kumite
Nach Vorgabe Prüfungskommission PK

Kata zum 3. und 4. Dan

Tokui Kata	Eine persönliche Spezial-Kata (keine Shitei Kata)
Shitei Kata	Je eine Kata nach Vorgabe PK A) Heian 1-5, Tekki Shodan B) Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Tekki Nidan

Kata zum 5. Dan und höher

Tokui Kata	Zwei persönliche Spezial-Katas (keine Shitei Kata)
Shitei Kata	Je eine Kata nach Vorgabe PK A) Heian 1-5, Tekki Shodan B) Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Tekki Nidan