9.1 Zum 1. und 2. Dan

Kihon wie bisher

1.	Vorwärts	Oi-Tsuki
2.	Rückwärts	Age-Uke, Mae-Geri HF zurück abstellen, Gyaku-Tsuki
3.	Vorwärts	Mae-Geri HF, Sanbon-Tsuki
4.	Rückwärts	Uchi-Uke, Mae-Geri HF, Kizami-Tsuki, Gyaku-Tsuki
5.	Vorwärts	Soto-Uke, Empi-Uchi in Kiba-Dachi, Uraken-Uchi in Kiba-Dachi, Gyaku-Tsuki, Mawashi-Tsuki
6.	Rückwärts	Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Mae-Ashi-Geri (VF), Nukite
7.	Vorwärts	Mae-Rengeri (4 x Mae Geri) Erster Mae-Geri mit vorderem Bein gefolgt von Dreier-Kombination
8.	Kombination	Vorwärts Mae-Geri, Oi-Tsuki Rückwärts Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Nukite Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi Vorwärts Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki oder Ushiro-Uraken
9.	Vorwärts	Mae-Geri, Mawashi-Geri, Gyaku-Tsuki
10.	Vorwärts	Yoko-Geri Kekomi, Ushiro-Geri, Gyaku-Tsuki
11.	Seitwärts	Yoko-Geri Keage in Kibadachi
12.	Seitwärts	Yoko-Geri Keage in Kibadachi (andere Seite)
13.	Seitwärts	Yoko-Geri Kekomi in Kibadachi
14.	Seitwärts	Yoko-Geri Kekomi in Kibadachi (andere Seite)

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

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.

Jyu-Kamae	4 – 6 verschiedene Kampfkombinationen

Neu Kumite

Kihon Ippon Kumite

Oi-Tsuki Jodan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite
Oi-Tsuki Chudan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite
Mae-Geri Chudan	2 verschiedene Abwehren, nur eine Seite

Jyu-Kumite (Freikampf)

Neu Kata zum 1. Dan

Shitei Kata	Eine Kata aus Heian Shodan bis Godan oder Tekki Shodan
Tokui Kata	Persönliche Kata (Bassai Dai, Jion, Kanku Dai oder Empi)

Neu Kata zum 2. Dan

Shitei Kata	Eine Kata aus Heian Shodan bis Godan oder Tekki Shodan
	Eine Kata aus Bassai Dai, Jion, Kanku Dai oder Empi
Tokui Kata	Persönliche Kata (Bassai Dai, Jion, Kanku Dai oder Empi)