1. Dan (Schwarzer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. ZK ⇐ 2 x Age-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Soto-Uke / Gyaku-Zuki

3. ZK ⇒ 2 x Mae-Geri / Uraken-Uchi, 2 x Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 2 x Uchi-Uke / Gyaku-Zuki, 2 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki

5. ZK ⇒ 2 x Yoko-Geri Kekomi, 2 x Ushiro-Geri
6. KK ⇐ 2 x Shuto-Uke / ZK Gyaku Nukite, 2 x KK Shuto-Uke / ZK Gyaku-Haito-Uchi

7. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) / Gyaku-Zuki (Wendung)
8. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri (Chudan) / Uraken / Gyaku-Zuki (Wendung)

9. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Ashi-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
10. ZK ⇒ 5 x Mawashi-Geri (Jodan oder Chudan) vorne absetzen mit Gyaku-Zuki (Wendung)

11. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri vor (Chudan) absetzen mit Gyaku-Zuki (Wendung)
12. ZK ⇒ 5 x Mae-Mawashi-Geri v Ura-Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
(alternativ Yoko-Geri Kekomi / Gyaku-Zuki) (Wendung)

Kata

Tokui Kata frei aus Kanku Dai, Jion, Empi, Hangetsu (nicht eine bisher gezeigte Kata)
1 Shitei Kata aus Heian 1-5, Tekki Shodan, Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi

Anwendung

Es sind drei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm zu zeigen, ebenso drei Bunkai-Anwendungen aus der gewählten Tokui Kata.

Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	**Uke** (Verteidiger)
Ausgangsstellung	freie Seitenwahl aus Kamae	freie Seitenwahl aus Kamae
Bewegung	Schritt oder Yori-Ashi vor	frei
Ablauf	2 x Kizami-Zuki (re/li) Yori-Ashi	Abwehr und Gegenangriff sind frei. Es sind Yori-Ashi/Suri-Ashi (Gleitbewegung) und Kai-Ashi (Schritt) zu zeigen. Der Gegenangriff wird zu Kamae zurückgenommen. Es sind unterschiedliche Ausweichbewegung-en, sowie Faust- und Fußtechniken als Konter zu zeigen.
	2 x Gyaku-Zuki, Yori-Ashi (re/li)	
	2 x Oi-Zuki Jodan (re/li)	
	2 x Mae-Geri (re/li	
	2x Mawashi-Geri (re/li) hinteres Bein 2x Mawashi-Geri (re/li) vorderes Bein (SA) 2x Ushiro-Geri Chudan (re/li) oder alternativ 2x Ura-Mawashi-Geri (re/li) (Angriff mit hinterem Bein)	

Jiyu-Kumite