



Prüfungsprogramm Karate-Do-Shotokai

Zum 9. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Gedan-Barai
- Mae-Geri

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan

Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan

KATA

Taikyoku-Shodan



Zum 8. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. zur Seite zurück: Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
3. vor: Age-Uke / Koko
3. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
4. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
4. zur Seite zurück: Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
5. schräg vor: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. schräg zurück: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi

HOSHI-NO-KUMITE

Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite vor Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Heian-Shodan



Zum 7. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Jodan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Age-Uke / Koko
3. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
4. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
4. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
5. schräg vor: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. schräg zurück: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi

HOSHI-NO-KUMITE

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite vor Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Heian-Nidan



Zum 6. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Age-Uke / Koko
3. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
4. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
4. seitlich zurück: Gedan-Barai in Kiba-Dachi, Yoko-Geri (Vorderfuß)
5. schräg vor: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
5. schräg zurück: Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Gyaku Nukite in Zenkutsu-Dachi

HOSHI-NO-KUMITE

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite vor Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Heian-Sandan



Zum 5. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Nukite

HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori
greifen und Hiza-Geri von der Seite
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Heian-Yodan



Zum 4. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß)

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Nukite

HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori
greifen und Hiza-Geri von der Seite
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Hejan-Godan



Zum 3. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß), Ushiro Geri

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko - 1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Nukite

HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori
greifen und Hiza-Geri von der Seite
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Tekki-Shodan



Zum 2. Kyu

KIHON

- Oi-Tsuki-Chudan (fließend)
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)
- Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gedan-Barai in Zenkutsu-Dachi, Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi
- Mae-Geri, Mawashi-Geri, Mawashi-Geri (Vorderfuß), Yoko-Geri, Yoko-Geri (Vorderfuß), Ushiro-Geri

KIHON-IPPON-KUMITE (Tori = Angreifer / Uke = Verteidiger)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Age-Uke, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Oi-Tsuki-Chudan // Uke: schräg zurück Soto-Uke, Gyaku-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki-Chudan
Tori: Mawashi-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi,
Gyaku-Nukite in Zenkutsu-Dachi
Tori: Yoko-Geri-Chudan // Uke: zurück Morote-Teisho-Uke, Mae-Te-Tsuki oder Uraken-Uchi
Tori: Ushiro-Geri-Chudan // Uke: schräg zurück Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko - 1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shoto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Ushiro-Geri

HOSHI-NO-KUMITE (zwei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori greifen und Hiza-Geri von der Seite
Tori: langer Mawashi-Geri (mit Fußrist)
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Bassai-Dai



Zum 1. Kyu

KIHON (fließend)

- Oi-Tsuki-Chudan
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shuto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Ushiro-Geri

HOSHI-NO-KUMITE (drei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki
Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi
Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori greifen und Hiza-Geri von der Seite
Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist
Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: Kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Shuto-Uke, Shuto-Uchi
Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)
Uke: schräg zurück mit Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Ushiro-Geri

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Bassai-Dai und Jion



Zum 1. Dan

KIHON (fließend)

- Oi-Tsuki-Chudan
- Oi-Tsuki-Jodan (mit Zwischengleitschritt)

HOSHI-NO-KIHON

1. vor: Age-Uke / Koko
1. zurück: Age-Uke, Mae-Geri
2. zur Seite vor: Gedan-Barai, Tate-Tsuki-Chudan
2. seitlich zurück: Shuto-Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
3. vor: Soto-Uke/Haito-Uchi
3. zurück: Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi/Empi-Uchi in Kiba-Dachi
4. zur Seite vor: Uchi-Uke in Zenkutsu-Dachi, Mawashi-Geri (hinten absetzen, wenn leicht möglich)
4. zur Seite zurück: Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, mit Vorderfuß/Fußrist Mawashi-Geri
5. schräg vor: Shuto-Uke, Shuto-Uchi
5. schräg zurück: Shuto-Uke, Ushiro-Geri

HOSHI-NO-KUMITE (zwei Passagen bei der Prüfung)

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan
Uke: vor Age-Uke/Koko - zurück Age-Uke, Mae-Geri
- Tori: Oi-Tsuki-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite Gedan-Barai/Tate-Tsuki
- Tori: Mae-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: seitlich zurück Gedan-Barai, Yoko-Geri (Vorderfuß)
- Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: vor Soto-Uke/Haito-Uchi und aus dem Gleichgewicht bringen
zurück Soto-Uke in Zenkutsu-Dachi, Empi-Uchi in Kiba-Dachi
- Tori: Mawashi-Geri-Chudan (von der Seite)
Uke: zur Seite, kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Uchi-Uke, Nacken und Schulter von Tori greifen und Hiza-Geri von der Seite
- Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)
Uke: seitlich zurück mit Uchi-Uke in Kokutsu-Dachi, Mawashi-Geri mit Vorderfuß/Fußrist
- Tori: Oi-Tsuki-Chudan
Uke: Kleiner Ausfallschritt und Drehung mit Shuto-Uke, Shuto-Uchi
- Tori: langer Mawashi-Geri-Chudan (mit Fußrist)
Uke: schräg zurück mit Shuto-Uke in Kokutsu-Dachi, Ushiro-Geri

IPPON-KUMITE

- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: vor Uraken-Uchi-Jodan
- Tori: Oi-Tsuki-Jodan // Uke: Gyaku-Age-Uke, Tsukami, Nage-Waza
- Tori: Ushiro-Geri-Chudan // Uke: Gedan-Barai, Gyaku-Tsuki
- Tori: Ushiro-Geri-Chudan // Uke: Gyaku-Gedan-Barai, Tsukami, Nage-Waza oder Tetsui-Uchi

MIDARE / REN-TSUKI

KATA // Kanku-Dai oder Hangetsu
und eine von den PrüferInnen vorgegebene Grundkata

KATA-BUNKAI // drei Passagen aus der Kata Kanku-Dai oder Hangetsu



Zum 2. Dan

- Zwei KATAS** // Jitte oder Tekki-Nidan oder Empi oder Ji'in
KATA-KIHON // je vier Passagen aus den vorgeführten Katas
KATA-BUNKAI // je vier Anwendungen aus den vorgeführten Katas

Zum 3. Dan

- Drei KATAS** // keine der bisher vorgeschriebenen Katas
KATA-KIHON // je vier Passagen aus den vorgeführten Katas
KATA-BUNKAI // je vier Anwendungen aus den vorgeführten Katas

Zum 4. Dan

Vier fortgeschrittene KATAS

- KATA-KIHON** // je vier Passagen aus den vorgeführten Katas
KATA-BUNKAI // je vier Anwendungen aus den vorgeführten Katas