



PRÜFUNGSPROGRAMM



SHOTOKAN KARATE INTERNATIONAL ÖSTERREICH

Mitglied der SKI European Federation sowie der SKI World Federation

Der Weltverband für traditionelles Karate Do

國際松濤館空手道連盟

Prüfungsprogramm

© 2003 Shotokan Karate International Österreich
Konzeption: Patrick Jaffré, Bernhard Schober
Gestaltung: www.bluelemon.at
1. Auflage 2003

Wartezeitenrichtlinien

Die Mindestwartefristen müssen unbedingt eingehalten werden.

Diese Wartezeiten beziehen sich auf die Zeit, in der ein Schüler trainiert, und nicht auf den Zeitraum zwischen den Prüfungen.

9. <i>Kyû</i> / <i>Kukyû</i> / Weißgurt	2 Monate
8. <i>Kyû</i> / <i>Hachikyû</i> / Gelbgurt	3 Monate
7. <i>Kyû</i> / <i>Shichikyû</i> / Orangegurt	4 Monate
6. <i>Kyû</i> / <i>Rokukyû</i> / Grüngurt	5 Monate
5. <i>Kyû</i> / <i>Gokyû</i> / Violettgurt	5 Monate
4. <i>Kyû</i> / <i>Yonkyû</i> / Violettgurt	6 Monate
3. <i>Kyû</i> / <i>Sankyû</i> / Braungurt	6 Monate
2. <i>Kyû</i> / <i>Nikyû</i> / Braungurt	8 Monate
1. <i>Kyû</i> / <i>Ikkyû</i> / Braungurt	8 Monate

1. <i>Dan</i> / <i>Shodan</i> / Schwarzgurt	1 Jahr
2. <i>Dan</i> / <i>Nidan</i> / Schwarzgurt	3 Jahre
3. <i>Dan</i> / <i>Sandan</i> / Schwarzgurt	4 Jahre
4. <i>Dan</i> / <i>Yondan</i> / Schwarzgurt	5 Jahre

Alle Prüfungen werden unter der Leitung von *Shihan* KAWASOE abgenommen. Die **Prüfungen zum 9. bis zum 4. *Kyû*** dürfen nur nach einem besuchten Tages- oder Bundeslehrgang abgelegt werden.

Die **Prüfungen zum 3. bis zum 1. *Kyû*** dürfen nur nach einem besuchten Bundeslehrgang abgelegt werden.

Die **Danprüfungen** dürfen nur nach einem besuchtem Sommer-*Gasshûku* abgelegt werden. Die Entscheidung, ob und wann eine *Danprüfung* abgelegt werden darf, liegt bei *Shihan* KAWASOE. Ab einem Prüfungsalter von 35 Jahren, kann *Shihan* KAWASOE das Programm nach seinem Ermessen den Fähigkeiten des Prüflings anpassen.

9. Kyû / Kukyû / Weißgurt

- Kihon:**
1. vor mit *Gedan barai* (Zk) ㊟
Chûdan oi zuki (Zk)
 2. vor mit *Jôdan oi zuki* (Zk) ㊟
Age uke (Zk)
 3. vor mit *Soto ude uke* (Zk) ㊟
Uchi ude uke (Zk)
 4. vor mit *Chûdan mae geri* (Zk) ㊟
Jôdan mae geri (Zk)
 5. vor mit *Yoko geri keage* (Kb) ㊟
mit gleicher Technik zurück
- Kata:** *Taikyoku shodan* (mit Kommando)

8. Kyû / Hachikyû / Gelbgurt

- Kihon:**
- vor mit *Chûdan oi zuki* (Zk) ㊟
Ren zuki (*Jôdan* – *Chûdan*) (Zk)
 - vor mit *Sanbon zuki* (*Jôdan* – *Chûdan* – *Chûdan*) (Zk)
rückwärts *Gedan barai*, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Age uke*, *Gyaku zuki* (Zk) ㊟
Soto ude uke, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Uchi ude uke*, *Gyaku zuki* (Zk) ㊟
Shutô uke (Kk)
 - vor mit *Chûdan mae geri* (Zk) ㊟
Jôdan mae geri (Zk)
 - vor mit *Yoko geri keage* (Kb) ㊟
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri kekomi* (Kb) ㊟
mit gleicher Technik zurück
- Kumite:** *Kihon sanbon kumite*
Angriff: *Jôdan oi zuki* Abwehr: *Age uke*
 Chûdan oi zuki *Soto ude uke*
nach dritter Technik mit *Chûdan gyaku zuki* kontern und *Kiai*
- Kata:** *Heian shodan* (NR. 1)

7. Kyû / Shichikyû / Orangegurt

- Kihon:**
- vor mit *Chûdan oi zuki* (Zk)
rückwärts *Gedan barai*, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Sanbon zuki* (Zk)
rückwärts *Ren zuki* (*Jôdan – Chûdan*) (Zk)
 - vor mit *Age uke*, *Gyaku zuki* (Zk)
rückwärts mit gleicher Technik
 - vor mit *Soto ude uke*, *Gyaku zuki* (Zk)
rückwärts mit gleicher Technik
 - vor mit *Uchi ude uke*, *Gyaku zuki* (Zk)
rückwärts mit gleicher Technik
 - vor mit *Shutô uke* (Kk), *Nukite* (Zk)
rückwärts mit gleicher Technik
 - vor mit *Ren geri* (*Chûdan – Jôdan*) (Zk) 2
Ren geri (*Jôdan – Chûdan*) (Zk)
 - vor mit *Chûdan mawaschi geri* (Zk) 2
Jôdan mawashi geri (Zk)
 - vor mit *Yoko geri keage* (Kb) 2
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri kekomi* (Kb) 2
mit gleicher Technik zurück

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / 2 = *Mawate*

7. Kyû / Shichikyû / Orangegurt

- Kumite:** *Sanbon kumite* (NR. 1)
Angriff: *Jôdan oi zuki*, *Chûdan oi zuki*, *Chûdan mae geri*
Abwehr: *Age uke*, *Soto ude uke*, *Gedan barai*, *Gyaku zuki*
- Kata:** *Heian nidan* (NR. 2)

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / 2 = *Mawate*

6. Kyû / Rokukyû / Grüngurt

- Kihon:**
1. vor mit *Ren zuki* (*Jôdan – Chûdan*) (Zk)
rückwärts *Sanbon zuki* (Zk)
 2. vor mit *Age uke*, (gleicher Arm) *Gedan barai*,
Gyaku-zuki (Zk) ㊦
Soto ude uke (Zk), *Yoko empi uchi* (Kb), *Uraken uchi* (Kb)
 3. vor mit *Uchi ude uke*, *Kizami zuki*, *Gyaku zuki* (Zk)
rückwärts *Shutô uke* (Kk), *Nukite* (Zk)
 4. vor mit *Chûdan ushiro ashi mae geri*,
vor *Jôdan mae geri* (Zk) ㊦
Jôdan ushiro ashi mae geri, vor *Chûdan mae geri* (Zk)
 5. vor mit *Chûdan mae geri*, vor *Chûdan mawashi geri* (Zk) ㊦
Jôdan mae geri, vor *Jôdan mawashi geri* (Zk)
 6. vor mit *Yoko geri keage* (Kb) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 7. vor mit *Yoko geri kekomi* (Kb) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 8. Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Heisoku dachi*: *Chûdan mae geri* (absetzen),
(gleiches Bein) *Yoko geri kekomi*

6. Kyû / Rokukyû / Grüngurt

- Kumite:** *Sanbon kumite* (NR. 2)
Angriff: *Jôdan oi zuki*, *Chûdan oi zuki*, *Chûdan mae geri*
Abwehr: *Age uke*, *Uchi ude uke*, *Gyaku gedan barai* (45°),
Jôdan kizami zuki, *Gyaku zuki*
- Kata:** *Heian sandan* (NR. 3)

5. Kyû / Gokyû / Violettgurt

- Kihon:**
- vor mit *Ren zuki (Jôdan – Chûdan)*, vor *Mae geri*,
Gyaku-zuki (Zk) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Age uke*, (gleicher Arm) *Soto ude uke*,
(gleicher Arm) *Gedan barai*, *Gyaku zuki (Zk)*
rückwärts *Soto ude uke (Zk)*, *Yoko empi uchi*,
Uraken uchi (Kb)
 - vor mit *Uchi ude uke*, *Kizami zuki*, *Kizami mae geri*,
Gyaku zuki (Zk)
rückwärts *Shutô uke*, *Kizami mae geri (Kk)*, *Nukite (Zk)*
 - vor mit *Chûdan mae geri*, (beim Absetzen) *Jôdan oi zuki*,
Gyaku zuki (Zk)
rückwärts *Gedan barai*, *Kizami mae geri*, *Gyaku zuki (Zk)*
 - vor mit *Chûdan mae geri*, vor *Jôdan mawashi geri*,
Gyaku zuki (Zk) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri keage (Kb)* ㊦
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri kekomi (Kb)* ㊦
mit gleicher Technik zurück

5. Kyû / Gokyû / Violettgurt

- Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Heisoku dachi*: *Chûdan mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Yoko geri kekomi*

Kumite: *Kihon ippon kumite*

Angriff:	Abwehr:
<i>Jôdan oi zuki</i>	(NR. 1) <i>Age uke</i> , <i>Gyaku zuki</i>
<i>Jôdan oi zuki</i>	(NR. 3) (45° zur Seite) <i>Sokumen jôdan uke</i> , <i>Yoko geri keage</i> , <i>Yoko empi uchi</i>
<i>Chûdan oi zuki</i>	(NR. 1) <i>Soto ude uke</i> , <i>Gyaku zuki</i>
<i>Chûdan oi zuki</i>	(NR. 2) <i>Soto ude uke</i> (linkes Bein zurück), <i>Yoko empi uchi</i>
<i>Chûdan mae geri</i>	(NR. 1) <i>Gedan barai</i> , <i>Gyaku zuki</i>
<i>Chûdan mae geri</i>	(NR. 2) <i>Gyaku gedan barai</i> , <i>Kizami zuki</i> , <i>Gyaku zuki</i>
<i>Yoko geri kekomi</i>	(NR. 1) <i>Soto ude uke</i> , <i>Gyaku zuki</i>
<i>Jôdan mawashi geri</i>	(NR. 1) <i>Haiwan uchi uke</i> , <i>Gyaku zuki</i>

Kata: *Heian yondan* (NR. 4)

4. Kyû / Yonkyû / Violettgurt

- Kihon:**
- vor mit *Sanbon zuki* (Zk)
rückwärts *Gedan barai*, *Ushiro ashi mae geri*, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Age uke*, *Ushiro ashi mae geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ♪
Soto ude uke (Zk), *Yoko empi uchi*, *Uraken uchi* (Kb),
Gyaku zuki (Zk)
 - vor mit *Uchi ude uke*, *Kizami zuki*, *Ushiro ashi mae geri*,
Gyaku zuki (Zk) ♪
Shutô uke (Kk), *Shutô uchi* (Zk)
 - vor mit *Chûdan mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Jôdan mae geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ♪
Jôdan mae geri (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan mae geri*, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Chûdan mae geri* (Zk), *Chûdan yoko geri kekomi*,
Gyaku zuki (Zk) ♪
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Ushiro ashi mae geri*, *Mawashi geri*,
Gyaku zuki (Zk) ♪
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri keage* (Kb) ♪
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri kekomi* (Kb) ♪
mit gleicher Technik zurück

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ♪ = *Mawate*

4. Kyû / Yonkyû / Violettgurt

- Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Heisoku dachi*: *Chûdan mae geri* (absetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan yoko geri kekomi* (absetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan ushiro geri*

Kumite: Kihon ippon kumite

Angriff:

Jôdan oi zuki

Jôdan oi zuki

Chûdan oi zuki

Chûdan oi zuki

Chûdan mae geri

Chûdan mae geri

Yoko geri kekomi

Jôdan mawashi geri

Abwehr:

(NR. 1) *Age uke*, *Gyaku zuki*

(NR. 4) *Jûji uke*, *Mawashi geri*,
Ushiro empi uchi

(NR. 1) *Soto ude uke*, *Gyaku zuki*

(NR. 4) (45° nach innen) *Shutô uke*,
Kizami mawaschi geri, *Nukite*

(NR. 1) (gerade zurück) *Gedan barai*,
Gyaku zuki

(NR. 2) *Gyaku gedan barai*, *Kizami zuki*,
Gyaku zuki

(NR. 1) (gerade zurück) *Nagashi uke*,
Haito uchi

(NR. 2) *Tate heikô shutô uke*,
Soete yoko empi uchi

Kata: Heian godan (NR. 5)

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ♪ = *Mawate*

3. Kyû / Sankyû / Braungurt

- Kihon:**
1. vor mit *Sanbon zuki*, *Mae geri*, *Chûdan oi zuki* (Zk) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 2. vor mit *Age uke*, *Chûdan ushiro ashi mae geri*, *Gedan barai*,
Gyaku zuki (Zk) ㊦
Soto ude uke (Zk), *Yoko empi uchi* (Kb),
Mawashi empi uchi (Zk)
 3. vor mit *Uchi ude uke*, *Chûdan ushiro ashi mae geri*,
Gedan barai, *Gyaku zuki* (Zk)
rückwärts *Shutô uke*, *Kizami mae geri* (Kk), *Shutô uchi* (Zk)
 4. vor mit *Chûdan kizami geri*, *Chûdan ushiro ashi mae geri*,
vor *Jôdan mae geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ㊦
Chûdan Kizami geri, *Jôdan ushiro ashi mae geri*,
vor *Chûdan mae geri*, *Gyaku zuki* (Zk)
 5. vor mit *Chûdan kizami mawashi geri*,
vor *Jôdan mawashi geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 6. vor mit *Chûdan ushiro geri* (Zk) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 7. vor mit *Yoko geri keage* (Kb) ㊦
mit gleicher Technik zurück
 8. vor mit *Yoko geri kekomi* (Kb) ㊦
mit gleicher Technik zurück

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ㊦ = *Mawate*

3. Kyû / Sankyû / Braungurt

9. Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Zenkutsu dachi*: *Chûdan mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan yoko geri kekomi*

- Kumite:** *Jiyû ippon kumite*
Angriff: 2x *Jôdan oi zuki*
2x *Chûdan oi zuki*
2x *Chûdan mae geri*
1x *Jôdan mawashi geri*
1x *Chûdan yoko geri kekomi*
1x *Chûdan ushiro geri*
Abwehr: frei mit Kontertechnik

- Kata:**
1. *Tekki shodan*
 2. *Heian kata* (NR. 1–5)
(*Shihan KAWASOE* trifft Auswahl)

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ㊦ = *Mawate*

2. Kyû / Nikyû / Braungurt

- Kihon:**
- vor mit *Ren zuki* (*Jôdan – Chûdan*),
Chûdan ushiro ashi mae geri, *Gedan barai* (Zk)
rückwärts *Age uke*, *Chûdan kizami mae geri*, *Gedan barai*,
Gyaku zuki (Zk)
 - vor mit *Soto ude uke* (Zk), *Yoko empi uchi* (Kb),
Mawashi empi uchi (Zk), *Otoshi empi uchi* (Kb)
rückwärts *Uchi ude uke*, *Kizami zuki*,
Chûdan kizami mae geri, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Shutô uke* (Kk), *Nukite* (Zk), *Shutô uke* (Kk)
(*Shutô uke* jeweils gleiche Position)
rückwärts mit gleicher Technik
 - vor mit *Chûdan mae geri*, *Chûdan yoko geri kekomi*,
Gyaku zuki (Zk) ↻
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Chûdan kizami mawashi geri*, *Yoko geri kekomi*,
Gyaku zuki (Zk) ↻
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Mawashi geri*, *Chûdan ushiro geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ↻
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri keage* (Kb),
(Drehung) *Yoko geri kekomi* (Kb) ↻
mit gleicher Technik zurück

2. Kyû / Nikyû / Braungurt

- Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Zenkutsu dachi*: *Chûdan mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan yoko geri kekomi* (absetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan ushiro geri*

- Kumite:**
- Jiyû ippon kumite*
Angriff: 2x *Jôdan oi zuki*
2x *Chûdan oi zuki*
2x *Chûdan mae geri*
1x *Jôdan mawashi geri*
1x *Chûdan yoko geri kekomi*
1x *Chûdan ushiro geri*
Abwehr: frei mit Kontertechnik
 - Jiyû kumite* (Freikampf) mit 2 verschiedenen Partnern
- Kata:**
- Bassai dai*
 - Jion*

1. Kyû / Ikkyû / Braungurt

- Kihon:**
- vor mit *Sanbon-zuki*, *Chûdan ushiro ashi mae geri*,
Gyaku zuki (Zk)
rückwärts *Age uke*, *Chûdan kizami mawashi geri*,
Gyaku zuki (Zk)
 - vor mit *Soto ude uke* (Zk), *Yoko empi uchi* (Kb),
Gyaku Tate empi uchi, *Gedan barai* (Zk)
rückwärts *Uchi ude uke*, *Kizami zuki*,
Chûdan kizami mawashi geri, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Shutô uke* (Kk), *Chûdan kizami mawashi geri*,
Nukite (Zk) ↲
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Chûdan mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Mawashi geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ↲
Chûdan mae geri (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Yoko geri kekomi*, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Chûdan kizami mae geri*, vor *Jôdan Mawashi geri*,
Chûdan ushiro geri, *Gyaku zuki* (Zk) ↲
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Yoko geri keage* (Kb),
(Drehung) *Yoko geri kekomi* (Kb) ↲
mit gleicher Technik zurück
 - aus *Kamaete*: vor mit *Kizami zuki*, *Gyaku zuki* ↲
mit gleicher Technik zurück

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ↲ = *Mawate*

1. Kyû / Ikkyû / Braungurt

- Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Zenkutsu dachi*: *Chûdan mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan yoko geri kekomi* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan ushiro geri*

- Kumite:**
- Jiyû ippon kumite*
Angriff: 1x *Jôdan oi zuki*
1x *Chûdan oi zuki*
1x *Jôdan kizami zuki*
1x *Chûdan gyaku zuki*
1x *Chûdan mae geri*
1x *Jôdan mawashi geri*
1x *Chûdan yoko geri kekomi*
1x *Chûdan ushiro geri*
Abwehr: frei mit Kontertechnik

- Jiyû kumite* (Freikampf) mit 3 verschiedenen Partnern

- Kata:**
- Bassai dai* oder *Jion*
 - Enpi* oder *Kankû dai*

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ↲ = *Mawate*

1. Dan / Shodan / Schwarzgurt

- Kihon:**
- vor mit *Chûdan mae geri*, *Sanbon zuki* (Zk)
rückwärts *Gedan barai*, *Chûdan kizami mawashi geri*,
Gyaku zuki (Zk)
 - vor mit *Age uke*, *Kirikaeshi gedan barai*,
vor *Chûdan mae geri*, (beim Absetzen) *Chûdan oi zuki* (Zk)
rückwärts *Soto ude uke* (Zk), *Yoko empi uchi* (Kb),
Gyaku tate empi uchi (Zk) *Otoshi empi uchi* (Kb)
 - vor mit *Uchi ude uke*, *Kizami zuki*, *Gyaku haito uchi*,
Mawashi geri, (beim Absetzen) *Gyaku zuki* (Zk) ↲
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Shutô uke*, über den Rücken vor *Shutô uke*, Drehung
zurück *Shutô uke*, *Kizami mawashi geri* (Kk), *Nukite* (Zk) ↲
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Chûdan kizami mae geri*, vor *Chûdan mae geri*,
vor *Jôdan mawashi geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ↲
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Jôdan mawashi geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan yoko geri kekomi*, *Gyaku zuki* (Zk) ↲
Kizami mawashi geri, *Chûdan ushiro geri*, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Yoko geri keage* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Gedan yoko geri kekomi* (Kb) ↲
mit gleicher Technik zurück

Zk = Zenkutsu dachi / Kk = Kôkutsu dachi / Kb = Kiba dachi / ↲ = Mawate

1. Dan / Shodan / Schwarzgurt

- Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Zenkutsu dachi*: *Chûdan Mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Yoko geri kekomi* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Mawashi geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan ushiro geri*
- Kime enpitsu*
aus *Zenkutsu dachi*: *Gyaku zuki*
(Zielgenauigkeit, Kraft, Spannung und Timing)

- Kumite:**
- Jiyû ippon kumite*
Angriff: 1x *Jôdan oi zuki*
1x *Chûdan oi zuki*
1x *Jôdan kizami zuki*
1x *Chûdan gyaku zuki*
1x *Chûdan mae geri*
1x *Jôdan mawashi geri*
1x *Chûdan yoko geri kekomi*
1x *Chûdan ushiro geri*
Abwehr: frei mit Kontertechnik
 - Jiyû kumite* (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

- Kata:**
- Bassai dai*
 - Jion*, *Enpi* oder *Kankû dai* (*Shihan KAWASOE* trifft Auswahl)
 - Heian kata* (NR. 1–5) oder *Tekki shodan*
(*Shihan KAWASOE* trifft Auswahl)

Zk = Zenkutsu dachi / Kk = Kôkutsu dachi / Kb = Kiba dachi / ↲ = Mawate

2. Dan / Nidan / Schwarzgurt

- Kihon:**
- vor mit *Ren zuki* (*Jôdan – Chûdan*), rückwärts *Gyaku zuki*, vor *Chûdan Mae geri*, (beim Absetzen) *Gyaku zuki* (Zk) rückwärts *Age uke*, (gleicher Arm) *Soto ude uke*, *Chûdan ushiro ashi mae geri*, *Gedan barai*, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Soto ude uke* (Zk), *Yoko empi uchi* (Kb), *Manji gamae* (Kk), *Nihon nagashi zuki* (Kb) ↲ *Uchi ude uke* (Kk), *Gyaku zuki* (Kk), *Yoko empi uchi* (Kb)
 - (nach rechts) *Migi ni shutô uke* (Kk), (nach links) *Hidari ni shutô uke* (Kk), vor *Shutô uke* (Kk) ↲ mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Chûdan mae geri* (ohne abzusetzen), (gleiches Bein) *Jôdan mawashi geri*, vor *Chûdan yoko geri kekomi*, (beim Absetzen) *Gyaku zuki* (Zk) ↲ mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Chûdan gyaku zuki*, vor *Jôdan mawashi geri*, (beim Absetzen) *Uraken uchi*, vor *Chûdan oi zuki* (Zk) ↲ mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Chûdan ushiro ashi mae geri*, *Chûdan ushiro geri*, (beim Absetzen) *Uraken uchi*, *Gyaku zuki* (Zk) ↲ mit gleicher Technik zurück

2. Dan / Nidan / Schwarzgurt

- vor mit *Yoko geri keage* (ohne abzusetzen), (gleiches Bein) *Chûdan Yoko geri kekomi* (Kb) ↲ mit gleicher Technik zurück
- Standübung (2x rechts, 2x links) aus *Zenkutsu dachi*: *Mae geri* (ohne abzusetzen), *Chûdan ushiro geri* (ohne abzusetzen), *Yoko geri kekomi*
- Kime empitsu* aus *Zenkutsu dachi*: *Kizami zuki* (Zielgenauigkeit, Distanz, *Kime*, Spannung, Timing, Kraft und Schnelligkeit)

Kumite: *Jiyû kumite* (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

- Kata:**
- Tekki nidan*
 - Bassai dai*, *Jion*, *Enpi* oder *Kankû dai*
 - Bassai shô*, *Kankû shô* oder *Sôchin*

3. Dan / Sandan / Schwarzgurt

- Kihon:**
- vor mit *Ren zuki* (*Jôdan – Chûdan*), *Kizami zuki*,
Gyaku zuki (Zk)
rückwärts *Gedan barai*, *Chûdan ushiro ashi mae geri*,
Uraken uchi, *Gyaku zuki* (Zk)
 - vor mit *Age uke*, (gleicher Arm) *Gedan barai*,
Chûdan kizami mawashi geri, *Gyaku zuki* (Zk)
rückwärts *Soto ude uke* (Zk), *Yoko empi uchi* (Kb),
Gyaku tate empi uchi (Zk), *Otoshi empi uchi* (Kb)
 - vor mit *Uchi ude uke*, *Gyaku shutô uchi*,
vor *Jôdan mawashi geri*, *Gyaku zuki* (Zk) ∅
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Chûdan kizami mae geri*, *Jôdan mawashi geri*,
vor *Chûdan yoko geri kekomi*, *Gyaku zuki* (Zk) ∅
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Ashi barai*, *Jôdan mawashi geri*,
(beim Absetzen) *Gyaku zuki* (Zk) ∅
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Ashi barai*, *Chûdan ushiro geri*,
(beim Absetzen) *Gyaku zuki* (Zk) ∅
mit gleicher Technik zurück
 - vor mit *Kizami zuki*, *Gyaku zuki*, *Kizami mawashi geri*,
(beim Absetzen) *Gyaku zuki* (Zk) ∅
mit gleicher Technik zurück

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ∅ = *Mawate*

3. Dan / Sandan / Schwarzgurt

- Standübung (2x rechts, 2x links)
aus *Zenkutsu dachi*: *Mae geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Chûdan ushiro geri* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Yoko geri kekomi* (ohne abzusetzen),
(gleiches Bein) *Mawashi geri*

Kumite: *Jiyû kumite* (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

- Kata:**
- Tekki sandan*
 - Nijûshiho*, *Gankaku*, *Chinte*, *Meikyô* oder *Ji'in*

Zk = *Zenkutsu dachi* / Kk = *Kôkutsu dachi* / Kb = *Kiba dachi* / ∅ = *Mawate*

4. Dan / Yondan / Schwarzgurt

Kihon: Shihan KAWASOE trifft Auswahl

Kumite: Jiyû kumite (Freikampf) mit 3–5 verschiedenen Partnern

Kata: Gojûshiho dai, Gojûshiho shô oder Unsu