

2^e Kyu (Bruin)

Kihon

Zie 3^e Kyu (Bruin).

Kihon-no-kata

Zie 3^e Kyu (Bruin).

Kihon-no-kata (Shodan)

Tsuki Waza

- 5x Seiken Sanbon Tsuki in Zenkutsu Dachi (heen)
- 5x Seiken Sanbon Tsuki in Zenkutsu Dachi (terug)

Uke Waza

Na elke combinatie terugkomen in Yoi Dachi. Elke combinatie wordt links en rechts uitgevoerd.

- Recht achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Jōdan Uke + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Uchi Uke + Gyaku Tsuki.
- Recht achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Soto Uke + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Zenkutsu Dachi met Gedan Barai + Gyaku Tsuki.
- Schuin achteruitstappen in Kokutsu Dachi met Shuto Uke + Gyaku Shihon Nukite.

Geri Waza

- 3x Mae Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)
- 3x Yoko Geri Keage in Kiba Dachi (heen)
- 3x Yoko Geri Kekomi in Kiba Dachi (terug)
- 3x Mawashi Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)
- 3x Ushiro Geri in Zenkutsu Dachi (heen en terug)

Renzoku Waza

Uitvoering minimaal 2x links en 2x rechts, beginnen vanuit Yoi Dachi.

- Renzoku Waza 1
- Renzoku Waza 2

Kata

De kandidaat demonstreert 4 kata uit onderstaande lijst. (Examinator maakt keuze.)

- Heian Shodan
- Heian Nidan
- Heian Sandan
- Heian Yondan
- Heian Godan
- Kanku Dai
- Tekki Shodan

Jiyu Ippon Kumite

Uitvoering Jiyu Ippon Kumite tegen minimaal 2 verschillende tegenstanders.

- Aanval Oi Tsuki Jōdan
- Aanval Oi Tsuki Chudan
- Aanval Mae Geri
- Aanval Yoko Geri
- Aanval Mawashi Geri
- Aanval Ushiro Geri

Jiyu Kumite

3 - 5 rondes van 2 minuten: 30 seconden aanvallen, 30 seconden verdedigen, 1 minuut beide.

De technieken moeten in beweging gedemonstreerd worden.

De slag-, stoot- en traptechnieken moeten gecontroleerd zijn. De timing, afstand en de uitvoering van de technieken moet kloppen.