

Ausbildung-u. Kyu-Prüfungsprogramm zum 8.Kyu gelber Gürtel

| Kihon | Renzoku Waza | Goshin | Kata/Formen |
|--|---------------|---|--|
| Grundstellungen (Tachi) | Kombinationen | Fallschule | Kata Form |
| <ul style="list-style-type: none"> • Musubi-dachi • Heisoku-dachi • Hachiji-dachi • Kiba-dachi • Zenkutsu-dachi | 6 nach Ansage | | <ul style="list-style-type: none"> • Kempo-Shodan |
| Blocktechniken (Uke) | Kumite | Wurftechniken | Waffen |
| <ul style="list-style-type: none"> • Uchi-uke • Gedan-barai • Soto-chudan-uke • Jodan-uke | | | |
| Fausttechniken (Tsuki) | | SV-Techniken | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Ren-Tsuki • Kara-tsuki • Jun-tsuki • Gyaku-tsuki | | <ul style="list-style-type: none"> • Belästigungen: Haare-, Revers-, Schulter-, Arm-, Handgelenkfassen | |
| Handtechniken (Uchi) | | SV-gegen Waffen | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Uraken-uchi | | | |
| Fußtechniken (Geri) | | SV-gegen mehrere Angreifer | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Mawashi-geri (chudan/jodan) • Mae-geri-keage • Mae-geri-kekomi | | | |
| Techniken am Gerät | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Fußtechniken am Schlagkissen | | | |