

1 - 2 kyu**KIHON**

From zenkutsu dachi, kamae

→		Mae geri + oizuki
→		Mawashi geri + Gyakuzuki
→		Mae geri + Oizuki - Gyakuzuki
→		

From zenkutsu dachi

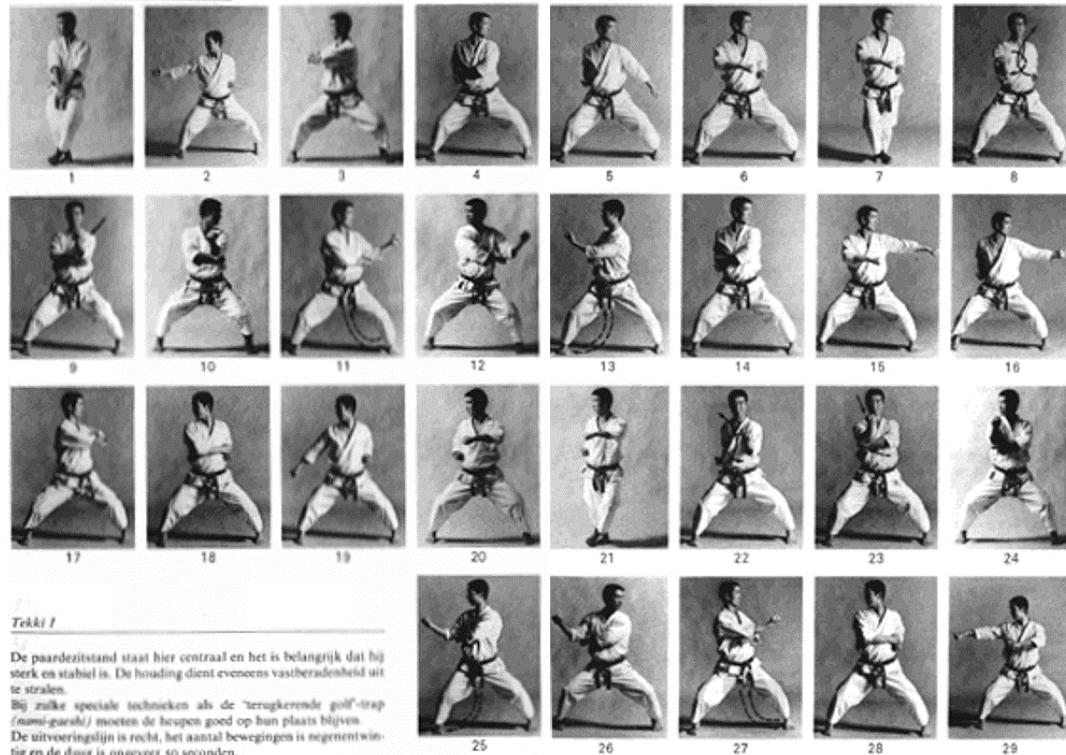
→		Mage geri + Mawashi geri
→		Kizami yoko geri + Ushiro Geri

From kiba dachi

→		Yoko geri keage + Yoko geri kekomi (same leg)
---	--	---

KATA

Tekki Shodan (plus sentei Kata from: Bassai dai, Kanku dai, Enpi, Join)



Tekki I

De paardezitstand staat hier centraal en het is belangrijk dat hij sterk en stabiel is. De houding dient eveneens vastberadenheid uit te stralen.
 Bij zulke speciale technieken als de 'terugkerende golf'-trap (*nami-garshi*) moeten de heupen goed op hun plaats blijven.
 De uitvoeringslijn is recht, het aantal bewegingen is negentwintig en de duur is ongeveer 50 seconden.

KUMITE

2nd kyu	Jiyu Ippon Kumite	Jodan, chudan, maegeri, mawashi geri, yokogeri
1 st kyu	Jiyu Ippon Kumite	Jodan, chudan, maegeri, mawashi geri, yokogeri

