

MAGYARORSZÁGI GOJU-RYU KARATE-DO SZÖVETSÉG

1205 Budapest, Nagykőrösi út 105.

Telefon /Fax: +36 1 285-75-30

Mobil: +30 950 9474

E-mail: gojukai@t-online.hu

Web: gojukai.hu



VIZSGAANYAG

2016

Erőnlét

10. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 5
has prés 5
fekvő támaszból karhajlítás 5
mellkas emelés 10
shiko dachi térdhajlítás 5

8. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 15
has prés 20
fekvő támaszból karhajlítás 10
mellkas emelés 20
shiko dachi térdhajlítás 15

6. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 25
has prés 40
fekvő támaszból karhajlítás 20
mellkas emelés 30
shiko dachi térdhajlítás 25

4. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 40
has prés 60
fekvő támaszból karhajlítás 30
mellkas emelés 50
shiko dachi térdhajlítás 35

2. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 60
has prés 80
fekvő támaszból karhajlítás 50
mellkas emelés 70
shiko dachi térdhajlítás 45

9. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 10
has prés 10
fekvő támaszból karhajlítás 10
mellkas emelés 15
shiko dachi térdhajlítás 10

7. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 20
has prés 30
fekvő támaszból karhajlítás 15
mellkas emelés 25
shiko dachi térdhajlítás 20

5. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 30
has prés 50
fekvő támaszból karhajlítás 25
mellkas emelés 40
shiko dachi térdhajlítás 30

3. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 50
has prés 70
fekvő támaszból karhajlítás 40
mellkas emelés 60
shiko dachi térdhajlítás 40

1. kyu

hanyatt fekvésből lábkitolás 70
has prés 90
fekvő támaszból karhajlítás 60
mellkas emelés 80
shiko dachi térdhajlítás 50

10 kyu

Alap technikák helyben:

Uke:	jodan, yoko	
Tsuki:	jodan, chudan, gedan, morote	
Keri:	hiza	
Tachikata:	heisoku, musubi, moto	
Kihon:	-90° shiko dachi-	chudan zuki (helyben, váltott kézzel)

9/a kyu

Alap technikák helyben:

Tsuki:	shita	
Keri:	kin	
Tachikata:	yame naotte	
Kihon:	zenkutsu dachi- zenkutsu dachi- zenkutsu dachi-	kamae (vagy csípőn a kéz) yoko uke gyaku zuki chudan
Kumite:	moto dachi, kamae	

Egyéni gyakorlatok:

kamae kéztartás

9/b kyu

Alaptechnikák helyben:

Uke:	gedan, haito	
Uchi:	shomen uraken	
Kihon:	shiko dachi 45°- zenkutsu dachi- shiko dachi 45°- zenkutsu dachi-	kamae (vagy csípőn a kéz) oi zuki jodan oi zuki chudan kin geri
Esés:	esés hátra dupla tompítással állásból (áll, guggol, esik, topít)	
Kumite:	moto dachi, kamae	

Egyéni gyakorlatok:

küzdőmozgás helyben
előre kitörés + hátra lábzáras
kitöréssel gyaku zuki chudan
nyitott kezes gedan uke – gyaku zuki chudan

Páros gyakorlatok:

TORI

kitöréssel gyaku zuki chudan

UKE

-nyitott kezes gedan uke – gyaku zuki chudan

8/a kyu

Alap technikák helyben:

Tsuki: mae empi
Uchi: yokomen shuto
Keri: mae

Kihon: sanchin dachi- kamae (vagy csípőn a kéz)
sanchin dachi- oi zuki jodan
shiko dachi 45°- gedan uke
sanchin dachi- gyaku zuki chudan
sanchin dachi- jodan uke

Kata: Jodan

Kumite: -moto dachi, kamae

Egyéni gyakorlatok:

kitöréssel kizami zuki jodan
dupla kitöréssel kizami tsuki jodan- gyaku zuki chudan
kizami nyitott kezes jodan védekezés
előre lépés – hátra lábzarás

Jiyu Kumite: 2X1 perc

8/b kyu

Alap technikák helyben:

Uke: kake
Tsuki: morote II
Uchi: yokomen uraken
Keri: ashi barai (helyben)

Kihon: sanchin dachi- yoko uke
zenkutsu dachi- mae empi
sanchin dachi- mae geri
zenkutsu dachi- morote tsuki II

Kata: Chudan; gedan

Esés: csúsztatott esés oldalra

Kumite: -moto dachi, kamae

Páros gyakorlatok:

TORI

kizami mawashi jodan
kizami zuki jodan
kizami zuki jodan - gyaku zuki chudan

UKE

- kamae
-oldalra kilépés tetszőleges kamae vagy védekezés
-jodan – gedan védekezés – visszatámadás

Jiyu Kumite: 2X1 perc

7/a kyu

Alap technikák helyben:

Tsuki:	jun, age (előre), tate, teisho jodan
Keri:	mawashi (moto dachiból)
Kihon:	neko ashi dachi (előre, hátra, hátra 45°)- kamae shiko dachi 90°- kamae zenkutsu dachi- mawashi geri shiko dachi 90°- jun zuki
mae :	sanchin dachi- oi zuki jodan sanchin dachi- oi zuki chudan shiko dachi 45°- oi zuki chudan
Kata:	Take uke; Gekisai daiichi (számolásra, lépésenként)
<u>Kumite:</u>	-moto dachi, kamae

Egyéni gyakorlatok:

lábzárás+kizami mawashi geri jodan
gyaku zuki chudan+előre lépés+gyaku tsuki jodan
jodan védések dupla kézzel
kitörés előre+hátra lépés 45°
előre lépés+hátra lépés 45°

Páros gyakorlatok:

TORI
kizami mawashi geri jodan
gyaku zuki chudan

UKE
-dupla fejtörés+hátra lépés 45°
-chudan védés+ gyaku zuki chudan +előre lépés+gyaku zuki jodan

Jiyu Kumite: 4X1,5 perc

7/b kyu

Alap technikák helyben:

Tsuki:	mawashi empi, tetsui jodan (előre, oldalra)
Uke:	mawashi
Tachikata:	suri ashi dachi
Kihon:	shiko dachi 90°- gedan uke sanchin dachi- kake uke neko ashi dachi- mawashi uke
ushiro:	sanchin dachi- jodan uke sanchin dachi- yoko uke shiko dachi 45°- gedan uke
Kata:	Gekisai dai I. (folyamatosan)
Dobás, esés:	tompított esés hátra, hátraesésből vállon át kigördülés; külső gáncs (lábsöprés)

Kihon kumite I.

Kumite: **-moto dachi, kamae**

Egyéni gyakorlatok:

- lábzárással kizami mawashi geri jodan + gyaku zuki chudan
- hátralépés + gedan védés + előre kitörés + gyaku zuki
- hátralépés + dupla jodan védés + előre kitörés gyaku zuki

Páros gyakorlatok:

TORI
gyaku zuki chudan
kizami mawashi geri jodan

UKE
-hátramozgás + gedan védés + előre kitörés + gyaku zuki
-hátramozgás + dupla jodan védés + előre kitörés gyaku zuki

Jiyu Kumite: 4X1,5 perc

6/a kyu

Uke: joge, uwa, soto
Tsuki: sanbon
Keri: kansetsu

Kihon: neko ashi- kake uke
sanchin- joge uke
shiko dachi- gedan uke + gyaku zuki chudan
moto dachi- kansetsu geri

Kata: Taykioku mawashi uke

Dobás, esés: -gördülés előre vállon át
-csúsztatott esés hátra+ védekezés a talajon

Kumite: -moto dachi, kamae

Egyéni gyakorlatok:

- kitöréssel kizami uraken uchi + hátralépés
- kitöréssel kizami uraken uchi + gyaku zuki chudan + gyaku mawashi geri chudan előre lelépéssel + hátralépés lábzárással

Páros gyakorlatok:

TORI

oi zuki chudan
kizami uraken uchi

UKE

-csuklódobás (blokk + ráfogás + dobás)
-jodan védés +tetszőleges visszatámadás

Jiyu Kumite: 6X1,5 perc

6/b kyu

Uke: nagashi
Tsuki: mawashi, keikoken
Uchi: haito

Kihon: neko ashi dachi + sanchin dachi + zenkutsu dachi + shiko dachi 45° +hátra shiko dachi 90° + előre suri ashi dachi + hátra neko ashi dachi

shiko dachi 90°-
sanchin dachi-
zenkutsu dachi-
zenkutsu dachi-
shiko dachi 90°-
tettsui- blokk + ura uchi
kake uke+gyaku zuki
morote kake uke + morote zuki I.+ tettsui gedan + kamae
mae empi+gyaku zuki chudan
uwa uke nyitott kézzel

Kata: Gekesai dai II.

Dobás, esés: esés előre tompítással

Kumite: moto dachi, kamae

Egyéni gyakorlatok:

- kitöréssel kizami uraken uchi + gyaku zuki + kizami mawashi geri,
- hátralépés + jodan védés + hátralépés + gedan védés + előre lábzárással + kizami mawashi geri jodan + gyaku zuki ch.

Páros gyakorlatok:

TORI

kizami zuki jodan
kizami zuki jodan
kizami zuki jodan+ gy. zuki ch.

UKE

-kilép oldalra+ gyaku nagashi uke +ashi barai első lábbal belülről+ gy. zuki
-kilép oldalra + gyaku nagashi uke+ashi barai hátsó lábbal kívülről gy. zuki
-hátralépés + jodan védés + gedan védés + kitörés + gyaku zuki
+ kizami mawashi geri

Jiyu Kumite: 6X1,5 perc

5/a kyu

Uke: shuto,
Tsuki: teisho (chudan, gedan)
Keri: sokuto (oldalra)

Kihon: sanchin dachi-jodan uke + gyaku zuki chdan
sanchin dachi-joge uke + morote tsuki II.
zenkutsu dachi-yoko uke + gyaku zuki jodan
neko ashi dachi-zenkutsu dachi + gyaku zuki chudan + neko ashi dachi
neko ashi dachi-zenkutsu dachi + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan + -neko ashi dachi

Kata: Saifa

Kumite: -moto dachi, kamae

Páros gyakorlatok:

TORI

kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan

gyaku zuki chudan

gyaku zuki chudan

UKE

jodan védés + gedan védés + belső ashi barai + gyaku zuki

gedan védés + előreép oi zuki + külső ashi barai + gyaku zuki

gedan védés gyaku zuki jodan + külső ashi barai+gyaku zuki

Jiyu Kumite: 8X1,5 perc

5/b kyu

Uke: kake uke II.

Uchi: shomen shuto, furi

Kihon: moto dachi-sokuto geri chudan (kizami, oi)
sanchin dachi-gyaku zuki chudan + mae geri
shiko dachi 45°-mawashi empi + uraken uchi + gedan uke + gyaku zuki chudan
zenkutsu dachi-gyaku zuki chudan + mae geri
zenkutsu dachi-oi mae geri + gyaku zuki chudan
shiko dachi 45°-gyaku zuki chudan + mawashi geri
neko ashi dachi-zenkutsu dachi + gyaku zuki chudan + mae geri

Kata: Gekiha

Kihon kumite II.

Dobás, esés: csípődobás

Kumite: -moto dachi, kamae

Páros gyakorlatok:

TORI

kizami zuki jodan

kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan

UKE

jodan védés + gyaku zuki + bal csípődobás

jodan védés + gedan védés + jobb csípődobás

Jiyu Kumite: 8X1,5 perc

4/a kyu

Uke: uke kombináció (jodan, chudan, gedan, joge)
Tsuki: empi kombináció
Keri: uramawashi

Kihon: -sanchin dachi- jodan uke+gyaku zuki chudan+mae geri
-sanchin dachi- joge uke+morote zuki II.+kansetsu geri
-zenkutsu dachi- yoko uke+gyaku zuki jodan+mae geri
-shiko dachi 45°- gedan uke+gyaku zuki chudan+mawashi geri
-shiko dachi 45°- age zuki+uraken, tettsui, gyaku zuki

Kata: Seiyunchin

Bunkai: Gekisai I.

Dobás, esés: lefogatás válltámasszal, tai sabakival

Kumite: moto dachi, kamae

Egyéni gyakorlatok:

- oi zuki jodan + tai sabaki (irimi)
- kizami zuki jodan + tai sabaki (irimi)
- lábzárással kizami mawashi geri jodan + gyaku zuki chudan + hátralép lábzárással + nagashi uke + előre lábzárással gyaku zuki jodan
- lábzárással kizami mawashi geri jodan + gyaku zuki chudan + oi mae geri chudan + oi zuki jodan + gyaku zuki chudan
- kitörés kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan + kizami uramawashi geri jodan
- kitörés kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan + gyaku uramawashi geri jodan

Páros gyakorlatok:

TORI

- oi zuki jodan
- kitöréssel kizami zuki jodan

UKE

- jodan védés + gyaku zuki chudan + csípőtámasszal hátradöntés + földrevitel
- oldalra kilépéssel moto dachi + haito uke + haito uchi + lefogatás

Jiyu Kumite: 10*2 perc

4/b kyu

Egyéni „ kihon „ gyakorlatok (hátralévő kezek hikitében):

- moto dachi suri ashi dachi 45' –jodan uke – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan
- moto dachi suri ashi dachi 45' –chudan uke – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan
- moto dachi suri ashi dachi 45' –gedan uke – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan

Kihon kumite: kihon kumite III.

Kata: Seiyunchin

Bunkai: Gekisai I, II.

Jiyu Kumite: 10*2 minutes

3/a kyu

Tsuki: nukite (ippon, nihon, yonhon)

Keri: ushiro

Tachikata: moto dachi + han zenkutsu dachi + zenkutsu dachi + kokutso dachi (álláskombináció)

Kihon: neko ashi dachi- zenkutsu dachi + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan + mae geri chudan + yoko uke +gyaku zuki jodan + lábzárással kizami. mawashi geri jodan + neko ashi d. kamae

neko ashi dachi- sanchin dachi+jodan uke+chudan gyaku zuki
zenkutsu dachi-+yoko uke+jodan gyaku zuki
shiko dachi 45°+ gedan uke+ chudan gyaku zuki
hátra- shiko dachi 90°+tettsui+ uraken uchi
előre- suri ashi dachi+oi zuki+gyaku zuki
hátra- neko ashi dachi+kake uke

Kihon kumite:

kihon kumite III.

Kata: Sisochin

Dobás, esés: válldobás

Kumite: moto dachi, kamae

Egyéni gyakorlatok:

-mae geri + mawashi geri kombináció (ugyanazzal a lábbal)

-gyaku mae geri (rúgás előre) + ushiro geri (ugyanazzal a lábbal hátra)

-oi mae geri + fordul + ushiro geri (előre)

Páros gyakorlatok

TORI

UKE

-kilépés oldalra + kansetsu geri (külső + belső is)

-kamae

-kilépés oldalra +kansetsu geri + uramawashi geri

-kamae

-kitöréssel kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan

-jodan védés + gedan védés + befordul+csípő dobás

(jobbról)+ földrevitel

-chudan oi mae geri

kilépés hátra 45 –ba + gedan uke + visszalépés
lábzárással külső gáncs

Jiyu kumite: 12*2 perc

1* 2 perc **2 ellenféllel**

Uke: kake uke II.

Egyéni „kumite” gyakorlatok:

kihon:

- oi **zuki** jodan + tai sabaki (irimi)
- kizami **zuki** jodan + tai sabaki
- moto dachi suri ashi dachi 45' – jodan uke (nyitott kézzel) – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan
- moto dachi suri ashi dachi 45' – kake uke – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan
- moto dachi suri ashi dachi 45' – gedan uke (nyitott kézzel) – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan

Kata: Shisochin

Bunkai: Saifa

Jiyu kumite: 12*2 minutes

1* 2 minutes **2 opponents**

2/a kyu

Uke:	koken, ura
Keri:	ushiro uramawashi jodan mawashi geri- jodan uramawashi geri /ugyan azzal a lábbal/ jodan uramawashi geri- jodan mawashi geri /ugyan azzal a lábbal/
Kihon:	neko ashi dachi - zenkutsu dachi + kizami uraken uchi + gyaku zuki chudan + oi sokuto geri + moto dachi + lábzárással kizami mawashi geri vagy uramawashi geri jodan + neko ashi dachi neko ashi dachi- zenkutsu dachi + kizami tsuki jodan +hátra lépés neko ashi dachi + nagahsi uke + gyaku tsuki chudan + (első láb) zenkutsu dachi + uraken uchi +gyaku tsuki chudan + mae geri chudan + neko ashi
Kata:	Sanchin
Dobás, esés:	fejen át dobás
Kumite:	moto dacho, kamae

Egyéni gyakorlatok:

mae geri + gy. zuki mawashi geri+gyaku zuki okuto geri+fördülés ushiro geri+gyaku zuki

Páros gyakorlatok

TORI

kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan

kizami tsuki jodan + gyaku zuki chudan

gyaku zuki + kizami mawashi geri

UKE

gyaku jodan védés ráfogással + kizami gedan védés ráfogással + fejen át dobás + befejezés

védekezés szabadon választott kéztechnikával + visszatámadás szabadon választott kéztechnikával + lábtechnikával + hátralépés (befejezés)

védekezés szabadon választott kéztechnikával + visszatámadás szabadon választott kéztechnikával + lábtechnikával + befejezés földrevittel

Önvédelem: 5 különböző kata elemmel önvédelmi kombináció bemutatása (kérjen hozzá támadást a gyakorló)

Jiyu kumite: 12*2 perc

2* 2 perc **2 ellenféllel**

2/b kyu

Tsuki: strike combination:

- jodan **zuki** + snapp tsuki chudan + chudan **zuki**
- chudan **zuki** + snapp tsuki jodan + jodan **zuki**
- gedan **zuki** + snapp tsuki gedan + chudan **zuki**

Egyéni „kumite” gyakorlat:

- moto dachi suri ashi dachi 45' –jodan uke– kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan
- moto dachi suri ashi dachi 45' –chudan uke – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan
- moto dachi suri ashi dachi 45' –gedan uke – kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan
- moto dachi tai sabaki - chudan uke - gyaku **zuki** – mae geri

Kata: Sanchin

Bunkai: **Seiyunchin**

Jiyu kumite: 12*2 minutes and 2* 2 minutes **2 opponents**

1 / a kyu

Tsuki (kumite excercises):

- jodan, chudan, gedan
- shita, Tate, age, mawashi, kage
- ippon ken jodan, chudan

Kihon

- sanchin dachi - jodan zuki + snapp zuki chudan + chudan zuki
- zenkutsu dachi - chudan tsuki + snapp zuki jodan + jodan zuki
- shiko dachi - gedan tsuki + snapp zuki gedan + chudan zuki

Keri: - gyaku mawashi geri chudan (hátra a láb)- lábzárással kizami mawashi geri jodan (lelépés hátra)
- mae geri- mawashi geri chudan /chusoku/- uramawashi geri- mawashi geri jodan ugyanazzal a lábbal

Kata: Tensho, kakuha

Kumite: **moto dachi no kamae**

Páros gyakorlatok

- 5 különböző szabadon választott támadó kombináció (álló partnerre)
- 5 különböző szabadon választott védekező kombináció (kérjen támadást a partnertől)
- 3 különböző szabadon választott megelőző technika (kérjen támadást a partnertől)
- 5 különböző szabadon választott földre vitellel befejezett védekező kombináció (kérjen támadást a partnertől)

EZEKNÉL KIEMELTEN FONTOS A BEFEJEZÉS (MEGFELEŐ TÁVOLSÁG + ÁLLÁS + KAMAE)

Önvédelem: 5 különböző kata elemmel önvédelmi kombináció bemutatása (kérjen hozzá támadást a gyakorló)

Jiyu kumite: 13*2 perc

3* 2 perc **2 ellenféllel**

1 /b kyu

Bunkai: Geksai dai; Saifa; Seinchin; Shisochin

Önvédelem:

- 10 különböző kata elemmel önvédelmi kombináció bemutatása (kérjen hozzá támadást a gyakorló)
- 10 különböző szabadon választott földre vitellel befejezett védekező kombináció (kérjen támadást a partnertől)

Jiyu kumite: 13*2 perc

3* 2 perc **2 ellenféllel**

INT. GOJU-RYU KARATE-DO SAKURA-KAI EXAM PROGRAM

1. dan

ELMÉLET (írásban): sportszakmai önéletrajz, a karate története, a Goju – Ryu története
writing: sports curriculum vitae, the history of karate and Goju - Ryu

KIHON: 9 - 1 kyūig

KATA: sanchin, tensho; saifa + bunkai; seiyunchin + bunkai; seipai + bunkai

BUNKAI: kihon, ura

UKEMI WAZA: mai - ukemi, ushiro - ukemi, migi - ukemi, hidari – ukemi

NAGE WAZA: koshi - nage; o soto gari; kote – gaeshi (*csípő, gáncs, csukló dobás*)

KUMITE: jiyu kumite 20 x 1.5 p.

2. dan

KIHON: 9. kyū – 2. danig

Uke:

- a védések nyitott kezesek és a hátul lévő kéz a mellkason van

Tsuki:

- az ütések a mellkasról indulnak, a nyitott kéz menetközben záródik be

Kihon:

- sanchin dachi 45 f - koken uke, jodan uke (nyitott kéz)

- zenkutsu dachi 45 f - kake uke, uchi uke (nyitott kéz)

- shiko dachi 45 f - gedan uke (nyitott kéz)

- neko ashi dachi 45 f - ura uke (nyitott kéz)

- sanchin dachi 45 f - gy. zuki chudan (a hátul lévő kéz nyitott és a mellkason)

- zenkutsu dachi 45 f - gy. zuki chudan (a hátul lévő kéz nyitott és a mellkason)

- shiko dachi 45 f - gy. zuki gegan (a hátul lévő kéz nyitott és a mellkason)

- neko ashi dachi 45 f - gy. zuki chodan (a hátul lévő kéz nyitott és a mellkason)

- moto dachi suri ashi dachi 45' – jodan uke nyitott kézzel - kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan

- moto dachi suri ashi dachi 45' – kake uke - kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan

- moto dachi suri ashi dachi 45' – gedan uke nyitott kézzel - kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan

- moto dachi suri ashi dachi 45' – koken uke - kizami mae geri – gyaku **zuki** jodan

KATA: sanchin, tensho; saifa + bunkai; seiyunchin + bunkai; seipai + bunkai; shisochin + bunkai

BUNKAI:

1. kihon bunkai

2. ura bunkai (okinawai bunkaiok)

KUMITE: jiyu kumite 20 x 1.5 p.

3. dan

KIHON: 9. kyū – 3. danig

KATA: sanchin, tensho; saifa + bunkai; seiyunchin + bunkai; seipai + bunkai; shisochin +
bunkai; seisan + bunkai

BUNKAI: kihon, ura

KUMITE: jiyu kumite 20 x 1.5 p.

4. dan

KIHON: 9. kyu – 4. danig

KATA: sanchin, tensho; saifa + bunkai; seiyunchin + bunkai; seipai + bunkai; shisochin + bunkai; seisan + bunkai; sanseru + bunkai

BUNKAI: kihon, ura

KUMITE: jiyu kumite 20 x 1.5 p.

5. dan

KIHON: 9. kyu – 5. danig

KATA: sanchin, tensho; saifa + bunkai; seiyunchin + bunkai; seipai + bunkai; shisochin + bunkai; seisan + bunkai; sanseru + bunkai; kururunfa + bunkai

BUNKAI: kihon, ura

KUMITE: jiyu kumite 15 x 1.5 p.

6. dan

KIHON: 9. kyu – 6. danig

KATA: sanchin, tensho; saifa + bunkai; seiyunchin + bunkai; seipai + bunkai; shisochin + bunkai; seisan + bunkai; sanseru + bunkai; kururunfa + bunkai; superrimpei+ bunkai

BUNKAI: kihon, ura

KUMITE: jiyu kumite 10 x 1.5 p.