

**7.Kyu oranger Gürtel**

**Kihon**

- 
- 1. ZK ⇒ Oi-Zuki
  - 2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
  - 3. ZK ⇐ Age-Uke
  - 4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
  - 5. KK ⇐ Gedan-Nagashi-Uke
  - 6. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
  - 7. KK ⇒ Shuto-Uke
  - 8. ZK ⇒ Mae-Geri ( aus Chudan - Kamae )
  - 9. ZK ⇒ Mawashi-Geri
  - 10. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi ( 3x rechts u. links, mit Übersetzschrift )

**Kata**

Heian Nidan

**Kumite (7. Kyu)**

**Sanbon Kumite**

<b>Ausgangsstellung</b>	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>1. Bewegung</b>	links Zenkutsu-Dachi rechts vor	Shizentai links zurück
<b>Ablauf</b>	1. Oi-Zuki Jodan 3x ⇒	Age-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 3x ⇒	Soto-Uke-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan 3x	Nagashi-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan