

## 7. Kyu (orangener Gürtel)

### Kihon

- |         |   |
|---------|---|
| 1. ZK ⇒ | 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan                             |
| 2. ZK ⇐ | 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)                            |
| 3. ZK ⇐ | 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)                           |
| 4. KK ⇐ | 5 x Shuto-Uke (Wendung)   |
| 5. ZK ⇒ | 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae, Wendung)            |
| 6. KB ⇒ | 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) |

### Kata

#### Heian Nidan

#### Kumite: Sanbon-Kumite

<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf</b>		
	3 x Oi-Zuki Jodan	R. zurück. Age-Uke
	3 x Oi-Zuki Chudan	L. zurück. Soto-Uke
	3 x Mae-Geri Chudan	R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai

Nach der 3. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.