

## 9. Kyu (Weißer Gürtel)

### Kihon

1. Shizentai 6 x Choku-Zuki
2. Shizentai 6 x Age-Uke
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

### Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Shizentai	Shizentai
<b>Bewegung</b>	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
<b>Ablauf</b>	6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai	Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai

## 8. Kyu (Gelber Gürtel)

### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki))

2. ZK  $\Rightarrow$  5 x Gyaku-Zuki

3. ZK  $\Leftarrow$  5 x Age-Uke (Wendung)

4. ZK  $\Leftarrow$  5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)

5. ZK  $\Leftarrow$  5 x Gedan-Barai (Wendung)

6. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke

7. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)

### Kata

#### Heian Shodan

### Kumite

#### Gohon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai ZK	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf</b>	Ausgangsstellung LV: 5 x Oi-Zuki Jodan $\Rightarrow$	Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke
	Ausgangsstellung RV: 5 x Oi-Zuki Chudan $\Rightarrow$	L. zurück. Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.