
7. Kyu - orangener Gürtel

Kihon

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

Kata

Heian Nidan

Kumite Sanbon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	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 Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt		