
8. Kyu - gelber Gürtel

Kihon

1. **ZK** ➤ 5x Oi-Zuki (**Wendung** mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. **ZK** ➤ 5x Gyaku-Zuki

3. **ZK** ◀ 5x Age-Uke (**Wendung**)
4. **ZK** ◀ 5x Soto-Ude-Uke (**Wendung**)
5. **ZK** ◀ 5x Gedan-Barai (**Wendung**)
6. **KK** ◀ 5x Shuto-Uke

7. **ZK** ➤ 5x Mae-Geri-Keage Chudan (*Chudan-Kamae*) (**Wendung**)

Kata

Heian Shodan

Kumite Gohon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Gedan-Barai ZK	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 5 x Oi-Zuki Jodan	Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke
	Ausgangsstellung RV: 5 x Oi-Zuki Chudan	L. zurück. Soto-Uke
	Nach der 5. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.	