

---

## 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

---

	<b>Tori (Angreifer)</b>	<b>Uke (Verteidiger)</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai ZK	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf</b>	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.	