
9. Kyu - weißer Gürtel

Kihon

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

Kata

keine

Kumite

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