

9.Kyu weißer - Gürtel**Kihon**

1. ZK ⇒ Oi-Zuki
2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ Age-Uke
4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZK ⇒ Gedan-Barai
6. ZK ⇒ Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Die Taikyoku-Shodan entspricht der Heian-Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tettsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

Kumite (9. Kyu)**Gohon Kumite**

| | TORI (Angreifer) | UKE (Verteidiger) | |
|-------------------------|---------------------------|---|---|
| Ausgangsstellung | links Zenkutsu-Dachi | Shizentai | |
| 1. Bewegung | rechts vor | <u>links</u> zurück | |
| Ablauf | 1. Oi-Zuki Jodan 5x ⇒ | Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan | ⇐ |
| | 2. Oi-Zuki Chudan 5x ⇒ | Soto-Ude-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan | ⇐ |