

7. Kyu (orangener Gürtel)

Kihon

- | | |
|---------|---|
| 1. ZK ⇒ | 5 x Jodan-Oi-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki (= Ni-Ren-Zuki) |
| 2. ZK ⇐ | 5 x Gedan-Barai / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung) |
| 3. ZK ⇐ | 5 x Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung) |
| 4. KK ⇐ | 5 x Shuto-Uke |
| 5. ZK ⇒ | 5 x Chudan-Mae-Geri-Keage (Arme Chudan-Kamae, Wendung) |
| 6. KB ⇒ | 3 x Chudan-Mawashi-Geri (aus Kamae, Beistellschritt, 3x rechts und links) |

Kata

Heian Nidan

Kumite: Kihon-Sanbon-Kumite

Ausgangsstellung	ZK: Gedan-Barai, freie Seitenwahl	Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	3 x Jodan-Oi-Zuki	rechts zurück Age-Uke
	3 x Chudan-Oi-Zuki	links zurück Soto-Ude-Uke
	3 x Chudan-Mae-Geri	rechts zurück - Gedan-Nagashi-Uke oder - Gedan-Barai

Nach der 3. Abwehrtechnik wird jeweils Chudan-Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.