

## 7. Kyu (Orangener Gürtel)

### Kihon

1. ZK  $\Rightarrow$  5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK  $\Leftarrow$  5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
  
3. ZK  $\Leftarrow$  5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. KK  $\Leftarrow$  5 x Shuto-Uke
  
5. ZK  $\Rightarrow$  5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
6. KB  $\Rightarrow$  3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. links, Beistellschritt) (Wendung)

### Kata

#### Heian Nidan

### Kumite

#### Sanbon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Gedan-Barai ZK, freie Seitenwahl	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf</b>	3 x Oi-Zuki Jodan	R. zurück. Age-Uke
	3 x Oi-Zuki Chudan	L. zurück. Soto-Uke
	3 x Mae-Geri Chudan	R. zurück Gedan-Nagashi-Uke oder Gedan-Barai

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