

8. Kyu (gelber Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki (Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki

3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke (Wendung)
4. ZK ⇐ 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)

5. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke

7. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae)

Kata

Heian Shodan

Kumite: Gohon-Kumite

Ausgangsstellung	Tori (Angreifer) Gedan-Barai ZK	Uke (Verteidiger) Shizentai
Bewegung	Schritt vor	Schritt zurück
Ablauf	Ausgangsstellung L V: 5 x Oi-Zuki Jodan ⇒ Ausgangsstellung R V: 5 x Oi-Zuki Chudan ⇒	Ausgangsstellung Shizentai: R. zurück. Age-Uke L. zurück. Soto-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird G.-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.