

Kihon (Grundschule)

Alles jeweils 5 mal (jap. Wendung: Mawate)

1. **ZK v** OI-ZUKI (Wendung)

2. **ZK v** GYAKU-ZUKI

3. **ZK r** AGE-UKE (Wendung)

4. **ZK r** SOTO-UDE-UKE (Wendung)

5. **ZK r** GEDAN-BARAI (Wendung)

6. **KK r** SHUTO-UKE

7. **ZK v** MAE-GERI-KEAGE (Chudan)

(Hier die Arme in Chudan-Kamae)

Kumite 8. Kyu

Gohon-Kumite

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

ZK Gedan-Barai

Shizentai

1. Bewegung

Schritt vor

Schritt zurück

Ablauf

Ausgangsstellung

Links vor

Ausgangsstellung

Rechts zurück

1. Oi-Zuki Jodan 5x 卍

Age-Uke 卍

Ausgangsstellung

Rechts vor

Ausgangsstellung

Links zurück

2. Oi-Zuki Chudan 5x 卍

Soto-Uke 卍

Nach dem 5. Angriff: **Gegenangriff: Gyaku-Zuki** (mit Kiai)

Kata

Haian Schodan