

Kihon (Grundschule)

7. Kyu Orange-Gurt

Fast alles jeweils 5 mal (jap. Wendung: Mawate)

1. **ZK v** **OI-ZUKI** (Jodan)
/ **GYAKU-ZUKI** (Chudan)
2. **ZK r** **GEDAN-BARAI**
/ **GYAKU-ZUKI** (Wendung)
3. **ZK r** **SOTO-UDE-UKE**
/ **GYAKU-ZUKI** (Wendung)
4. **KK r** **SHUTO-UKE** (Wendung)
5. **ZK v** **MAE-GERI-KEAGE** (Chudan)
(Hier die Arme in Chudan-Kamae) (Wendung)
6. **KB s** **MAWASHI-GERI**
(3li + 3re mit Beistellschritt) (Hier die Arme in Chudan-Kamae)

Kumite 7. Kyu

Sanbon-Kumite

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

ZK Gedan-Barai (freie Seitenwahl) Shizentai

1. Bewegung

Schritt vor

Schritt zurück

Ablauf

1. Oi-Zuki Jodan 3x 卍

Age-Uke (rechts zurück)

2. Oi-Zuki Chudan 3x 卍

Soto-Uke (links zurück)

3. Mae-Geri Chudan 3x 卍

Gedan-Nagashi-Uke
oder Gedan-Barai
(rechts zurück)

Nach dem 3. Angriff: **Gegenangriff: Gyaku-Zuki** (mit Kiai)

Kata

Haian Nidan