

## 7. Kyu (orangener Gürtel)

### Kihon

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

### Kata

#### Heian Nidan

#### Kumite: Sanbon-Kumite

|                         |                                  |                                                 |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|
| <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<br>oder Gedan-Barai |

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