

6.Kyu grüner Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 2. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Gyaku-Zuki |
| 3. | ZK | ⇒ | Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen) |
| 4. | ZK | ⇒ | Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki |
| 5. | ZK | ⇒ | Mae-Geri Jodan |
| 6. | KK | ⇐ | Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mawashi - Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Yoko-Geri Kekomi |
| 9. | KB | ⇔ | Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift) |

Kata

Heian Sandan

Kumite (6. Kyu)**Kihon Ippon Kumite**

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	Jeweils nach Angabe
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Age-Uke 1x rechts und 1x links zurück ⇐ Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒	Soto-Ude-Uke 1x rechts und 1x links zurück ⇐ Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan ⇒	Gedan-Barai (linker Arm), rechts 45° in ZK und Nagashi- Uke (linker Arm) rechts zurück ⇐ in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Partnerübung zum Freikampf

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorn
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK ⇒	Suri-Ashi zurück in KK ⇐
Ablauf	Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan