

7.Kyu oranger Gürtel

Kihon

-
- 1. ZK ⇒ Oi-Zuki
 - 2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
 - 3. ZK ⇐ Age-Uke
 - 4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
 - 5. KK ⇐ Gedan-Nagashi-Uke
 - 6. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
 - 7. KK ⇒ Shuto-Uke
 - 8. ZK ⇒ Mae-Geri (aus Chudan - Kamae)
 - 9. ZK ⇒ Mawashi-Geri
 - 10. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi (3x rechts u. links, mit Übersetzschrift)

Kata

Heian Nidan

Kumite (7. Kyu)

Sanbon Kumite

Ausgangsstellung	TORI	UKE
1. Bewegung	links Zenkutsu-Dachi rechts vor	Shizentai links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x ⇒	Age-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 3x ⇒	Soto-Uke-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan 3x	Nagashi-Uke 3x ⇐ Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan