

**9.Kyu weißer - Gürtel****Kihon**

1. ZK ⇒ Oi-Zuki
2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki
3. ZK ⇒ Age-Uke
4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
5. ZK ⇒ Gedan-Barai
6. ZK ⇒ Mae-Geri Chudan ( aus Chudan Kamae )

**Kata**

Taikyoku Shodan

Die Taikyoku-Shodan entspricht der Heian-Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tetsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

**Kumite (9. Kyu)****Gohon Kumite**

	<b>TORI ( Angreifer )</b>	<b>UKE ( Verteidiger )</b>	
<b>Ausgangsstellung</b>	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	
<b>1. Bewegung</b>	rechts vor	<u>links</u> zurück	
<b>Ablauf</b>	1. Oi-Zuki Jodan 5x ⇒	Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan	⇐
	2. Oi-Zuki Chudan 5x ⇒	Soto-Ude-Uke 5x Nach dem 5. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan	⇐