

8.Kyu gelber Gürtel

Kihon

- 1. ZK ⇒ Oi-Zuki
- 2. ZK ⇒ Gyaku-Zuki
- 3. ZK ⇐ Age-Uke
- 4. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
- 5. ZK ⇐ Soto-Ude-Uke
- 6. ZK ⇒ Gedan-Barai
- 7. KK ⇒ Shuto-Uke
- 8. ZK ⇒ Mae-Geri Jodan
- 9. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi 3x links, 3x rechts mit Übersetzungsschritt

Kata

Heian Shodan

Kumite (8. Kyu)

Gohon Kumite

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