

8. Kyu - Gelbgurt



Kihon

1. ZK vor Gyaku-Shita-Tsuki
2. KB vor Jun-Tsuki-Chudan
3. ZK vor Tate-Tsuki Chudan
4. ZK vor Morote-Uchi-Uke
5. KK vor Mawashi-Shuto-Uke
6. ZK vor Mae-Geri Jodan
7. ZK vor Uchi-Uke-Gedan-Barai

Kata

Taikyoku Sono San, Pinan Sono Ichi

Kumite

Angreifer (5x vor):

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan

Verteidiger (5x zurück):

- Jodan-Uke
Nach dem 5. Angriff
kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai
- Soto-Uke
Nach dem 5. Angriff
kontern mit Gyaku-Tsuki Chudan + Kiai

Selbstverteidigung / Fitness

1. Greifen am Handgelenk
2. 10 Liegestützen + 10 Sit-up

Kihon 8. Kyu



1. Gyaku-Shita-Tsuki (ZK)



2. Jun-Tsuki-Chudan im Kiba-Dachi



3. Tate-Tsuki-Chudan im Zenkutsu-Dachi



4. Morote-Uchi-Uke im Zenkutsu-Dachi



5. Mawashi-Shuto-Uke im Kokutsu-Dachi



6. Mae-Geri Jodan im Zenkutsu-Dachi



7. Uchi-Uke-Gedan-Barai im Zenkutsu-Dachi

