

9. Kyu



Kihon + Grundstellungen

1. ZK vor Oi-Tsuki Jodan/Chudan/Gedan
2. ZK vor Gyaku-Tsuki Jodan/Chudan/Gedan
3. ZK vor Seiken-Ago-Uchi
4. ZK vor Jodan-Uke
5. ZK vor Gedan-Barai
6. ZK vor Uchi-Uke
7. ZK vor Soto-Uke
8. ZK vor Hiza-Geri
9. ZK vor Kin-Geri
10. ZK vor Chudan-Mae-Geri

Kata

Taikyoku Sono Ichi / Ni

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

Kihon 9. Kyu



1. Oi-Tsuki im Zenkutsu-Dachi



2. Gyaku-Tsuki im Zenkutsu-Dachi



3. Seiken-Ago-Uchi im Zenkutsu-Dachi



4. Jodan-Uke im Zenkutsu-Dachi



5. Gedan-Barai im Zenkutsu-Dachi



6. Uchi-Uke im Zenkutsu-Dachi



7. Soto-Uke im Zenkutsu-Dachi



8. Hiza-Geri im Zenkutsu-Dachi



9. Kin-Geri im Zenkutsu-Dachi



10. Chudan-Mae-Geri im Zenkutsu-Dachi

