

## 9. Kyu (weißer Gürtel)

### Kihon

1. Shizentai	6 x Chudan-Choku-Zuki
2. Shizentai	6 x Age-Uke
3. Shizentai	6 x Soto-Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai	6 x Gedan-Barai
5. Shizentai	6 x Chudan-Mae-Geri-Keage im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

### Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Shizentai	Shizentai
<b>Bewegung</b>	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
<b>Ablauf</b>	6 x Jodan-Choku-Zuki letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Chudan-Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Chudan-Choku-Zuki letzter Angriff mit Kiai	Soto-Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Chudan-Choku-Zuki mit Kiai

## 8. Kyu (gelber Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒	5 x Chudan-Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. ZK ⇒	5 x Chudan-Gyaku-Zuki
3. ZK ⇐	5 x Age-Uke (Wendung)
4. ZK ⇐	5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. ZK ⇐	5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. KK ⇐	5 x Shuto-Uke
7. ZK ⇒	5 x Chudan-Mae-Geri-Keage (Arme Chudan-Kamae)

### Kata

#### Heian Shodan

### Kumite: Kihon-Gohon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Zk: Gedan-Barai	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück
<b>Ablauf</b>	Ausgangsstellung links vorn: 5 x Jodan-Oi-Zuki ⇒ Ausgangsstellung rechts vorn: 5 x Chudan-Oi-Zuki	Ausgangsstellung Shizentai: rechts zurück Age-Uke  links zurück Soto-Ude-Uke

Nach der 5. Abwehrtechnik wird jeweils Chudan-Gyaku-Zuki mit Kiai als Konter ausgeführt.