

## 8. Kyu

### Kihon

Jede Technik 5 mal ausführen

|     |           |                    |                           |
|-----|-----------|--------------------|---------------------------|
| 1.  | Vorwärts  | Gedanbarai         | Zenkutsu Dachi            |
| 2.  | Vorwärts  | Oi-Zuki Chudan     | Zenkutsu Dachi            |
| 3.  | Rückwärts | Age – Uke          | Zenkutsu Dachi            |
| 4.  | Vorwärts  | Soto – Uke         | Zenkutsu Dachi            |
| 5.  | Rückwärts | Shuto – Uke        | Kokutsu Dachi             |
| 6.  | Vorwärts  | Uchi – Uke         | Zenkutsu Dachi            |
| 7.  | Vorwärts  | Mae – Geri Chudan  | Zenkutsu Dachi            |
| 8.  | Vorwärts  | Mae – Geri Jodan   | Zenkutsu Dachi            |
| 9.  | Seitwärts | Yoko – Geri Keage  | Kiba Dachi (links/rechts) |
| 10. | Seitwärts | Yoko – Geri Kekomi | Kiba Dachi (links/rechts) |

### Kata

Heian Shodan

### Kumite

Gohon – Kumite:

Angriff      Oi – Zuki Jodan      Oi- Zuki Chudan

Block      Age – Uke      Soto – Uke

Gyaku – Zuki Konter jeweils nach dem fünften Angriff