

8. Kyu (Gelbgurt)

Grundstellung gut erkennbar. Reine Grobform der Techniken, aufrechte Haltung, noch nicht volle Geschwindigkeit und Krafteinsatz

Kihon

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke |
| 3. 5 x vor ZK | Uchi-Ude-Uke |
| 4. 5 x rückw. ZK | Soto-Ude-Uke |
| 5. 5 x vor ZK | Sanbon Tsuki (Wendung in KK) |
| 6. 5 x vor KK | Shuto-Uke (Wendung in ZK) |

aus Gedan-Kamae

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 7. 5 x vor ZK | Mae-Geri Jodan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mae-Geri Chudan (Wendung in KB) |
| 9. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Kekomi Chudan (Wendung) |

Kumite – Gohon

Angreifer	5 x Jodan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamae-Stellung links vor)
Verteidiger	5 x Age-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Angreifer	5 x Chudan Oi-Tsuki (aus Gedan Kamea-Stellung links vor)
Verteidiger	5 x Soto-Ude-Uke – dann Konter Gyaku-Tsuki

Kata

Heian Shodan

Theorie