

9. Kyu (Weißgurt)

Grundzüge erkennbar

Kihon

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| 1. 5 x vor ZK | Gedan Barai (Wendung) |
| 2. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 3. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Jodan (Wendung) |
| 4. 5 x vor ZK | Gyaku-Tsuki Chudan (Wendung) |
| 5. 5 x vor ZK | Age-Uke (Wendung) |
| 6. 5 x vor ZK | Soto-Ude-Uke (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Gedan Kamae, Maegeri Chudan (Wendung) |
| 8. 3 x links u. rechts KB | seitliche Kampfhaltung übersetzen |

Theorie