

# 5. Kyu

## Kihon

- 1 ZD vw Ren Zuki
- 2 ZD vw Uraken-Uchi - Gyaku Zuki
- 3 ZD rw Age Uke - Mae Geri (hinten absetzen) - Gyaku Zuki
- 4 ZD vw Soto Uke umsetzen - KiD Yoko Enpi -  
umsetzen ZD Gyaku Zuki
- 5 KoD rw Moroto Uke - ZD Gyaku Zuki
- 6 KoD vw Shuto Uke - ZD Gyaku Shuto Uchi
- 7 ZD vw Mae Geri - Ren Zuki
- 8 ZD vw Mawashi Geri - Gyaku Zuki
- 9 HD Ushiro Geri (Standübung)

## Kata

Heian Yondan