

# 6. Kyu

## Kihon

- 1 ZD <sub>vw</sub> Oi Zuki
- 2 ZD <sub>vw</sub> Ren Zuki (zweifacher Fauststoß)
- 3 ZD <sub>vw</sub> Sanbon Zuki (dreifacher Fauststoß)
- 4 ZD <sub>rw</sub> Age Uke - Gyaku Zuki
- 5 ZD <sub>vw</sub> Uchi Uke - Kizami Zuki (vordere Faust im Stand) - Gyaku Zuki
- 6 KoD <sub>rw</sub> Shuto Uke vorderes Bein umsetzen -  
ZD Gyaku Tate Nukite Speerhand
- 7 KiD <sub>sw</sub> Yoko Geri
- 8 ZD <sub>vw</sub> Mawashi Geri

## Kata

Heian Sandan