

6/5. Kyu

Kihon

1. ZD vw Uraken Uchi Schlag mit dem Fastrücken
2. ZD vw Mae Geri - Gyaku Zuki
3. KoD vw Shuto Uke vorderes Bein umsetzen - ZD Gyaku Zuki
4. KoD rw Gedan Nagashi Uke vorderes Bein umsetzen - ZD Gyaku Zuki
5. KiD Mawashi Geri hinten absetzen - vorderes Bein umsetzen ZD Gyaku Zuki
6. KiD Yoko Geri hinten absetzen - vorderes Bein umsetzen ZD Gyaku Zuki

Kumite

Jyu Ippon Kumite

Angriffe : Oi-Zuki Jodan / Chudan / Mae Geri / Mawashi Geri

Abwehr : Abwehrtechnik und Konter sind frei

Kumite am Partner

Ausgangsstellung: Parallel (rechts + links zeigen)

Kizami Zuki - Gyaku Zuki

Mae Mawashi Geri - Gyaku Zuki

Gyaku Zuki - Kizami Zuki