

7. Kyu

Kihon

- 1 Zd_{vw} Oi Zuki
- 2 ZD_{rw} Age Uke
- 3 ZD_{vw} Sanbon Zuki (dreifacher Fauststoß)
- 4 ZD_{vw} Soto Uke
- 5 ZD_{rw} Gedan Barai
- 6 KoD_{vw} Shuto Uke (Handkanten Abwehr)
- 7 KoD_{rw} Gedan Nagashi Uke (Fegeabwehr nach unten)
- 8 KiD_{sw} Yoko Geri
- 9 KiD Mawashi Geri hinten absetzen
(Halbkreisfußtritt) 5 x links + 5 x rechts

Kata

Heian Nidan