

7 / 6. Kyu

Kihon

- 1 ZD _{vw} Gyaku Zuki
- 2 ZD _{vw} Age Uke - Gyaku Zuki
- 3 ZD _{rw} Soto Uke - Gyaku Zuki
- 4 ZD _{vw} Gedan Barai - Gyaku Zuki
- 5 KoD _{rw} Shuto Uke
- 5 ZD _{vw} Mae Geri - Gyaku Zuki
- 6 KiD Mawashi Geri hinten absetzen
Halbkreisfußtritt 5 x links + 5 x rechts

Kumite

Kihon Ippon Kumite (1 x angreifen)

Angriffe: Oi Zuki Jodan / Chudan / Mae Geri

Abwehr: Age Uke / Soto Uke / Nagashi Uke

Konter: Gyaku Zuki

Kumite am Partner

Ausgangsstellung: Parallel (links + rechts zeigen)

Kizami Zuki (vordere Faust ohne Schritt)

Mae-Mawashi Geri vorderes Bein - Gyaku Zuki