

8. Kyu

Kihon

- | | | | |
|---|-------------------|------------|---|
| 1 | ZD _{vw} | Oi Zuki | gleichseitiger Fauststoß |
| 2 | ZD _{rw} | Age Uke | Abwehr nach oben |
| 3 | ZD _{vw} | Gyaku Zuki | Fauststoß auf der Seite,
wo das Bein hinten ist |
| 4 | ZD _{rw} | Soto Uke | Abwehr zur Seite (nach innen) |
| 5 | ZD _{vw} | Uchi Uke | Abwehr zur Seite (nach aussen) |
| 6 | KoD _{vw} | Shuto Uke | Handkanten Abwehr (Schwerthand) |
| 7 | ZD _{vw} | Mae Geri | Fußtritt nach vorne |
| 8 | KiD _{sw} | Yoko-Geri | Fußtritt zu Seite - hinten absetzen
5 x links + 5 x rechts |

Kata

Heian Shodan