

8/7. Kyu

Kihon

- | | |
|---------------------|------------|
| 1 ZD vw | Oi Zuki |
| 2 ZD rw | Age Uke |
| 3 ZD vw | Gyaku Zuki |
| 4 ZD rw | Soto Uke |
| 5 KoD vw/rw | Shuto Uke |
| 6 ZD vw | Mae Geri |
| 7 KiD _{sw} | Yoko Geri |

Kata

Heian Nidan bis 1. Kiai

Kumite

Kihon Ippon Kumite (1 x angreifen)

Angriff: ZD vw Oi Zuki Jodan (zum Kopf)

Abwehr: ZD rw Age Uke

(danach Gegenangriff) Konter: Gyaku Zuki

Angriff: ZD vw Oi Zuki Chudan (zum Bauch)

Abwehr: ZD rw Soto Uke

(danach Gegenangriff) Konter: Gyaku Zuki

Abwehr jeweils mit rechts und links