

# 9. Kyu

## Kihon

1	ZD vw	Oi Zuki	gleichseitiger Fauststoß
2	ZD rw	Age Uke	Abwehr nach oben
3	ZD vw	Soto Uke	Abwehr zur Seite
4	ZD rw	Gedan Barai	Abwehr nach unten
5	ZD hinten absetzen	Mae Geri (alternativ: Standübung)	Fußtritt nach vorne

## Kata

### Taikyoko Shodan bis 1. Kiai

für Kleinere mit Yame vor den Wendungen

## Kumite

aus Heiko Dachi

Angriff : Zuki Jodan (zum Kopf)

Abwehr: Age Uke

Angriff : Zuki Chudan (zum Bauch)

Abwehr: Soto Uke

für Kleinere aus Heiko Dachi (Parallelstellung)