

# 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<br>(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)