

9./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 vw Gedan Barai | Abwehr nach unten |
| 5 ZD Mae Geri | Fußtritt nach vorne |

Kata

Taikyoko Shodan

Kumite

Gohon Kumite (5 x Angriff)

Ausgangsstellung: ZK mit Kamae (Kampfstellung)

Angriff: ZD vw	Zuki Jodan (zum Kopf)
Abwehr: ZD rw	Age Uke

Angriff: ZD vw	Zuki Chudan (zum Bauch)
Abwehr: ZD rw	Soto Uke