

Unterstufe

7. Kyu orangener Gürtel

Kihon

1. ZK => 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan
2. ZK <= 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung)
3. ZK <= 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung)
4. KK <= 5 x Shuto-Uke
5. ZK => 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
6. ZK => 5 x Mawashi-Geri (aus Kamae) (Wendung)

Kata Heian Nidan

Kumite Sanbon Kumite

	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	rechts zurück
Ablauf	3 x Oi-Zuki Jodan	3 x Age-Uke Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan mit Kiai
	3 x Oi-Zuki Chudan 5x	3 x Soto-Uke Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan mit Kiai
	3 x Mae-Geri Chudan	3 x Gedan-Nagashi-Uke <u>oder</u> Gedan-Barai Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan mit Kiai

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Falsche Endstellung (z.B. Anheben der Schulter, Abwinkeln der Faust). Falsche Fußstellung bei den Fußtechniken. Ungenügendes Hochreißen des Knies bei den Fußtechniken. Beim Sanbon Kumite, Zielregion nicht beachten.