



## Kihon 6. Kyu: (je 5x)

- 1) ZK Sanbon-Zuki (Jodan/Chudan) >
- 2) ZK Age-Uke / Gyaku-Zuki <<
- 3) ZK Yoko-Uraken Jodan >
- 4) KK Shuto-Uke / ZK-Gyaku-Tate-Nukite <<
- 5) ZK Uchi-U. / Kizami-Z. / GyakuZ. >
- 6) ZK Mai-Geri-Jodan >
- 7) ZK Mawashi-Geri >
- 8) ZK Yoko-Geri Kekomi >
- 9) KB Yoko-Geri Keage 3x <>

## (Ipphon) Kumite 6. Kyu:

**Tori** ( *1x linkes Bein vor – 1x rechts vorgehen* )

1. 1x Oi-Zuki Jodan (letzter mit Kiai)
2. 1x Oi-Zuki Chudan (letzter mit Kiai)
3. 1x Mae-Geri Chudan (letzter mit Kiai)

**Uke** ( *Ghizentai – jeweils eine Bewegung zurück* )

1. 1x Age Uke (kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)
2. 1x Soto-Uke (kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)
3. 1x Gedan-Barai *linker Arm* / rechts 45° ZK Nagashi-Uke  
*linker Arm* (kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)



# Grün-Gurt Prüfung (6. Kyu)

# Kata: Heian Sandan

## Heian Sandan

