



Kihon 7. Kyu: (je 5x)

- 1) ZK Oi-Zuki >
- 2) ZK Sanbon-Zuki >
- 3) ZK Age Uke <<
- 4) ZK Soto-Uke >
- 5) KK Gedan-Nagashi-Uke <<
- 6) ZK Uchi-Uke >
- 7) KK Shuto-Uke >
- 8) ZK Mae-Geri Jodan >
- 9) ZK Mawashi-Geri >
- 10) KB Yoko-Geri Kekomi < >

(Sanbon) Kumite 7. Kyu:

Tori (*linkes Bein vor – rechts vorgehen*)

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

Uke (*Ghizentai – 1. Bewegung links zurück*)

1. 3x Age Uke (beim letzten kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)
2. 3x Soto-Uke (beim letzten kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)
3. 3x Nagashi-Uke (beim letzten kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)



Orange-Gurt Prüfung (7. Kyu)

Kata: Heian Nidan

