



## Kihon 8. Kyu: (je 5x)

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

## (Gohon) Kumite 8. Kyu:

**Tori** ( *li.Bein vor – rechts vorgehen* )

1. 5x Oi-Zuki Jodan (letzter mit Kiai)
2. 5x Oi-Zuki Chudan (letzter mit Kiai)

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

1. 5x Age Uke (beim letzten kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)
2. 5x Soto-Uke (beim letzten kontern mit Gyaku-Zuki und Kiai)



## Gelb-Gurt Prüfung (8. Kyu)

# Kata: Heian Shodan

