



Kihon 9. Kyu: (je 5x)

- 1) ZK Oi-Zuki >
- 2) ZK Gyaku-Zuki >
- 3) ZK Age Uke >
- 4) ZK Soto-Uke >
- 5) ZK Gedan-Barai >
- 6) ZK Mae-Geri-Chudan >

Kumite 9. 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 li. 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)



Kata: Taikyoku Shodan

Taikyoku Shodan (Nr. 1)

