

8.Kyu gelber Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|-------|---|------------------|---|
| 1. ZK | ⇒ | Oi-Zuki | |
| 2. ZK | ⇒ | Gyaku-Zuki | |
| 3. ZK | ⇐ | Age-Uke | |
| 4. ZK | ⇒ | Uchi-Ude-Uke | |
| 5. ZK | ⇐ | Soto-Ude-Uke | |
| 6. ZK | ⇒ | Gedan-Barai | |
| 7. KK | ⇒ | Shuto-Uke | |
| 8. ZK | ⇒ | Mae-Geri Jodan | |
| 9. KB | ⇔ | Yoko-Geri Kekomi | 3x links, 3x rechts mit Übersetzschrift |

Kata

 Heian Shodan
Kumite (8. Kyu)**Gohon Kumite**

	TORI	UKE	
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai	
1. Bewegung	rechts vor	<u>rechts</u> zurück	
Ablauf	1. Oi-Zuki 5x ⇒	Age-Uke 5x	⇐
		Nach dem 5. Angriff	
		Gegenangriff	
		Gyaku-Zuki Chudan	
	2. Oi-Zuki Chudan 5x ⇒	Soto-Uke-Uke 5x	⇐
		Nach dem 5. Angriff	
		Gegenangriff	
		Gyaku-Zuki Chudan	