

Unterstufe

7. Kyu oranger Gürtel

Kihon

- | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------|
| 1. ZK v | Oi-Zuki |
| 2. ZK v | Sanbon-Zuki |
| 3. ZK r | Age-Uke |
| 4. ZK v | Soto-Ude-Uke |
| 5. KK r | Gedan-Nagashi-Uke |
| 6. ZK v | Uchi-Ude-Uke |
| 7. KK v | Shuto-Uke |
| 8. ZK v | Mae-Geri (aus Chudan Kamae) |
| 9. ZK v | Mawashi-Geri |
| 10. KB s | Yoko-Geri Kekomi (3x rechts und links, mit Übersetzungsschritt) |

Kata

Heian Nidan

Kumite

Sanbon Kumite

	TORI	UKE
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 3x	Age-Uke 3x Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 3x	Soto-Ude-Uke 3x Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan 3x	Nagashi-Uke 3x Nach dem 3. Angriff Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Falsche Endstellung (z.B. Anheben der Schulter, Abwinkeln der Faust). Falsche Fußstellung bei den Fußtechniken. Ungenügendes Hochreißen des Knies bei den Fußtechniken. Beim Sanbon-Kumite, Zielregion nicht beachten.