

**6.Kyu grüner Gürtel****Kihon**

- 
1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
  2. ZK ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki
  3. ZK ⇒ Yoko-Uraken Jodan (aus Chudan-Kamae mit zurückschnappen)
  4. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke / Kizami-Zuki/Gyaku-Zuki
  5. ZK ⇒ Mae-Geri Jodan
  6. KK ⇐ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
  7. ZK ⇒ Mawashi - Geri
  8. ZK ⇒ Yoko-Geri Kekomi
  9. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (3x rechts und links, mit Übersetzschrift)

**Kata**

Heian Sandan

**Kumite (6. Kyu)****Kihon Ippon Kumite**

	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Shizentai
<b>1. Bewegung</b>	rechts vor	Jeweils nach Angabe
<b>Ablauf</b>	1. Oi-Zuki Jodan ⇒	Age-Uke 1x rechts und ⇐ 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan ⇒	Soto-Ude-Uke 1x rechts ⇐ und 1x links zurück Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	3. Mae-Geri Chudan ⇒	Gedan-Barai (linker Arm), ⇐ rechts 45° in ZK und Nagashi- Uke (linker Arm) rechts zurück in KK jeweils Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan

**Partnerübung zum Freikampf**

	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vorn
<b>1. Bewegung</b>	Suri-Ashi vor in ZK ⇒	Suri-Ashi zurück in KK ⇐
<b>Ablauf</b>	Kizami-Zuki Jodan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan