

**7.Kyu oranger Gürtel**

**Kihon**

- 
- 1. ZK ⇒ Oi-Zuki
  - 2. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
  - 3. ZK ⇐ Age-Uke
  - 4. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke
  - 5. KK ⇐ Gedan-Nagashi-Uke
  - 6. ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke
  - 7. KK ⇒ Shuto-Uke
  - 8. ZK ⇒ Mae-Geri ( aus Chudan - Kamae )
  - 9. ZK ⇒ Mawashi-Geri
  - 10. KB ⇔ Yoko-Geri Kekomi ( 3x rechts u. links, mit Übersetzschrift )

**Kata**

Heian Nidan

**Kumite (7. Kyu)**

**Sanbon Kumite**

| <b>Ausgangsstellung</b> | <b>TORI</b>                        | <b>UKE</b>  |
|-------------------------|------------------------------------|---|
| <b>1. Bewegung</b>      | links Zenkutsu-Dachi<br>rechts vor | Shizentai<br>links zurück   |
| <b>Ablauf</b>           | 1. Oi-Zuki Jodan 3x ⇒              | Age-Uke 3x ⇐<br>Nach dem 3. Angriff<br>Gegenangriff<br>Gyaku-Zuki Chudan      |
|                         | 2. Oi-Zuki Chudan 3x ⇒             | Soto-Uke-Uke 3x ⇐<br>Nach dem 3. Angriff<br>Gegenangriff<br>Gyaku-Zuki Chudan |
|                         | 3. Mae-Geri Chudan 3x              | Nagashi-Uke 3x ⇐<br>Nach dem 3. Angriff<br>Gegenangriff<br>Gyaku-Zuki Chudan  |