

**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**

<b>Ausgangsstellung</b>	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>1. Bewegung</b>	links Zenkutsu-Dachi rechts vor	Shizentai <u>rechts</u> zurück
<b>Ablauf</b>	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