

## 6. Kyu (grüner Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Sanbon-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Tate-Nukite
  
3. ZK ⇒ 5 x Yoko-Uraken Jodan (Arm bleibt stehen) / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Zuki
  
5. ZK ⇒ 5 x Mae-Geri / Gyaku-Zuki (Zuki stehen lassen)
6. ZK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
  
7. ZK ⇒ 5 x Mawashi-Geri Chudan (Arme Chudan-Kamae) (Wendung)
  
8. KB⇔ 3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan rechts in KB, Beistellschritt (Wendung)  
3 x Yoko-Geri Kekomi Chudan links, Beistellschritt

### Kata

#### Heian Sandan

**Anwendung:** Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Sandan zu zeigen.

### Kumite: (Kihon-Ippon Kumite)

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Zenkutsu-Dachi	Shizentai
<b>Bewegung</b>	Schritt vor	Schritt zurück, freie Seitenwahl
<b>Ablauf</b>	2 x Oi-Zuki Jodan re/li	Age-Uke/Gyaku-Zuki
	2 x Oi-Zuki Chudan re/li	Uchi-Uke / Gyaku-Zuki
	2 x Mae-Geri re/li	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri re/li	Te-Nagashi-Uke / Konter frei

Bei den Abwehrtechniken ist seitliches Ausweichen zu zeigen.