

## 9. Kyu (Weißer Gürtel)

### Kihon

1. Shizentai 6 x Choku-Zuki
2. Shizentai 6 x Age-Uke
  
3. Shizentai 6 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Shizentai 6 x Gedan-Barai
  
5. Shizentai 6 x Mae Geri im Stand (Shizentai, rechts/links, Arme seitlich)

### Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Shizentai	Shizentai
<b>Bewegung</b>	ohne (Technik im Stand)	ohne (Technik im Stand)
<b>Ablauf</b>	6 x Choku-Zuki Jodan letzter Angriff mit Kiai	Age-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai
	6 x Choku-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai	Soto Ude-Uke, nach dem letzten Block Konter Choku-Zuki mit Kiai