

# 6.Kyu

## Kihon:

Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke	ZKD	<-
Mae Geri	ZKD	->
Gedan Barai	KBD	<-
Mikazuki Geri	KBD	->
Tetsui Uchi	KBD	->
Manji Uke	ZKD	->
Shuto Uke -> TeOtoshi Uke + Gyaku TateNukite	KKD -> ZKD	->

## Kata: Heian Sandan

## Kumite:

Tori alles 2x	Uke
Oi Zuki Jodan	Wählbar aus Kihon & Kata
Oi Zuki Chudan	Wählbar aus Kihon & Kata
Mae Geri	Wählbar aus Kihon & Kata