

5.Kyu

Kihon:

Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke	ZKD	<-
Mae Geri	ZKD	->
Gedan Barai	ZKD	<-
Gedan Juji Uke dann im Stand Yoko Uraken Jodan	ZKD	->
Morote Uchi Uke + Gyaku Zuki	KKD -> ZKD	->
Haishu Uchi Jodan + gleichzeitig Gyaku Jodan Nukite	KKD	->
Im Stand Kakiwake Uke vor Mae Geri + Ren Zuki	KKD -> ZKD	->

Kata: Heian Yondan

Kumite:

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

Selbstverteidigung

Festhalten der Handgelenke in verschiedener Form

Festhalte der Arme von hinten