

7.5 Sandan (Schwarzgurt 3° Dan)

Wartezeit mindestens 3 Jahre

Das Wandeln der Stille

<u>Kihon</u>	1	H.FK.:	▶ M.C. oizuki in fudo dachi
	2	H.FK.:	◄ M.C. sanbonzuki (C. fudo dachi, J. zenkutsu dachi, C. fudo dachi)
	3	H.JK.:	▶ H.J. kizamizuki (suri ashi) ◄ M. maeshi tate shutouke (yoko-ni sabaku) mit suri-ashi 90° seitlich, dann Vorderfuss abstellen mit ■ H.C. gyakuzuki (und JK) ⊇ dann andere Seite
	4	H.JK.:	◄ M.J. kizamizuki (ushiro 45° taisabaki) ■ H.C. gyakuzuki ▶ H.C. mawashi geri, beim Abstellen ■ H.C. uraken (suri-ashi) ■ M.C. gyakuzuki (suri-ashi) ⊇ dann andere Seite
	5	H.JK.:	■ H.C. maegeri (mae-ashi) ▶ M.C. maegeri (ushiro-ashi) ■ M.C. mawashi geri (mit gleichem Bein, ohne Absetzen)
	6	H.JK.:	■ M.C. gyakuzuki (Vorderfuss nach vorne setzen) ▶ M.C. uramawashi geri (und JK)
	7	H.JK.:	▶ M.C. maegeri (kensei) ■ M.C. mawashi geri ■ M.C. uramawashi geri (mit gleichem Bein, ohne Absetzen)
	8	H.JK.:	▶ M.C. mikkazuki geri ▶ H.C. maegeri, beim Absetzen ■ M.C. gyakuzuki (suri-ashi)
	9	H.JK.:	▶ M.C. mikkazuki geri ▶ H.C. ushiro geri kekomi 180° ⊇ ◄ M.J. soto(ude)uke ■ H.C. gyakuzuki
	10	H.JK.:	■ M.J. gyaku kizamizuki ▶ H.C. gyakuzuki ▶ H.C. nidan geri, bei der Landung ■ H.C. gyakuzuki (M. und H.)
	11	H.JK.	■ H.J. kizamizuki (suri-ashi) ◄ M.G. barai und gyakuzuki (suri-ashi)
	12	H.JK.	◄ H. gyaku G. barai und J. kizamizuki (suri-ashi)
	13	H.SUK.:	▶ M. shutouke in kokutsu dachi ▶ H. shutouke in kokutsu dachi ◄ 180° M. shutouke in kokutsu dachi (Vorderfuss 180° im UZS nach hinten drehen) ■ M.C. mawashi geri (mae-ashi) ■ H.C. nukite in zenkutsu dachi ■ M.C. shutouke in kokutsu dachi