

7.4 Nidan (Schwarzgurt 2° Dan) Senioren (ab 35 Jahren) 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.C. maegeri abstellen mit ■ M.J. oizuki ■ H.C. tate shutouke
	4	H.GK.:	◀ M.C. ageuke ▶ H.C. maegeri (ushiro-ashi) ■ H.C. uraken ▶ M.C. oizuki
	5	H.SUK.:	▶ M.C. shutouke in kokutsu dachi ▶ H.C. shutouke in kokutsu dachi ◀ M.C. shutouke in kokutsu dachi ■ M.C. maegeri (mae-ashi) ■ H.C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ■ M.C. shutouke in kokutsu dachi
	6	H.JK.:	◀ H. gyaku G. barai ▶ M.J. kizamizuki (suri-ashi) ■ H.C. gyakuzuki (suri-ashi) (rückwärts in Zick-Zack-Form)
	7	H.JK.:	■ H.C. kizami maegeri ▶ M.C. maegeri (ushiro-ashi) ■ H.C. gyakuzuki
	8	H.GK.	▶ M.C. maegeri ▶ H.C. yoko geri kekomi ■ M.C. gyakuzuki (dann in Gedan Barai zurück)
	9	H.JK.	■ M.C. gyakuzuki (Vorderfuss nach vorne setzen) ■ M.J. mawashi geri und in JK
	10	KBK.	▶ M.J. yoko geri keage (in kiba dachi), dann 180° ▶ H.C. yoko geri kekomi (in kiba dachi)
	11	H.JK.:	▶ M.C. mawashi geri ▶ H.C. ushiro geri kekomi (ushiro-ashi) ■ M.C. gyakuzuki
	12	H.GK.	▶ M. maerengeri (C.J.) ◀ M.C. yoko geri kekomi in kiba dachi ■ M. tetsui-uchi (C. kiba dachi) ◀ H.C. uchi(ude)uke ■ M.C. gyaku uchi(ude)uke ■ M.J. maegeri (ushiro-ashi) ■ H.C. oizuki
	13	H.JK.	Sonoba kihon Standübung (mit Gesicht zum Prüfer) shiho gyakuzuki
	14	H.JK.	Hyoteki kime waza: 1. gyakuzuki, 2. kizamizuki