

6.9 1. kyu (Braungurt)

Wartezeit mindestens 8 – 10 Monate

Der Baum hat feste Borke

Der Lehrer sieht den Beginn selbständigen Lebens

Der Schüler sieht, fest geworden, den ersten Gipfel in der Ferne

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	▶ M. sanbonzuki ▶ H.J. oizuki ■ M.C. gyakuzuki ◀ M.J. ageuke ▶ mawashi geri (ushiro-ashi) ■ M.C. gyakuzuki 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇ yame
	2	H.GK.:	▶ M.C. soto(ude)uke ■ H.C. gyakuzuki ▶ H.C. tettsui in kiba dachi (auf Schulterhöhe) M.C. gyakuzuki in zenkutsu dachi ◀ M.C. uchi(ude)uke ■ H. maegeri (ushiro-ashi) und hinten abstellen mit ■ M.J. kizamizuki ■ H.C. gyakuzuki, 3x
	3	H.SUK.:	◀ M.C. shutouke in kokutsu dachi ■ M.C. kizamimaegeri (mae-ashi) ■ H.C. (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ■ M.C. shutouke in kokutsu dachi 3x, yame
	4	H.GK.:	▶ M.J. oizuki ■ H.C. gyakuzuki ▶ H. J. mawashi geri (ushiro-ashi) ■ M.G. gyakuzuki 3x, dann ⊇ und gleiche Übung 3x ⊇ yame
	5	H.GK.:	▶ M.C. maegeri ▶ H.J. yokogeri kekomi ■ M.C. gyakuzuki ■ H.G. barai (während des geri in G. barai bleiben) 3x, dann ⊇ und gleiche Übung 3x ⊇ yame
	6	KBJ. mit Gesicht zum Prüfer:	▶ H. yoko geri keage in kiba dachi dann 180° ▶ M. yoko geri kekomi in kiba dachi 2x, dann ⊇ und gleiche Übung 2x ⊇ yame
	7	H.JK.:	▶ M.C. maegeri ▶ H.J. mawashi geri ▶ M.C. ushiro geri ■ H.C. gyakuzuki und JK. ⊇ yame ⊙
	8	H.JK. mit Gesicht zum Prüfer:	▶ suri ashi: J. kizamizuki (zurück- ziehen) ■ C. gyakuzuki (und JK.) jedes Mal kiai 5x, dann andere Seite 5x, yame ⊙
	9	H.JK. mit Gesicht zum Prüfer:	■ M.C. maegeri ■ M.C. yoko geri kekomi (auf der rechten Seite) ■ M.C. mawashi geri ▶ H.C. gyakuzuki und JK. (mit dem gleichen Bein ohne Abstellen) 4-6x, yame ⊙
	10	H.JK.	sonoba kihon Standübung (mit Gesicht zum Prüfer): ■ shiho gyakuzuki (starke tateshuto gefolgt von starken C. gyakuzuki) (5. und 10. Technik kiai)