

# 7 KYU-ORANGE BELT

## KIHON

1. Oi – tsuki (chudan, jodan), zkd
2. Gyaku-tsuki (chudan, jodan), zkd
3. Age – uke/gyaku-tsuki, zkd
4. Soto-uke/gyaku-tsuki, zkd
5. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki, zkd
6. Shuto-uke/gyaku-nukite, kkd, zkd
7. Uraken-uchi, zkd
8. Mae-geri-keage (chudan, jodan), zkd
9. Mae-geri-kekomi (chudan, jodan), zkd
10. Mae-ren-geri (chudan, jodan), zkd/hsd/zkd
11. Yoko-geri-keage, kbd
12. Yoko-geri-kekomi, kbd
13. Mawashi-geri, zkd

## KATA: Heian-NIDAN

### KUMITE: SANBON KUMITE (in 3 steps):

1. TORI: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, zkd  
 UKE: Age-uke, soto-uke, gedan-barai, gyaku-tsuki, zkd
2. TORI: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, zkd  
 UKE: Age-uke, uchi-uke, gyaku gedan-barai, oi-tsuki, gyaku tsuki, zkd
3. TORI: Oi-tsuki jodan, Oi-tsuki chudan, Mae-geri chudan, zkd  
 UKE: Haivan-moroto-uke, moroto-uchi- uke, sukui-uke, gyaku-tsuki, kkd, kkd, zkd

- Zkd-Zenkutsu-dachi
- Kkd-Kokutsu-dachi
- Kbd-Kiba-dachi
- Hsd-Heisoku-dachi

平安二段 „Yoi!“

## Heian Nidan (Nr. 2)

**Legend:**  
 S = Sotobanai  
 ● = Krai  
 ■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik  
 --- → Zwischenzeit  
 X = zwei Sekunden Pause

**Technical Notes:**  
 Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!  
 Techniken 19, 20, 21 ohne Pause! Bei 19 den rechten Fuß ein Zirkelumdrehung damit die Hand besser überdrehen kann.  
 Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (Gegensätzliche Hälfte)  
 Zenkutsu-Dachi kürzer als normal

**Other Labels:** „Yame!“