

## 7 KYU-YELLOW BELT with orange stripe

### 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

### 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, kkd, zkd

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

WKF: Hidari Zenkutsu-dachi, migi Zenkutsu-dachi.  
 Передвижение в этих стойках. Челнок.  
 Смена стойки по команде. Передвижение вперёд назад в этих стойках. Передвижение вперёд назад в стойках приставными шагами.  
 Передвижение в сторону. Яку цуки чудан. Яку цуки дзедан. Кидзами цуки дзедан.  
 Кидзами цуки яку цуки.

Акробатика: Кувырок вперёд с группировкой. Кувырок назад со страховкой.  
 Кувырок через правое/левое плечо. Падение вперёд со страховкой. Падение назад со страховкой. Падение в сторону со страховкой.

Физ.подготовка: 25 отжиманий, 25 пресс, 25 приседаний.

平安二段 „Yoi!“  
**Heian Nidan**  
**(Nr.2)**

S = Soto-urakenuchi  
 ● = Krai  
 ■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik  
 ---> Zwischenzeit  
 X = zwei Sekunden Pause

Techniken 16, 17 und 18 schnell ausführen!  
 Techniken 19, 20, 21 ohne Pause!  
 Bei 19 den rechten Fuß etc. Zwischenstellungen damit die Hüfte besser überdehnen kann.  
 Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi (stehtische Hälfte)  
 Zenkutsu-Dachi kürzer als normal

„Yame!“