

# Prüfung zum Weissgurt (9. Kyu)

## Kihon

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1. Vorwärts: Gedan barai         | Abwehr tief mit der Hand                                       |
| 2. Vorwärts: Chudan Oizuki       | Fauststoss Bauchhöhe   |
| 3. Vorwärts: Chudan Gyakuzuki    | Fauststoss Bauchhöhe   |
| 4. Vorwärts: Jodan Ageuke        | Abwehr hoch  |
| 5. Vorwärts: Chudan Soto(ude)uke | Abwehr Bauchhöhe   |
| 6. Vorwärts: Maegeri-Chudan      | Angriff mit Bein, Bauchhöhe                                    |
| 7. Vorwärts: Maegeri-Jodan       | Angriff mit Bein, Kopfhöhe                                     |
| 8. Vorwärts: Yokogeri-Keage      | Seitlich schnappen mit Fuss<br>Kiba-dachi, je links und rechts |

## Kumite:

Gohon Kumite (Partnerübung)

Begrüssung:

Begrüssung mit dem rechten Fuss

Angriff:

Jodan Oizuki (5x vorwärts), beim letzten Angriff „kiaï“  
Nach dem 5. Angriff, Schritt rückwärts zu Shizentai

Abwehr:

Jodan Ageuke (5x rückwärts)  
Gegenangriff: Chudan Gyakuzuki  
Nach Gegenangriff „kiaï“ und Schritt vorwärts zu Shizentai

Stellung:

Zenkutsu-dachi

**Kata:**

**Heian Shodan**