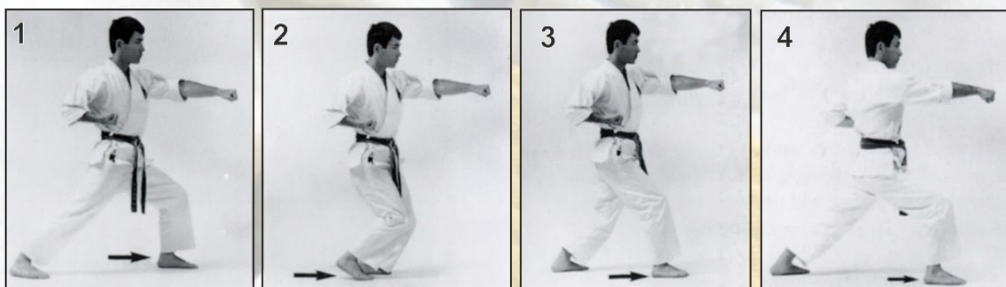




Tsuki Waza

1. **Sonobazuki** - Fauststoss zur Front, am Ort, in der Stellung Naihanchi Dachi
2. **Nanamezuki** - Fauststoss diagonal (übers Kreuz), am Ort, in der Stellung Naihanchi Dachi
3. **Junzuki Chudan**
vorgehen in Zenkutsu Dachi, Mawate (wenden) in die Stellung Zenkutsu Dachi mit Jodan Uke



1 Junzuki Chudan

2 Ayumiashi

3 Junzuki Chudan

Uke Waza (am Ort)

1. **Jodan Uke** - in der Stellung Shizentai Dachi
2. **Gedanbarai** - in der Stellung Shizentai Dachi

Keri Waza

1. **Maegeri Chudan** - vorgehen in Hanmi Gamae Dachi, Mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi
2. **Mawashigeri Chudan**- vorgehen in Hanmi Gamae Dachi Mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi

Kata

Kihon Kata (Basisform)

Kindern bis zum 9. Altersjahr kann, je nach Ansicht des Trainers am Prüfungstag, die Kihon Kata erlassen werden.