

9. Kyu – Weiß / Gelb

Selbständiges Vorführen der Basis:

Anmerkung: Die Basis muß bei allen nachfolgenden Prüfungen vorgeführt werden!

- 1.Heisoku-Dachi (Za-Zen)
- 2.Nach links: Heiko-Dachi (Nau-Rei), Kiai
- 3.Nach links: Kiba-Dachi, (Yoi) Fauststoß links mit Kiai
- 4.10 Fauststöße im Kiba-Dachi, letzter Fauststoß mit Kiai
- 5.Schließen in Heisoku-Dachi (Atmung)

Je 5 x (beginnend mit links) vor-, bzw. zurück in Zenkutsu-Dachi mit nachfolgenden Techniken, die jeweils letzte Technik mit Kiai:

- 1.Age-Uke
- 2.Gedan-Barai (Schließen, Atmung)
- 3.Soto-Uke
- 4.Uchi-Uke (Schließen, Atmung)
- 5.Yonhon-Juji-Uke (Kreuzblock) Gedan und Mae-Geri keage
- 6.Yonhon-Juji-Uke (Kreuzblock) Jodan und Mae-Geri keage (Schließen, Atmung)
- 7.Shuto-Soto-Uke (Handaußenkantenblock), Gyaku-Tsuki
- 8.Haito-Uchi-Uke (Handinnenkantenblock), Gyaku-Tsuki (Schließen, Atmung)

Ausnahme: Bei Kindern bis 12 Jahre erfolgt die Basis auf Zählung!
