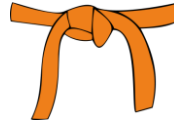




7. Kyu (orangener Gürtel)



Kihon

- | | | |
|-------------------|-----------|--|
| 1. Zenkutus-Dachi | vorwärts | 5 x Oi-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki Chudan |
| 2. Zenkutus-Dachi | rückwärts | 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Zuki (Wendung) |
| 3. Zenkutus-Dachi | rückwärts | 5 x Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki (Wendung) |
| 4. Kokutsu-Dachi | rückwärts | 5 x Shuto-Uke (Wendung) |
| 5. Zenkutus-Dachi | vorwärts | 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae, Wendung) |
| 6. Kiba-Dachi | seitwärts | 3 x Mawashi-Geri (aus Kamae, 3x rechts u. 3x links, (Beistellschritt)) |

Kumite: Sanbon-Kumite

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Hajiji-Dache	
Abstand korrigieren durch Blickkontrolle	
Ausgangsstellung Zenkutsu-Dachi mit Gedan Barai rechtes Bein zurück	Ausgangsstellung Shizentai (Hajiji-Dachi) beim ersten Angriff von Tori geht das rechte Bein zurück in Zenkutsu-Dachi
Techniken im Vorwärtsgang (Zenkutsu-Dachi)	Techniken im Rückwärtsgang (Zenkutsu-Dachi)
3 x Oi-Zuki Jodan	Age-Uke nach der letzten Abwehr Konter mit Gyaku-Zuki und Kiai
3 x Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke nach der letzten Abwehr Konter mit Gyaku-Zuki und Kiai
3 x Mae-Geri Chudan	Gedan-NagashiUke oder Gedan-Barai nach der letzten Abwehr Konter mit Gyaku-Zuki und Kiai

Kata

Heian Nidan (alle Kata der vorherigen Gürtelprüfungen können mit abgefragt werden)

Theorie

Der Karateka muss erklären können, was Karate-Do heißt, woher es stammt und wozu es dient. Die Begrüßungszeremonie muss ebenso beherrscht werden wie das Anziehen des Karategi (Karateanzug) und das Binden des Obi (Karategürtel). Die bei der Gürtelprüfung genutzten Techniken müssen mit Ausholbewegung und Endposition erklärt werden können.