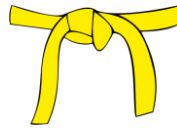


8. Kyu (gelber Gürtel)



Kihon

1. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Oi-Zuki (Wendung mit Gedan-Barai und Gyaku-Zuki)
2. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Gyaku-Zuki
3. Zenkutsu-Dachi rückwärts 5 x Age-Uke (Wendung)
4. Zenkutsu-Dachi rückwärts 5 x Soto-Ude-Uke (Wendung)
5. Zenkutsu-Dachi rückwärts 5 x Gedan-Barai (Wendung)
6. Kokutsu-Dachi rückwärts 5 x Shuto-Uke
7. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Mae-Geri-Keage Chudan (Arme Chudan-Kamae)

Kumite: Gohon-Kumite

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Hajiji-Dache	
Abstand korrigieren – mit gestreckten Armen vorlaufen, bis die Schultern von Uke berührt werden können	
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)
5 x Oi-Zuki Jodan - letzter Angriff mit Kiai	5 x Age-Uke, beim letzten Block Konter mit Gyaku-Zuki mit Kiai
5 x Oi-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai	5x Soto Ude-Uke, beim letzten Block Konter mit Gyaku-Zuki mit Kiai

Kata

Heian Shodan (Taikyoku Shodan kann 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 Begriffe müssen erklärt werden können.