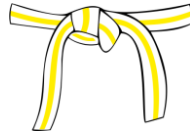


## 9. Kyu (weißgelber Gürtel)



### Kihon – Grundschule

1. Zenkutsu-Dachi 5 x Choku-Zuki
2. Zenkutsu-Dachi 5 x Age-Uke
3. Zenkutsu-Dachi 5 x Soto Ude-Uke (erneute Ausholbewegung nach dem Block)
4. Zenkutsu-Dachi 5 x Gedan-Barai
5. Zenkutsu-Dachi 5 x Mae Geri Arme Chudan Kamae

### Kumite – Gohon Kumite – 5 Schritt-Partnerübung

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 Kiai
5 x Oi-Zuki Chudan letzter Angriff mit Kiai	5x Soto Ude-Uke, beim letzten Block Kiai

### Kata – vorgeschriebener Ablauf von Karatetechniken in einer bestimmten Richtung

Taikyoku Shodan

### 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).