

9. Kyu - weißer Gürtel

Kihon

1. ZK v Oi-Zuki
2. ZK v Age-Uke
3. ZK v Gyaku-Zuki
4. ZK v Soto-Ude-Uke
5. ZK v Gedan-Barai
6. ZK v Mae-Geri Chudan (aus Chudan Kamae)

Kata

Taikyoku Shodan

Die Taikyoku Shodan entspricht der Heian Shodan jedoch nur mit den Techniken Gedan-Barai und Oi-Zuki. Tettsui-Uchi, Age-Uke und Shuto-Uke kommen nicht vor. Die letzten vier Techniken werden wie die ersten vier Techniken geradlinig ausgeführt.

Gohon Kumite	TORI (Angreifer)	UKE (Verteidiger)
Ausgangsstellung	links Zenkutsu-Dachi	Shizentai
1. Bewegung	rechts vor	links zurück
Ablauf	1. Oi-Zuki Jodan 5x	Age-Uke 5x Nach dem 5. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan
	2. Oi-Zuki Chudan 5x	Soto-Ude-Uke 5x Nach dem 5. Angriff: Gegenangriff Gyaku-Zuki Chudan