

Prüfungsanforderung zum 9. Kyu (Weißgelbgurt)

Kihon Renshu:

- 9. Shomen Tsuki
- 13. Mae Geri
- 15. Gyaku Tsuki
- 16. Jodan Uke
- 18. Chudan Uchi Otoshi
- 29. Chudan Uke
- 31. Gedan Tsuki

Theorie

Stellungen und
Techniken der 7 Übungen