7. Kyu (oranger Gürtel)

Stellung:

<i>Kiba-Dachi</i>	Reiterstellung, doppelte Schulterbreite, beide Füße schauen nach vorne, die Knie sind angewinkelt, die Fersen am Boden
<i>Kamae</i>	Kampfhaltung
<i>Sure Ashi</i>	Gleitschritt

Techniken:

<i>Kizami Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der vorderen Hand
<i>Uraken</i>	Faustrückenschlag
<i>Renzuki</i>	Mehrfach Schlag, Links-Rechts-Fauststoß
<i>Juji Uke</i>	Kreuzabwehr, beide Arme überkreuzen sich vor dem Körper
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit der offenen Hand
<i>Mawashi Geri</i>	Runder Fußtritt mit dem hinteren Fuß
<i>Ushiro Geri</i>	Rückwärts-Fußtritt, „Eseltritt“

Kata (Formenlauf):

<i>Heian Nidan</i>	„2. Kata“ oder „Frieden und Ruhe 2. Grad“
--------------------	---

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Kizami Zuki, Gyaku Zuki, Mae Geri</i>	Gerader Faustschlag mit der vorderen Hand, Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand, Gerader Fußtritt mit dem Hinteren Bein
<i>Age Uke, Soto Uke, Gedan Barai</i>	Block mit dem Unterarm nach oben, Block mit dem Unterarm von außen nach innen, Block zur unteren Ebene
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand (ohne Schritt)
<i>Mae Geri, Kizami Zuki, Uraken</i>	Gerade Fußtritt mit dem hinteren Fuß, Gerader Faustschlag mit der vorderen Hand, Aufwärtshaken, Kinnhaken
<i>Gedan Barai Nagashi Uke Nagashi Uke</i>	Block zur unteren Ebene, Fegeabwehr mit der offenen Hand Fegeabwehr mit der offenen Hand
<i>Yoko Geri</i>	Seitlicher Fußtritt mit dem hinteren Fuß
<i>Mae Geri, Yoko Geri Chudan, Mawashi Geri Jodan</i>	Gerade Fußtritt mit dem hinteren Fuß, Seitlicher Fußtritt mit dem hinteren Fuß zur mittleren Ebene, Runder Fußtritt mit dem hinteren Fuß zur oberen Ebene
<i>Gedan Barai, Gedan Barai, Uchi Uke</i>	Block zur unteren Ebene, Block zur unteren Ebene, Block mit dem Unterarm von innen nach außen
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerade Faustschlag mit der hinteren Hand