

8. Kyu (gelber Gürtel)

Stellung:

<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Vorwärtshaltung (beide Füße schauen nach vorne, schulterbreit stehen, vorderes Knie angewinkelt, Fersen sind am Boden)
<i>Kokutsu-Dachi</i>	Rückwärtshaltung (der vordere Fuß schaut gerade aus, der hintere Fuß wird 90° nach außen gedreht. Das Gewicht liegt zu 70% auf dem hinteren Bein)

Techniken:

<i>Gyaku Zuki</i>	Gerade Faustschlag mit der hinteren Hand
<i>Uchi Uke</i>	Block mit dem Unterarm von innen nach außen
<i>Morote Uke</i>	
<i>Yoko Geri</i>	Seitlicher Fußtritt mit dem hinteren Fuß
<i>Shuto Uke</i>	Schwertschlag/-block

Kata (Formenlauf):

<i>Heian Shodan</i>	„1. Kata“ oder „Frieden und Ruhe“
<i>Bunkai</i>	Anwendungsform der Kata

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Sanbon Kumite</i>	die Techniken werden drei Mal gezeigt, nach dem dritten Mal wird mit einer Technik gekontert
<i>Mae Geri</i>	Gerade Fußtritt mit dem hinteren Fuß
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand (ohne Schritt)
<i>Yoko Geri</i>	Seitlicher Fußtritt mit dem hinteren Fuß
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand (ohne Schritt)
<i>Oi Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit einem ganzen Schritt
<i>Shuto Uke</i>	Schwertblock
<i>Mae Geri</i>	Gerader Fußtritt mit dem hinteren Fuß