

9. Kyu (weißer Gürtel)

Kommandos:

<i>Yoi</i>	Bereitschaftshaltung
<i>Kamaete</i>	Kampfhaltung einnehmen
<i>Mawate</i>	Umdrehen
<i>Yame</i>	Beenden
<i>Naotte</i>	Verbeugen
<i>Hajime</i>	Beginnen

Stellung:

<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Vorwärtshaltung (beide Füße schauen nach vorne, schulterbreit stehen, vorderes Knie angewinkelt, Fersen sind am Boden)
-----------------------	--

Techniken:

<i>Oi Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit einem ganzen Schritt
<i>Soto Uke</i>	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
<i>Age Uke</i>	Block mit dem Unterarm nach oben
<i>Mae Geri</i>	Gerade Fußtritt mit dem hinteren Fuß
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene (bspw. Block von Fußtechniken)
<i>Jodan</i>	Obere Ebene (Kopf)
<i>Chudan</i>	Mittlere Ebene (Brust, Bauch)
<i>Gedan</i>	Untere Ebene (Hüfte, Beine)

Kata (Formenlauf):

<i>Taikyoku Shodan</i>	„0. Kata“ oder „vorbereitende Kata“
------------------------	-------------------------------------

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Gohon Kumite</i>	die Techniken werden fünf Mal gezeigt, nach dem fünften Angriff wird mit einer Technik gekontert
<i>Oi Zuki Chudan</i>	Gerader Faustschlag mit einem ganzen Schritt zur mittleren Ebene
<i>Soto Uke</i>	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand (ohne Schritt)
<i>Oi Zuki Jodan</i>	Gerader Faustschlag mit einem ganzen Schritt zur oberen Ebene
<i>Age Uke</i>	Block mit dem Unterarm nach oben
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand (ohne Schritt)