

## 9. Kyu weißer - Gürtel

### **Kihon**

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



### **Kata**

„noch keine Kata“

### **Kumite „Gohon Kumite“**

**TORI** ( Angreifer )

**UKE** ( Verteidiger )

**Ausgangsstellung** links Zenkutsu-Dachi

Shizentai

**1. Bewegung** rechts vor

links zurück

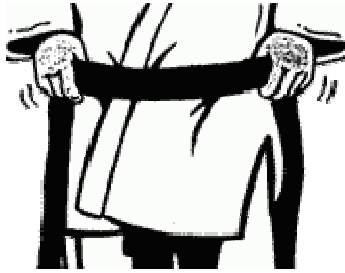
**Ablauf** 1. Oi-Zuki Jodan 5x vorwärts

Age-Uke 5x rückwärts

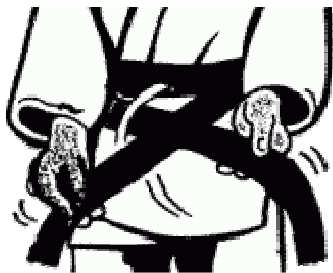
2. Oi-Zuki Chudan 5x vorwärts

Soto-Ude-Uke 5x rückwärts

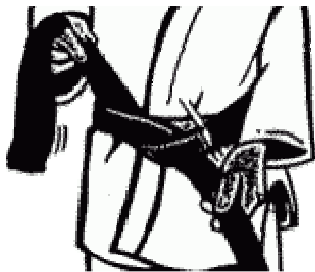
## Wie binde ich meinen Gürtel?



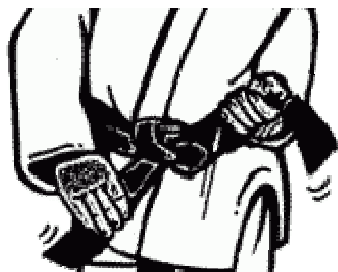
**Lege die Gürtelmitte auf deinen Bauch.**



**Führe den Gürtel um die Taille und hole ihn am Bauch wieder zusammen. Dabei soll das von rechts kommende Gürtelende unter, das von links kommende über der Gürtelmitte zu liegen kommen.**



**Nun lege die beiden Gürtelenden auf deinen Bauch und ziehe das von links kommende Ende unter beiden Gürtelteilen nach oben durch. Wenn du jetzt den Gürtel stramm ziehst, hast du rechts einen oberen und links einen unteren Teil.**



**Lege den oberen Teil über den unteren, führe ihn durch die Schlaufe und ziehe einen festen Knoten.**