

Grün 6. Kyu Grundsschule / Kihon

1. Vorwärts - Oi-Zuki / Gyaku Zuki



2. Vorwärts Sanbon Zuki

3. Rückwärts Age Uke / Gyaku Zuki



4. Vorwärts Soto-Ude-Uke / Yoko-Empi



Grün 6. Kyu Grundschnule / Kihon

5. Rückwärts Uchi-Ude-Uke / Gyaku-Tsuki



6. Vorwärts Shuto-Uke/Gyaku-Nukite



7. Vorwärts Yoko-Uraken jodan



8. Vorwärts Mae-Geri Keage jodan

9. Vorwärts Mawashi-Geri

Grün 6. Kyu Grundschnule / Kihon

10. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi



11. Yoko-Geri Keage

