

Orange 7. Kyu Grundschnule / Kihon

1. Vorwärts - Oi-Zuki



2. Vorwärts Sanbon Zuki



3. Rückwärts Age Uke



Orange 7. Kyu Grundschnule / Kihon

4. Vorwärts Soto-Ude-Uke



5. Rückwärts Uchi-Ude-Uke



6. Vorwärts Shuto-Uke/Gyaku-Zuki



Orange 7. Kyu Grundschnle / Kihon

7. Vorwärts Morote-Uke



8. Vorwärts Mae-Geri



9. Vorwärts Mawashi Geri



Orange 7. Kyu Grundschnule / Kihon

10. Vorwärts Yoko-Geri Kekomi (Kiba-Dachi)

