

**7 - 6 Kyu****KIHON**

From zenkutsu dachi, gedan barai

→		Chudan oi zuki (5 steps)
→		Chudan gyakuzuki
→		Jodan age uke + Gyakuzuki
→		Chudan soto uke
→		Chudan uchi uke

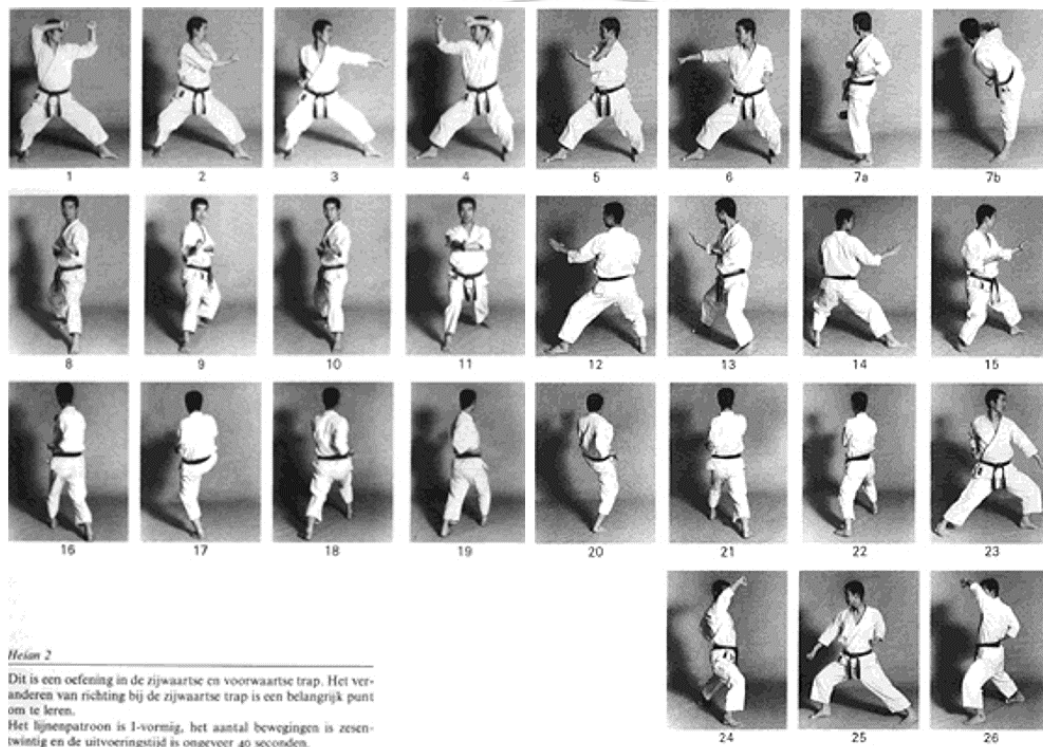
From kokutsu dachi

→		Chdan shuto uke
---	--	-----------------

From zenkutsu dachi, kamae

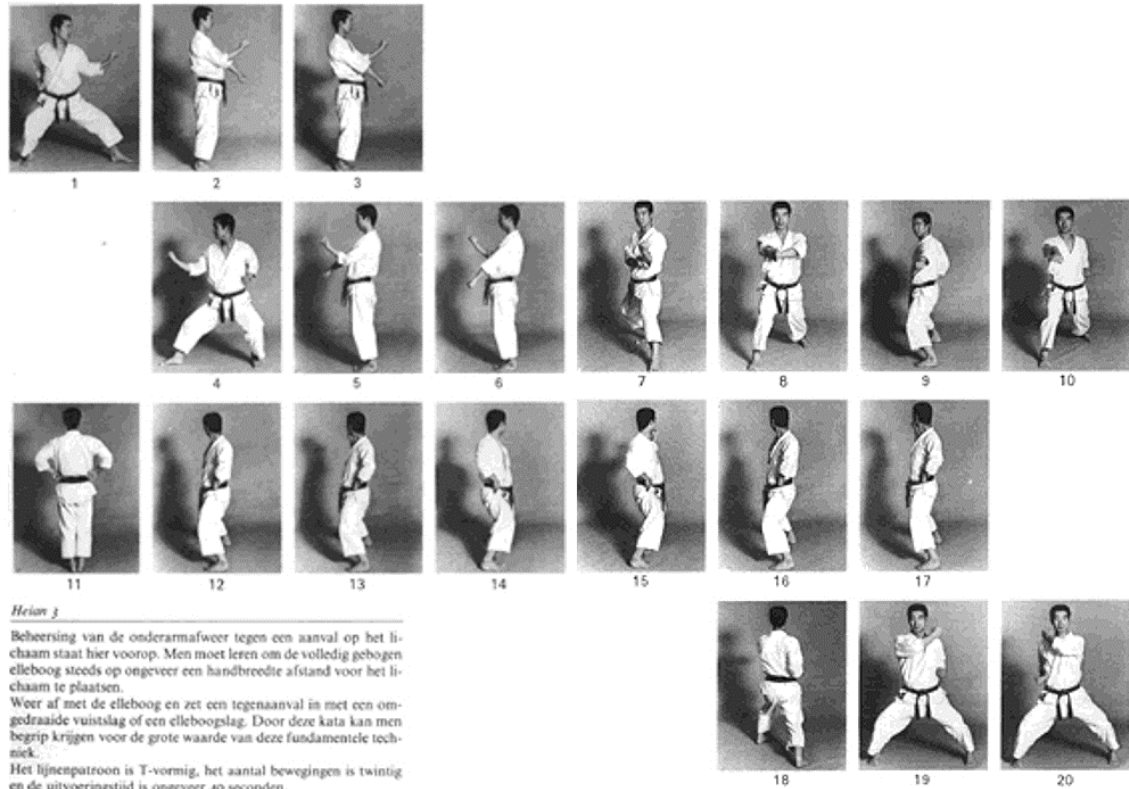
→		Mae geri
→		Mawashi geri
→		Yoko geri keage
→		Yoko geri kekomi



**KATA****Heian Nidan (7 kyu)****Heian 2**

Dit is een oefening in de zijwaartse en voorwaartse trap. Het veranderen van richting bij de zijwaartse trap is een belangrijk punt om te leren. Het lijnenspatroon is 1-vormig, het aantal bewegingen is zesentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.

## Heian Sandan (6 kyu)

*Heian 3*

Beheersing van de onderarmafweer tegen een aanval op het lichaam staat hier voorop. Men moet leren om de volledig gebogen elleboog steeds op ongeveer een handbreedte afstand voor het lichaam te plaatsen.

Weer af met de elleboog en zet een tegenaanval in met een omgedraaide vuistslag of een elleboosslag. Door deze kata kan men begrip krijgen voor de grote waarde van deze fundamentele techniek.

Het lijnenpatroon is T-vormig, het aantal bewegingen is twintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.

**KUMITE**

---

7 <sup>th</sup> kyu	Sanbon kumite	
6 <sup>th</sup> kyu	Kihon Ippon Kumite	

