

**9 - 8 Kyu****KIHON**

From zenkutsu dachi, gedan barai

→		Chudan oi zuki (3 steps)
→		Jodan age uke (3 steps)
→		Chudan soto uke (3 steps)

From kokutsu dachi

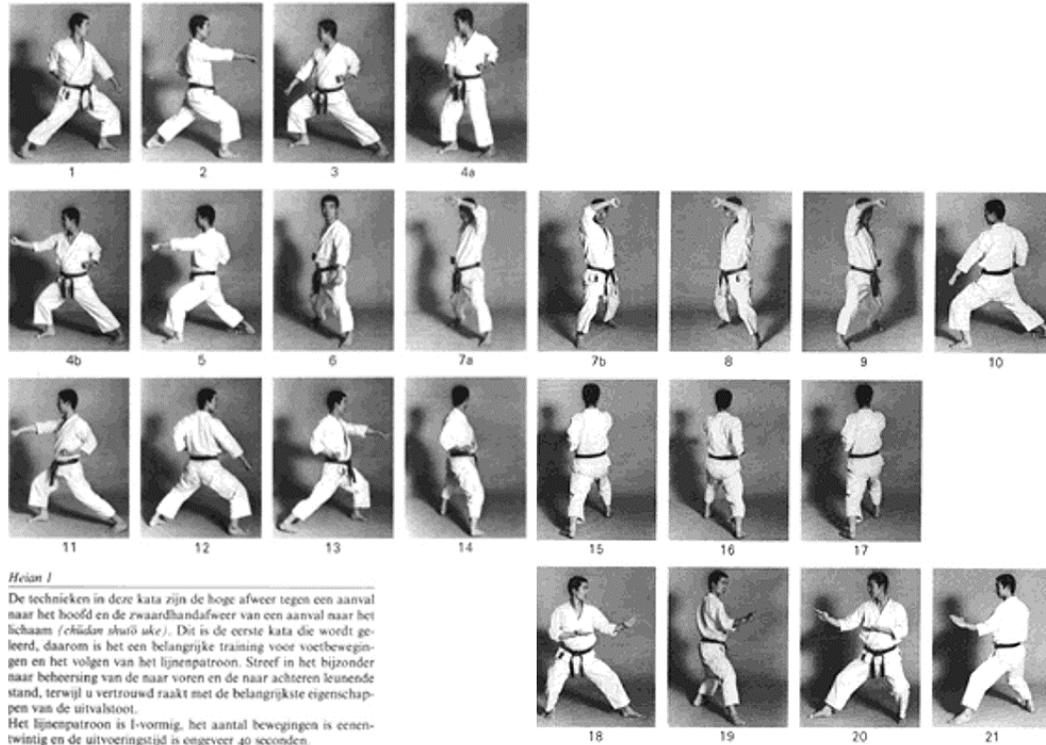
→		Shuto uke (3 steps)
---	--	---------------------

From zenkutsu dachi, kamae

→		Mae geri (3 steps)
---	--	--------------------

From zenkutsu dachi, kamae

→		Yoko geri keage (3 steps)
---	--	---------------------------

**KATA****Heian Shodan****Heian 1**

De technieken in deze kata zijn de hoge afweer tegen een aanval naar het hoofd en de zwaardhandafweer van een aanval naar het lichaam (*chūdan shuō uke*). Dit is de eerste kata die wordt geleerd, daarom is het een belangrijke training voor voetbewegingen en het volgen van het lijnpatroon. Streef in het bijzonder naar beheersing van de naar voren en de naar achteren leunende stand, terwijl u vertrouwd raakt met de belangrijkste eigenschappen van de uitvalstoot. Het lijnpatroon is I-vormig, het aantal bewegingen is eenentwintig en de uitvoeringstijd is ongeveer 40 seconden.

**KUMITE****Sanbon Kumite (three-step - both sides)**

Tori		jodan oi zuki (3 times)
Uke		Age uke, final age uke + gyakuzuki

