

## 11. Kyu „Gelb - Oranger Gürtel“

### Kihon:

#### Techniken:

1. Mawashi-Geri Chudan
2. Kizami-Mawashi-Geri Chudan
3. Kizami-Mawashi-Zuki
4. Mawashi-Zuki Kae-Ashi

#### Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Mawashi-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri
3. Mawashi-Geri Chudan, Mawashi-Geri Jodan

### Goshin-Jutsu:

1. Fassen in die Haare (2 Verteidigungen)
2. Fassen in die Handgelenke (2 Verteidigungen)
3. Fassen ins Revers (2 Verteidigungen)

### Meditation:

3 Minuten Meditation Vorbereitung zum Freikampf

### Kumite:

Lockerer Freikampf ohne Treffen.

Lehrgänge: 2