

9.Kyu (Weiß)

Kihon-Ido / Kombinationen

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)

2. Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)

3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

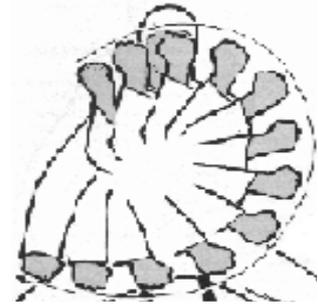
4. Yoko Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)



Zenkutsu Dachi



Sanchin Dachi



Haraiotoshi Uke



Age Uke



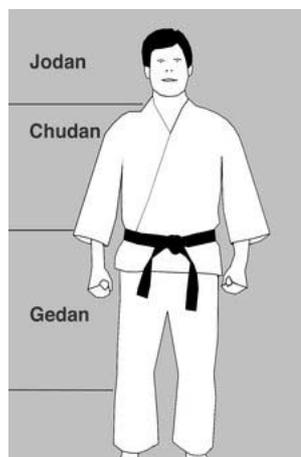
Yoko Uke



Chudan Gyaku Zuki



Mae-Geri



Jodan-Bereich: obere Angriffsstufe, umfasst Hals und Kopf

Chudan-Bereich: mittlere Angriffsstufe, reicht vom Hals abwärts bis zur Gürtellinie

Gedan-Bereich: untere Angriffsstufe, Gürtellinie abwärts bis zu den Knien.