

## 4. Kyu (blauer Gürtel)

### Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Chudan-Oi-Zuki / Chudan-Gyaku-Zuki (= Ni-Ren-Zuki)
2. KK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Soto-Ude-Uke (gleicher Arm) / Chudan-Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Jodan-Soto-Shuto-Uchi / Jodan-Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
5. ZK ⇒ 5 x Jodan-Yoko-Uraken-Uchi / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Chudan-Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Chudan-Ushiro-Geri (aus der Drehung)
7. KB ⇒ 6 x Ura-Mawashi-Geri (hinteres Bein hinter dem Standbein übersetzen, 3x rechts und 3x links) oder wahlweise 5 x Ashi-Barai (aus ZK, hinteres Bein)

### Kata

#### Heian Godan

#### **Anwendung** (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der Kata Heian Godan zu zeigen.

### Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite

	<b>Tori</b> (Angreifer)	<b>Uke</b> (Verteidiger)
<b>Ausgangsstellung</b>	Kamae	Kamae
<b>Bewegung</b>	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück (es sind auch Tai-Sabaki {seitliche Ausweichbewegungen} zu zeigen)
<b>Ablauf</b>	Ausgangsstellung links vorn:  1 x Jodan-Oi-Zuki / r Age-Uke / Konter frei  1 x Chudan-Oi-Zuki / r Soto-Ude-Uke / Konter frei  1 x Chudan-Mae-Geri / r Gedan-Barai / Konter frei  1 x Jodan-Mawashi-Geri / r Te-Nagashi-Uke / Konter frei	Ausgangsstellung links vorn:  1 x / r Age-Uke / v Jodan-Oi-Zuki  1 x / r Soto-Ude-Uke / v Chudan-Oi-Zuki  1 x / r Gedan-Barai / v Chudan-Mae-Geri  1 x / r Te-Nagashi-Uke / v Jodan-Mawashi-Geri