

5.Kyu blauer Gürtel**Kihon**

-
1. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
 2. ZK ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki
 3. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
 4. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
 5. KK ⇒ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
 6. ZK ⇒ Mae-Geri / Oi-Zuki (beim Absetzen)
 7. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
 8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten)

Kata**Heian Yondan**

Heian Shodan bis Sandan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite (5. Kyu)**Kaeshi Ippon Kumite**

Ausgangsstellung	TORI	UKE
	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abwehr Age-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒
	2.a. Oi-Zuki Chudan ⇒ b. Abwehr Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒
	3. a. Mae-Geri Chudan ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Nagashi-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Mae-Geri Chudan ⇒

Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

	TORI		UKE
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor
1. Bewegung	Suri-Ashi vor in ZK	⇒	Sabaki (mit Suri Ashi) 45° in KK ⇐
Ablauf	Gyaku-Zuki Jodan		Soto-Ude-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken Jodan