

4.Kyu blauer Gürtel**Kihon**

-
- | | | | |
|----|----|---|--|
| 1. | ZK | ⇒ | Ren-Zuki (Jodan/Chudan) |
| 2. | ZK | ⇒ | Sanbon-Zuki |
| 3. | ZK | ⇐ | Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) -Gyaku-Zuki |
| 4. | ZK | ⇒ | Soto-Ude-Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan |
| 5. | KK | ⇐ | Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku Zuki |
| 6. | KK | ⇒ | Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite |
| 7. | ZK | ⇒ | Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri |
| 8. | ZK | ⇒ | Ushiro-Geri (ohne Umsetzen) |
| 9. | KB | ⇔ | Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten) |

Kata**Heian Godan**

Heian Shodan bis Yondan kann nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

Kumite (4. Kyu)**Kaeshi Ippon Kumite**

	TORI		UKE	
Ausgangsstellung	1x links und 1x rechts in Kamae		1x links und 1x rechts in Kamae	
1. Bewegung	rechts vor		frei (z.B. zur Seite!)	
Ablauf	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒		a. Age-Uke,danach	⇐
	b. Abwehr Soto-Ude-Uke ⇐		b. Angriff: Oi-Zuki Chudan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			
	2.a. Oi-Zuki Chudan ⇒		a. Soto-Ude-Uke, danach	⇐
	b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐		b. Angriff: Mae-Geri Chudan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			
	3.a. Mae-Geri Chudan ⇒		a. Gedan-Barai	⇐
			oder Nagashi-Uke danach	
	b. Abwehr Age-Uke ⇐		b. Angriff: Oi-Zuki Jodan	⇒
	c. Konter Gyaku-Zuki			

Partnerübungen zum Freikampf

	TORI		UKE	
Ausgangsstellung	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor	
1. Bewegung	Suri-Ashi	⇒	Sabaki 45° in KK	⇐
Ablauf	Mae-Mawashi-Geri Jodan oder Chudan		Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki oder Uraken Jodan	