

## 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

|                         | <b>TORI</b>                        |  | <b>UKE</b>                         |  |
|-------------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| <b>Ausgangsstellung</b> | 1x links und 1x rechts<br>in Kamae |  | 1x links und 1x rechts<br>in Kamae |  |
| <b>1. Bewegung</b>      | rechts vor                         |  | frei (z.B. zur Seite!)             |  |
| <b>Ablauf</b>           | 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

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