

## 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 in Kamae		1x links und 1x rechts 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 Jodan oder Chudan		Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki oder Uraken Jodan	