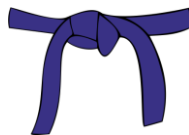




5. Kyu (blauer Gürtel)



Kihon

- | | | |
|-------------------|-----------|--|
| 1. Zenkutsu-Dachi | vorwärts | 5 x Kizami-Zuki (YA) / Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung) |
| 2. Zenkutsu-Dachi | vorwärts | 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) / v Gyaku-Zuki (mit Schritt) |
| 3. Zenkutsu-Dachi | rückwärts | 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung) |
| 4. Zenkutsu-Dachi | rückwärts | 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung) |
| 5. Kokutsu-Dachi | rückwärts | 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki |
| 6. Kokutsu-Dachi | vorwärts | 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung) |
| 7. Zenkutsu-Dachi | vorwärts | 5 x Mae-Ashi-Geri / v Mawashi-Geri (aus Kamae) |
| 8. Zenkutsu-Dachi | rückwärts | 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung |

Kumite: (Kaeshi Kumite)

Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung Musubi-Dachi – beide verbeugen sich voreinander	
Danach gehen beide in Hajiji-Dache und anschließen in Chudan Kamae (Freikampfhaltung)	
Abstand korrigieren durch Blickkontrolle	
1 x Jodan-Zuki (vor) danach Age Uke (zurück) dann Gyaku-Zuki mit Kiai	1 x Age-Uke (zurück) danach Jodan-Zuki (vor) mit Kiai
1 x Chudan-Zuki (vor) danach Soto-Ude-Uke (zurück) dann Gyaku-Zuki mit Kiai	1 x Soto-Ude-Uke (zurück) danach Chudan-Zuki (vor) mit Kiai
1 x Mae-Geri (vor) danach Gedan Nagashi-Uke (zurück) dann GyakuZuki mit Kiai	1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) danach Mae-Geri (vor) mit Kiai

Kata

Heian Yondan

Anwendung:

Es ist eine Verteidigungs-Anwendung mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Yondan zu zeigen.

Die bei der Gürtelprüfung genutzten Techniken müssen mit Ausholbewegung und Endposition erklärt werden können.