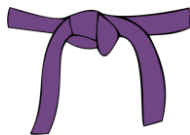


## 4. Kyu (violett Gürtel)



### Kihon

1. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. Kokutsu-Dachi rückwärts 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)
3. Zenkutsu-Dachi rückwärts 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke / Gyaku-Zuki
4. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)
5. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Uraken / Yoko-Geri (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki
6. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Ushiro-Geri
7. Zenkutsu-Dachi vorwärts 5 x Ura-Mawashi-Geri

### 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	
Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück (seitliche Ausweichbewegungen Tai-Sabaki)
1 x Jodan-Zuki (vor) danach Age Uke (zurück) dann Konter frei mit Kiai	1 x Age-Uke (zurück) danach Jodan-Zuki (vor) mit Kiai
1 x Chudan-Zuki (vor) danach SotoUde Uke (zurück) dann Konter frei mit Kiai	1 x Soto-Ude-Uke (zurück) danach Chudan-Zuki (vor) mit Kiai
1 x Mae-Geri (vor) danach GedanBarai (zurück) dann Konter frei mit Kiai	1 x Gedan-Barai (zurück) danach Mae-Geri (vor) mit Kiai
1 x Mawashi-Geri (vor) danach TeNagashi-Uke (zurück) dann Konter frei mit Kiai	1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) danach Mawashi-Geri (vor) mit Kiai

### Kata

Heian Godan

### Anwendung:

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Godan zu zeigen.

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