

4. Kyu (Violettgurt II)

**Grundstellungen mit korrekter Fußhaltung, Gewichtsverteilung und Spannung.
Techniken mit Kime und deutlichem Hüfteinsatz. Kiai bewusst und sicher einsetzen.
Deutlich tiefer Stand.**

Kihon

- | | |
|------------------|--|
| 1. 5 x vor ZK | Oi-Tsuki Chudan |
| 2. 5 x rückw. ZK | Age-Uke / hinteres Bein Mae-Geri chudan (hinten absetzen) / Gyaku-Tsuki |
| 3. 5 x vor ZK | Sanbon-Tsuki (Wendung) |
| 4. 5 x vor ZK | Soto-Ude-Uke / KB Yoko Empi / Tate-Uraken / ZK Gyaku Tsuki (Wendung in KK) |
| 5. 5 x vor KK | Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Tsuki / Gyaku-Tsuki (Wendung ZK) |

aus Chudan-Kamae

- | | |
|----------------|--|
| 6. 5 x vor ZK | Mae-Geri / Rentsuki Jodan+Chudan (kein Zwi.-Schritt) (Wendung) |
| 7. 5 x vor ZK | Ushiro-Geri Chudan (Wendung) |
| 8. 5 x vor ZK | Mawashi-Geri / Uraken-Uchi (Wendung) |
| 9. 5 x vor ZK | Ashi-Barai / Mawashi-Geri Chudan (ohne.Zwi.-Schritt) (Wendung) |
| 10. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan / hinteres Bein Yoko-Geri-Kekomi (Wendung) |
| 11. 3 x vor KB | Yoko-Geri-Keage Jodan / hinteres Bein Yoko-Geri-Kekomi (Wendung) |
| 12. 3 x vor ZK | Mae-Geri-Kekomi / Mawashi-Geri |

Kumite – Jiyu-Ippon

Jeder Angriff erfolgt **zweimal**, der Angreifer wählt frei die Seite
Verteidiger wählt Block und Ausweichbewegung (Bewegungslehre) sowie Konter frei

1. Oi-Tsuki Jodan
2. Oi-Tsuki Chudan
3. Mae-Geri Chudan
4. Yoko-Geri-Kekomi Chudan
5. Mawashi-Geri Jodan
6. Ushiro-Geri Chudan

Randori

1 Kampf

Kata

Tekki Shodan
1 Kata nach Wahl des Prüfers

Theorie