

4. Kyu (Heian Godan)

Kihon

6-8 Techniken oder Komb. aus der gezeigten Kata oder in Bezug zur gezeigten Kata nach Ansage des Prüfers

je 3-5 x

1. ZK ⇒ Sanbon-Zuki
2. KB/ZK ⇐ Tate-Shuto-Uke/Gyaku-Empi j
3. KK/ZK ⇒ Uchi-Ude-Uke/Kizami-Tsuki j/Gyaku-Tsuki chudan
4. ZK ⇒ Juji-Uke gedan/Juji-Uke j (offene Hände)/Hände drehen und ranziehen zur Hälfte/Tettsui-Uchi (im Stand, nur umsetzen)/Gyaku-Tsuki ch
5. KB/ZK ⇐ Gedan Barai/Yoko-Geri (v. Bein)/Gyaku-Tsuki ch
6. ZK/KK ⇒ Shuto Gedan Uchi/Nagashi-Uke j/Manji-Barai
7. ZK ⇒ Mae-Geri (hinten absetzen)/Mawashi-Geri/Gyaku-Tsuki ch
8. ZK ⇒ Ushiro-Geri

Bunkai

Fünf Katatechniken in Anwendung mit Partner

Angriff:

1. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch
2. ZK ⇒ re. Mae-geri/Oi-Tsuki j
3. ZK ⇒ li. Oi-Tsuki ch
4. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki ch
5. ZK ⇒ re. Oi-Tsuki j

Abwehr:

1. KK ⇒ li. Uchi-Uke/Gyaku-Tsuki (außen vorbei); re. Bein heranziehen (wie Kata), dabei mit li. Arm Tsuki-Arm des Gegners nach oben/re.drücken und mit re. Arm unterstützen/Gegner nach unten ziehen
2. ZK ⇒ li. Gedan Juji-Uke/Juji-Kaishu-Uke j (offene Hände); Arm des Gegners wie in Kata umgreifen, mit re. nach unten ziehen und li. Arm Tettsui-Uchi/re. Gyaku-Tsuki (oder anderer Konter)
3. KB ⇒ re. Block mit gehobenen Bein/Mika-Tsuki Geri; Absetzen in KB hinter dem Gegner mit Gedan-Barai an den Oberkörper für Wurf.
4. ZK ⇐ li. Tate Shuto-Uke, mit re. vor Mika-Tsuki Geri als Angriff gegen Brust des Gegners/absetzen ZK mit Mae-Empi

5. ZK ⇒ li Bein nach vorne am Bein des Gegners vorbei mit Gedan Nukite/Te Nagashi-Uke (Block j Tsuki mit offener Hand), Innenseite Bein greifen (re. Hand) und Gegner hochheben und gleichzeitig mit li. Bein fegen/li. Arm unterstützt durch Ziehen des Gegners

je 3-5 x langsam und schnell

Kumite

Stepp und Schritt-Technik: Basistechniken aus dem Steppen

Teil 1: Angriff (Technik frei)

1 Zweistepptechnik

1 Schritt-Technik

2 fintierte Beintechniken

1 Kombination Faust-Fuß

1 Kombination Fuß-Faust

Ushiro-Geri

Ushiro-Ura-Mawashi-Geri

Teil 2:

Abwehr und Konter gegen oben stehende Techniken (frei)

Teil 3:

1-3x Randori oder Shiai

je Seite 3-5 x langsam und schnell

SV

Zwei Abwehrtechniken gegen folgende Angriffe:

- beliebiges Arm- bzw. Handgreifen gegen Greifen Rever/ Kleidung
- gerader Faustschlag
- Faustschlag – Schwinger
- gerader Fußtritt (Mae-geri)
- Halbkreistritt (Mawashi-geri)
- Seittritt (Yoko-geri)

Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei. Alle gezeigten Schlag und Tritttechniken müssen am Schlagpolster demonstriert werden

je 3-5 x langsam und schnell