

---

## 4. Kyu - blauer Gürtel

---

### Kihon

---

1. **ZK** ➤ 5x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
  2. **KK** ◀ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (**Wendung**)
  
  3. **ZK** ◀ 5x Age-Uke / Soto-Uke (*gleicher Arm*) / Gyaku-Zuki
  4. **ZK** ➤ 5x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (**Wendung**)
  
  5. **ZK** ➤ 5x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (*vorder. Bein, Beistells.*) /Gy-Z.
  
  6. **ZK** ➤ 5x Ushiro-Geri (**Wendung**)
  
  7. **KB** ➤ 6x Ura-Mawashi-Geri (*übersetzen 3x rechts u. 3x links*)
- oder wahlweise
7. **ZK** ➤ 5x Ashi-Barai

### Kata

---

#### Heian Godan

**Anwendung:** Es ist zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Gondan zu zeigen.

---

# PRÜFUNG

## KARATE - DOJO - ERFELDEN



SHOTOKAN – Prüfung

### Kumite Kaeshi Kumite

	<b>Tori (Angreifer)</b>	<b>Uke (Verteidiger)</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Kamae	Kamae
<b>Bewegung</b>	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück (es sind Tai Sabaki /seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen
<b>Ablauf</b>	Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück) /Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan- Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück) /Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan-Barai (zurück) /Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mawashi-Geri (vor)Te- Nagashi-Uke (zurück) /Konter frei	Ausgangsstellung L V: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)