
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

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