
5. Kyu - blauer Gürtel

Kihon

1. **ZK** ➤ 5x Kizami-Zuki (*Chudan Kamae*) (*Yori Ashi*)
➤ Schritt vor Oi-Zuki (**Wendung**)
2. **ZK** ➤ 5x Gyaku-Zuki (*im Stand*) ➤ Schritt vor Gyaku-Zuki
3. **ZK** ◀ 5x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (**Wendung**)
4. **ZK** ◀ 5x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (**Wendung**)
5. **KK** ◀ 5x Morote-Uchi-Ude-Uke / **ZK** Gyaku-Zuki
6. **KK** ➤ 5 x Shuto-Uke / **ZK** Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (**Wendung**)
7. **ZK** ➤ 5x Mae-Ashi-Geri (*Chudan Kamae*) ➤ Mawashi-Geri
8. **ZK** ➤ 5x Ushiro-Geri (*Ch. Kam.*) *im Rückwärtsgehen ohne Drehung*

Kata

Heian Yondan

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

PRÜFUNG

KARATE - DOJO - ERFELDEN



SHOTOKAN – Prüfung

Kumite Kaeshi Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
Ablauf	Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück)/Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan- Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück)/Gyaka- Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück)/Gyaku-Zuki	Nagashi-Uke / Konter frei
	2 x Mawashi-Geri Ch. re/li	Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)