

4. Kyu

Kihon

- 1 ZD vw Oi Zuki
- 2 ZD rw Age Uke - Mae Geri (hinten absetzen) -
Gedan Barai - Gyaku Zuki
- 3 ZD vw Soto Uke - umsetzen KiD Yoko Empi /
Uraken Uchi - umsetzen ZD - Gyaku Zuki
- 4 KoD rw Moroto Uchi Uke - umsetzen Kizami Zuki -
Gyaku Zuki

Ausgangsstellung: Chudan Kamae

- 5 ZD vw Mae Geri hinten absetzen - Yoko Geri vorne absetzen
- 6 ZD vw Ushiro Geri vorher vorderes Bein umsetzen

Kata

Heian Godan

Vorkenntnisse: Heian Shodan bis Yondan können abgefragt werden

Kumite

Jiyu Ippon Kumite

Angriffe : Oi-Zuki Jodan / Chudan / Mae Geri /
Yoko Geri / Mawashi Geri

Abwehr : Abwehrtechnik und Konter frei

Jiyu Kumite