

Kihon (Grundschule)

4. Kyu Blau

Gurt 2

Fast alles jeweils 5 mal (jap. Wendung: Mawate)

1. **ZK v** OI-ZUKI / GYAKU-ZUKI
 2. **KK r** UCHI-UDE-UKE
/ **ZK** GYAKU-ZUKI (Wendung)
 3. **ZK r** AGE-UKE / SOTO-UDE-UKE
(gleicher Arm) / GYAKU-ZUKI
 4. **ZK v** SHUTO-UCHI
/ GYAKU-HAITO-UCHI (Wendung)
 5. **ZK v** URAKEN / YOKO-GERI KEKOMI
(Vorderes Bein, mit Beistellschritt) / GYAKU-ZUKI
 6. **ZK v** USHIRO-GERI
 7. **KB s** URA-MAWASHI-GERI (Übersetzen)
(3mal rechts und 3mal links) (oder nach eigener Wahl)
- ZK** ASHI-BARAI (3mal rechts und 3mal links)

Kata

Haian Godan

Kumite 4. Kyu

Kaeshi-Kumite

TORI (Angreifer)

UKE (Verteidiger)

Ausgangsstellung

Kamae

Kamae

1. Bewegung

Schritt links vor

Schritt zurück

Es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen

Ablauf

1a. **v** Jodan-Zuki

1b. **r** Age-Uke danach

1c. **v** **Angriff:** Jodan Zuki

1d. **r** Age-Uke **Konter** frei

2a. **v** Chudan-Zuki

2b. **r** Soto-Ude-Uke danach

2c. **v** **Angriff:** Chudan-Zuki

2d. **r** Soto-Ude-Uke / **Konter** frei

3a. **v** Mae-Geri

3a. **r** Gedan-Barai danach

3b. **v** **Angriff:** Mae-Geri

3c. **r** Gedan-Barai / **Konter** frei

3a. **v** Mawashi-Geri

3a. **r** Te-Nagashi-Uke danach

3b. **v** **Angriff:** Mawashi-Geri

3c. **r** Te-Nagashi-Uke / **Konter** frei

Anwendung

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen mit Partner aus dem Kihon-Programm und Bunkai aus der Kata Heian Godan zu zeigen.