



Kihon 4. Kyu: (je 5x)

1. ZK > Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK > Sanbon-Zuki
3. ZK < Age-Uke/Mae-Geri(hinten absetzen) - Gyaku-Zuki
4. ZK > Soto-Ude-Uke/ KB Yoko-Empi /Yoko-Uraken Jodan
5. KK < Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan/Gyaku Zuki
6. KK > Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri(v.Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite
7. ZK > Mae-Geri (h. absetzen) / Mawashi-Geri
8. ZK > Ushiro-Geri (ohne Umsetzen)
9. KB < > Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)
(3x zu beiden Seiten)

Kumite 4. Kyu:

Kaeshi Ippon Kumite

TORI

Ausgangsstellung

1x links und 1x rechts
in Kamae

1.Bewegung

rechts vor

Ablauf

1.a. Oi-Zuki Jodan >

1.b. *Abwehr:*Soto-Ude-Uke < **b.** *Angriff:*Oi-Zuki Chudan >

1.c. *Konter* Gyaku-Zuki

2.a. Oi-Zuki Chudan >

2.b. *Abwehr:*Nagashi-Uke <

2.c. *Konter* Gyaku-Zuki

3.a. Mae-Geri Chudan >

3.b. *Abwehr:*Age-Uke <

3.c. *Konter* Gyaku-Zuki

UKE

1x links und 1x rechts
in Kamae

frei (z.B. zur Seite!)

a. Age-Uke,danach <

b. *Angriff:*Oi-Zuki Chudan >

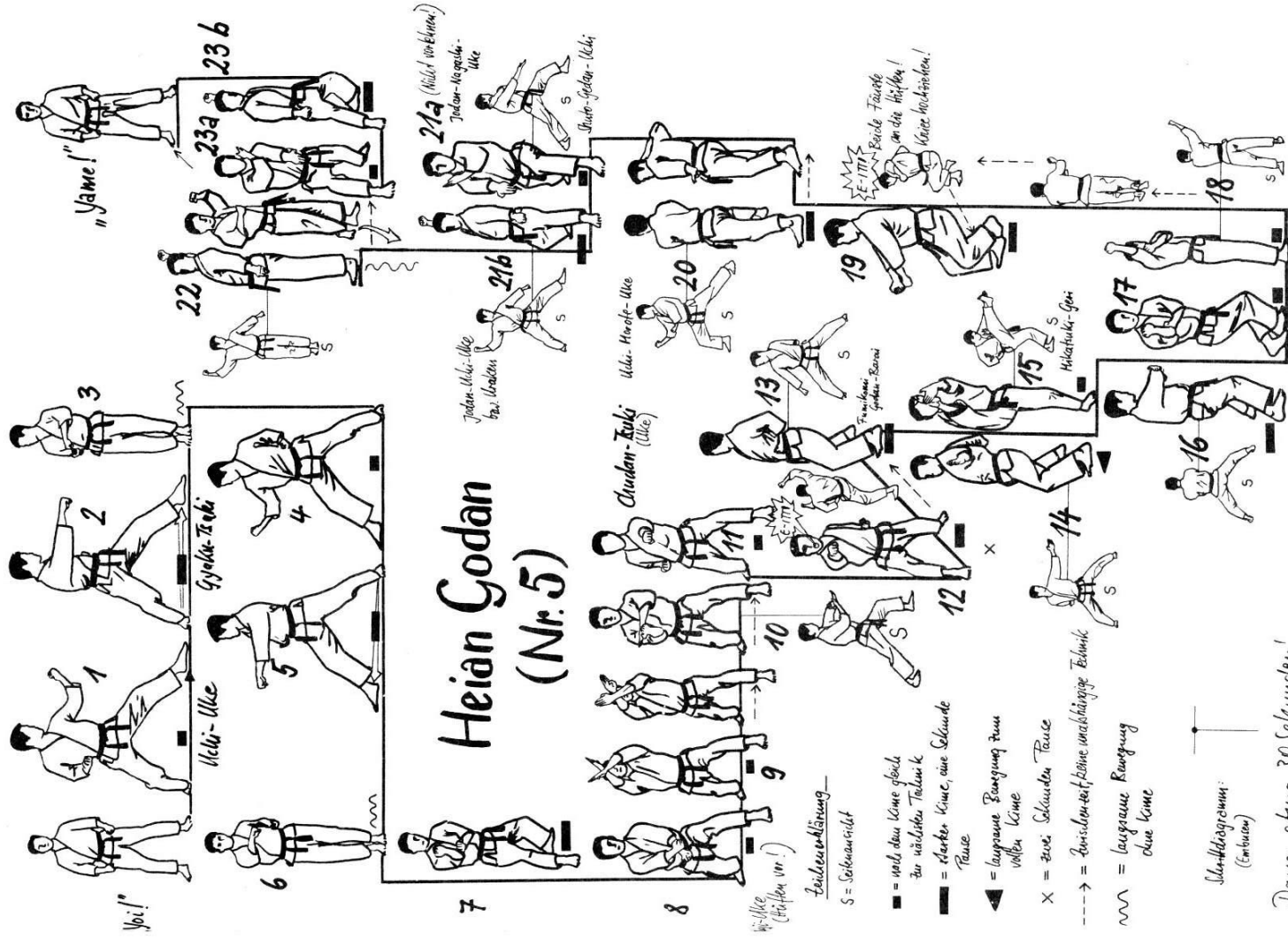
a. Soto-Ude-Uke, danach <

b. *Angriff:*Mae-Geri Chudan >

a. Gedan-Barai < oder Nagashi-Uke danach

b. *Angriff:*Oi-Zuki Jodan >





Bei 21a und 21b ebenso wie bei 23a und 23b die Füße nicht bewegen!

Dauer etwa 30 Sekunden!