



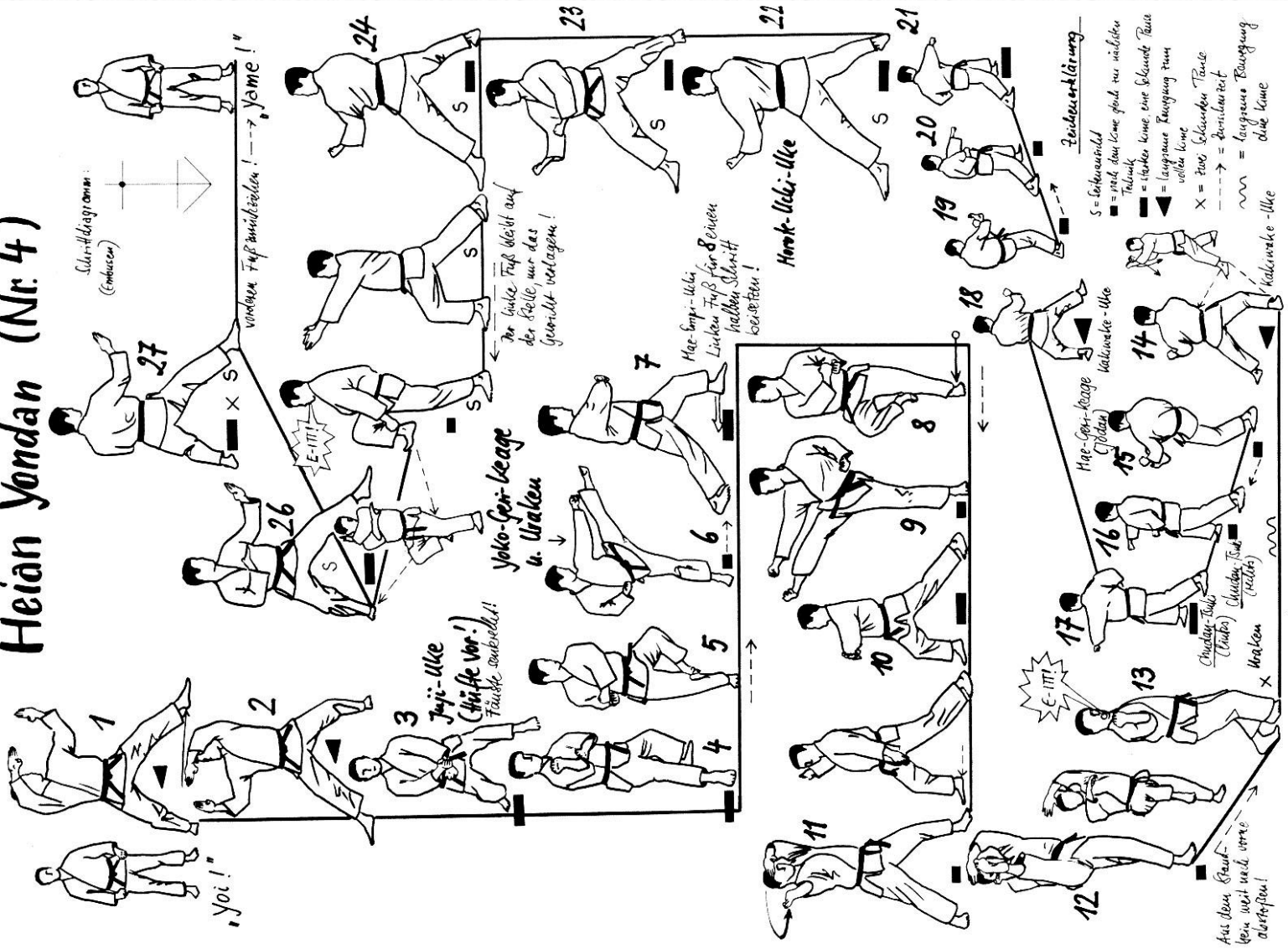
Kihon 5. Kyu: (je 5x)

- 1) ZK Ren-Zuki >
- 2) ZK Age-Uke/Gyaku-Zuki <<
- 3) ZK Soto-Uke/Gyaku-Mae-Empi >
- 4) KK Morote-Uchi-Uke/ZK-Gyaku-Zuki <<
- 5) KK Shuto-Uke/ ZK Gyaku-Shuto-Uchi-Jodan >
- 6) ZK Mae-Geri / Oi-Zuki >
- 7) ZK Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki >
- 8) KB Yoko-Geri-Keage 3x mit übersetzen
Yoko-Geri-Kekomi 3x mit Drehung <>

Ausgangsstellung	TORI	Uke
	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae
1. Bewegung	Schritt rechts vor	frei
Ablauf	1a. Oi-Zuki Jodan > 1b. Abwehr Age-Uke < 1c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 2a. Oi-Zuki Chudan > 2b. Abwehr Soto-Uke < 2c. Konter Gyaku-Zuki Chudan 3 a. Mae-Geri Chudan > 3b. Abwehr Nagashi-Uke < 3c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach < b. Angriff: Oi-Zuki Jodan > a. Soto-Ude-Uke, danach < b. Angriff: Oi-Zuki Chudan > a. Nagashi-Uke, danach < b. Angriff: Mae-Geri Chudan >



Heian Yondan (Nr. 4)



Hilfe geben! vor möglich
 nach vorne! (Angriffskombi)
 Uraiken
 Dauer etwa 30 Sekunden!

Aus dem Rand-
 lein weit nach vorne
 überfließen!

Zeichenerklärung
 S = Schwanz
 x = mit dem linken Fuß zu weichen
 T = stärkerer Knie eine Sekunde Pause
 L = langsame Bewegung zum vollen Knie
 X = zwei Sekunden Pause
 --- = langsame Bewegung ohne Knie