

5. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x YA Jodan-Kizami-Zuki (YA) / v Chudan-Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Chudan-Gyaku-Zuki (im Stand) / v Chudan-Gyaku-Zuki
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi-Uchi (Wendung)
4. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi (Wendung)
5. KK ⇐ 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Chudan-Gyaku-Zuki
6. KK ⇒ 5 x Shuto-Uke / ZK Jodan-Gyaku-Shuto-Uchi (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi Mae-Geri / v Jodan-Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK ⇐ 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata

Heian Yondan

Anwendung (Nach Auswahl des Prüflings!):

Es sind zwei Verteidigungs-Anwendungen (nach Möglichkeit SV bezogen) mit Partner aus dem Kihon-Programm und aus dem Bunkai der Kata Heian Yondan zu zeigen.

Kumite: Kaeshi-Ippon-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
Ablauf	Ausgangsstellung links vorn: 1 x Jodan-Oi-Zuki / r Age Uke / Chudan-Gyaku-Zuki 1 x Chudan-Oi-Zuki / r Soto-Ude-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki 1 x Chudan-Mae-Geri / r Gedan-Nagashi-Uke / Chudan-Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung links vorn: 1 x / r Age-Uke / v Jodan-Oi-Zuki 1 x / r Soto-Ude-Uke / v Chudan-Oi-Zuki 1 x / r Gedan-Nagashi-Uke / v Chudan-Mae-Geri