

4. Kyu (Blauer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Oi-Zuki / Gyaku-Zuki
2. KK ⇐ 5 x Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki (Wendung)

3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / gleicher Arm Soto-Ude-Uke (mit Ausholbewegung) / Gyaku-Zuki
4. ZK ⇒ 5 x Shuto-Uchi / Gyaku-Haito-Uchi (Wendung)

5. ZK ⇒ 5 x Uraken / Yoko-Geri Kekomi (vorderes Bein, mit Beistellschritt) / Gyaku-Zuki (Wendung)
6. ZK ⇒ 5 x Ushiro-Geri (Wendung)

7. KB ⇒ 6 x Ura-Mawashi-Geri (übersetzen, oder wahlweise Ashi-Barai, aus ZK) 3 x rechts u.
3 x links

Kata

Heian Godan

Anwendung

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

Kumite

Kaeshi-Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück Es sind Tai Sabaki (seitliche Ausweichbewegungen) zu zeigen
Ablauf	Ausgangsstellung LV: 1 x Jodan-Zuki (vor) Age Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Chudan-Zuki (vor) Soto-Ude Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mae-Geri (vor) Gedan-Barai (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Gedan-Barai (zurück) Mae-Geri (vor)
	Ausgangsstellung LV: 1 x Mawashi-Geri (vor) Te-Nagashi-Uke (zurück) / Konter frei	Ausgangsstellung LV: 1 x Te-Nagashi-Uke (zurück) Mawashi-Geri (vor)