

PRÜFUNGSPROGRAMM zum 4. Kyu

Alle Kombinationen 1 x links, 1 x rechts, nach jeder Kombination (Techniken) in Jyu Dachi, alle Wendungen in Jyu Dachi

KIHON

ZK Vw Oi Tsuki
ZK Rw Age-Uke, Soto-Uke, Gedan-Barai selber Arm, dann Gyaku-Tsuki,

Wendung 90° nach rechts

ZK Vw Soto-Uke, umsetzen in **KB** mit Yoko-Empi selber Arm Uraken,
in **ZK** Gyaku Tate-Tsuki
KK Rw Morote-Uke, Kizami-Tsuki in ZK, selber Arm Gedan-Barai mit Suri-Ashi
Rückwärts, dann Gyaku Mawashi-Tsuki

Wendung 180°

KK Vw Shuto-Uke, Mawashi-Ger vorderes Bein, beim Absetzen
Gyaku-Haito-Uchi **In ZK**
ZK Rw Jodan Empi-Uke selber Arm Tetsui-Uchi, Mawashi-Gyaku-Empi Uchi selber Arm
Gyaku-Shuto-Uchi

Wendung 90° nach links

KB Vw Yoko-Geri, Nagashi-Uke in KB, umsetzen in ZK mit Gyaku Haito-Uchi,
Jodan-Taisho -Uchi

Wendung 180°

ZK Vw Ashi-Barai, Uraken-Uchi, Hiza-Geri wieder nach hinten absetzen
ZK Rw Mae-Mae-Geri vorderes Bein, nach hinten in KK absetzen
Nagashi-Jodan-Chudan, umsetzen in **ZK** Gyaku-Tsuki

PARTNERÜBUNG

Auf Ansage vom Prüfer 3 Kombinationen mit Partner aus dem KIHON-Programm

KATA Heian Godan

BUNKAI 2 Kata-Phasen aus der Heian Godan

KUMITE*** a) 2 x 2 Minuten Jyu-Kumite
b) Leitung von 2 Shiai-Kumite als Kampfrichter

SELBSTVERTEIDIGUNG

- Alles aus vorrangegangenen Prüfungen
- Befreiung aus „Schwitzkasten“
- SV gegen Stockschläge zum Körper

*** Prüflinge ab 35 Jahre können statt Jiyu-Kumite eine Lehrprobe abgeben.
Das Verfahren hierzu siehe Programm zum 1. Kyu!!!

