

## 5. Kyu – Blaugurt



### Kinder

#### **Tzuki & Keri – Grundtechniken**

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Tobikomizuki*
4. *Nagashizuki*
5. *Otoshi Uke Gyakutatezuki (im vorgehen) Jodan*
6. *Mawashigeri*
7. *Sokuto*
8. *Ushirogeri (halbe Drehung)*
9. *Surikomi Ushirogeri*

#### **Renrakuwaza – Kombinationen**

1. *Surikomi Ushirogeri – Gyakuzuki*
2. *Maegeri Kakato Chudan – Sokuto Fumikomi – Ushirogeri*
3. *Sokutei Mawashi Uke – Sokuto (ein Bein) – Uraken – Gyakuzuki*

#### **Kata**

*Bisherige Kata kann geprüft werden*

1. *Sandan*

#### **Kumite**

*Eine traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings*