

4. Kyu – Violettgurt



Tzuki & Keri Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan (zwei mal hintereinander)*
4. *Jyuji Uke Jodan*
5. *Jyuji Uke Gedan*
6. *Mawashizuki Jodan (durchgezogen) – Urazuki Gyaku Chudan*
7. *Mawashigeri*
8. *Sokuto*
9. *Ushiromawashigeri (volle Drehung)*
10. *Ushirogeri*

Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Mawashigeri – Ushiromawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Surikomi Jodan/Chudan Renzuki – Mawashigeri – Ushiromawashigeri*
3. *Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan – Maegeri Kakato Chudan – Uraken – Gyakuzuki*

Kata

Bisherige Kata kann geprüft werden

1. *Yodan*

Kumite

Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings

Selbstverteidigung

Dem Wissenstand des Prüflings entsprechend nach Wahl des Prüfers

Nach Wahl des Prüflings

1. *Zwei verschiedene Armhebel*
2. *Zwei verschiedene Beinhebel*
3. *Drei verschiedene Fußfegetechniken*

Fallschule

*In Kataform: Rolle vorwärts, seitfall r/l, rückwärtsfall, vorwärtsfall,
Rolle*

Vorwärts dann Kampfstand

Würfe

Vier verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings

Freikampf (Wettkampfsystem)

Jiyu Kumite

Eine Minute Bodenkampf

Theorie