**4. Kyu: blauer Gürtel**

**1. Allgemeines Karatewissen**

*Jōdan Age-Uke*  steigende Abwehr

*(Haiwan-)Nagashi-Uke* Fegeabwehr mit dem Arm

*Te-Nagashi-Uke* Fegeabwehr mit der Hand

*Shutō-Uke* Handkantenabwehr (Tate shutō uke – senkrechte Hand)

*Te-Osae-Uke* Pressabwehr mit der Hand

*Ude-Osae-Uke*  Pressabwehr mit dem Arm

*Tekubi-Kake-Uke* Handgelenkabwehr

*Gedan-Barai* Fegeabwehr unten mit Unterarm

*Kake-Uke* Hakenabwehr

*Sukui-Uke* Schaufelabwehr

*Uchi waza* Schlagtechniken

*Uke waza* Blocktechniken

*Tsuki waza* Stoßtechniken

**2. Bezeichnungen für Techniken aus dem Prüfungsprogramm**

*Tai Sabaki* seitliche Ausweichbewegungen

*Haito Uchi* Innenhandkantenschlag (Daumen liegt in der Handfläche), Schwertrücken

**3. Bilder zu den Techniken**

*Shuto Uchi/Gyuku Haito*



Die Ausholbewegung erfolgt im Beispiel vom rechten Ohr für Shuto Uchi, Haito wird von der Hüfte ausgeführt

*Ura-Mawashi-Geri*

Bei Ura-Mawashi-Geri trifft die Fußsohle bzw. die Ferse

Ausführung – Anfangsbewegung wie Yoko Geri Kekomi, dann schnappt jedoch der Unterschenkel ins Ziel und wieder zurück

(Grafiken: © Fiore Tartaglia | www.budo-books.com | Spectra Verlag

**4. Prüfungsprogramm des DKV zum 4. Kyu**

**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 / 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

6. ZK  5 x Ushiro-Geri

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

**Kata:** Heian Godan

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

**Kaeshi Kumite**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Tori** | **Uke** |
| **Ausgangsstellung (ASTE)** | ZKD – Chudan-Kamae links vorn | ZKD – Chudan-Kamae links vorn |
| **Bewegung** | Schritt vor in ZKD | Schritt zurück (es sind Tai Sabaki zu zeigen) |
| **Ablauf** | 1 x Oi-Zuki Jodan 🡪  🡨1 x Age-Uke/Konter frei | 🡨 1 x Age-Uke  🡪 1 x Jodan Zuki |
|  | 1 x Oi-Zuki Chudan 🡪  🡨1 x Soto-Uke/Konter frei | 🡨 1 x Soto-Uke  🡪 1 x Chudan Zuki |
|  | 1 x Mae-Geri 🡪  🡨1 x Gedan Barai/Konter frei | 🡨 1 x Gedan Barai  🡪 1 x Mae-Geri |
|  | 1 x Mawashi-Geri 🡪  🡨1 x Te-Nagashi-Uke/Konter frei | 🡨 1 x Te-Nagashi-Uke  🡪 1 x Mawashi-Geri |