

5. Kyu (blauer Gürtel)

Kihon

1. ZK ⇒ 5 x Kizami-Zuki (YA) v Oi-Zuki (aus Kamae, Wendung)
2. ZK ⇒ 5 x Gyaku-Zuki (im Stand) v Gyaku-Zuki (mit Schritt)
3. ZK ⇐ 5 x Age-Uke / Gyaku-Age-Empi (Wendung)
4. ZK ⇐ 5 x Gedan-Barai / Gyaku-Mawashi-Empi (Wendung)
5. KK ⇐ 5 x Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
6. KK ⇒ 5 x Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan (Wendung)
7. ZK ⇒ 5 x Mae-Ashi-Geri v Mawashi-Geri (aus Kamae)
8. ZK ⇐ 5 x Ushiro-Geri im Rückwärtsgehen ohne Drehung

Kata

Heian Yondan

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

Kumite: Kaeshi Kumite

Kumite

	Tori (Angreifer)	Uke (Verteidiger)
Ausgangsstellung	Kamae	Kamae
Bewegung	Schrittbewegung vorwärts	Schrittbewegung zurück
Ablauf	Ausgangsstellung L V: 1 x Jodan-Zuki(vor) Age Uke (zurück)/Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Age-Uke (zurück) Jodan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Chudan-Zuki(vor)Soto-Ude Uke (zurück)/Gyaka-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Soto-Ude-Uke (zurück) Chudan-Zuki (vor)
	Ausgangsstellung L V: 1 x Mae-Geri (vor)Gedan Nagashi-Uke (zurück)/Gyaku-Zuki	Ausgangsstellung L V: 1 x Gedan Nagashi-Uke (zurück) Mae-Geri (vor)