

## grün - blauer Gürtel



### Kihon

1. ZK vorwärts Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
2. ZK rückwärts Age-Uke / Gyaku-Zuki
3. ZK vorwärts Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
4. KK rückwärts Monote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
5. KK vorwärts Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
6. ZK vorwärts Mae-Geri / Oi-Zuki ( beim Absetzen )
7. ZK vorwärts Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
8. KB seitwärts Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)  
(3x zu beiden Seiten)

### Kata

Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan und Heian Yondan

### Kumite

„Jiyu Ippon Kumite“

TORI ( Angreifer )

**Ausgangsstellung**

links Zenkutsu-Dachi

1. **Bewegung** rechts vor

1. Oi-Zuki Jodan 2x

2. Oi-Zuki Chudan 2x

3. Mae-Geri Chudan 2x

UKE ( Verteidiger )

links Zenkutsu-Dachi

Block und Kontertechniken  
sind frei zu zeigen!

„Partnerübung zum Freikampf“

TORI ( Angreifer )

**Ausgangsstellung**

links Zenkutsu-Dachi

1. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Kizami- Zuki

2. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Gyaku- Zuki

links Zenkutsu-Dachi

3. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Uraken- Uchi

4. ZK vorwärts (Suri-Ashi / 1 Step) Gyaku- Zuki

UKE ( Verteidiger )

links Zenkutsu-Dachi

Gyaku- Zuki

(direkter Konter)

Mae- Mawashi Geri

(direkter Konter)

rechts Zenkutsu-Dachi

Gyaku- Zuki

(direkter Konter)

Mae- Mawashi Geri

(direkter Konter)

# Heian Yondan (Nr. 4)

