

## 6.6 4. kyu (Violettgurt)

Wartezeit mindestens 6 – 7 Monate

*Die Baumkrone reicht in den Himmel  
Der Lehrer sieht das Leben seines Schülers  
Der Schüler erlebt die Tiefe der Lehre*

<u>Kihon</u>	1	H.GK.:	▶ C. maegeri ■ sanbonzuki (J.C.C.) beim Abstellen des Fusses ⊇ dann
	2	H.GK.:	gyakuzuki-stellung: ▶ maigeri gyaku sanbonzuki (C,J,C)
	3	H.GK.:	▶ C. soto(ude)uke ▶ suri ashi: C. yoko enpi uchi in kiba dachi ■ J. uraken uchi gefolgt von C. gyakuzuki wechseln in zenkutsu dachi ⊇ yame
	4	H.GK.:	▶ C. uchi(ude)uke ■ maegeri (ushiro ashi) und hinten abstellen mit ■ J.kizamizuki ■ C. gyakuzuki
	5	H.GK.:	◀ G. barai ■ C. gyakuzuki ■ J. kizamizuki, yame
	6	H.SUK.:	▶ C. shutouke in kokutsu dachi ■ kizami maegeri (mae-ashi) ■ (gyaku) nukite in zenkutsu dachi ⊇
	7	H.JK.:	■ C. maegeri (hinten abstellen) ▶ maerengeri (C.J.) ■ C. gyakuzuki, vorderes Bein etwas zurückziehen (2-3x) ⊇ dann andere Seite ⊇ dann
	8	H.GK.:	▶ M.J. oizuki ■ H.C. gyakuzuki ▶ H. maegeri ■ M.C. gyakuzuki beim Abstellen (3x) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame ⊙
	9	KBK. mit Gesicht zum Prüfer:	▶ H. yoko geri keage (3-5x) ⊇ ▶ M. yoko geri keage (3-5x) ⊇ yame
	10	KBK. mit Gesicht zum Prüfer:	▶ H. yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ ▶ M. yoko geri kekomi (3-5x) ⊇ yame
	11	H.GK.:	▶ J. mawashi geri ■ C. gyakuzuki ( jedes Mal kiai)
	12	H.JK.	▶ suri ashi: J. kizamizuki (zurückziehen) ■ C. gyakuzuki (und JK.) ⊇ dann andere Seite ⊇ yame ⊙

### Kumite

kihon ippon kumite (Ausbildungskumite mit einem Schritt)

Kogeki	H.GK.:	▶ J. oizuki
	H.GK.:	▶ C. oizuki
	H.GK.:	▶ C. maegeri
	H.GK.:	▶ C. yoko geri kekomi
	H.KK.:	▶ J. mawashi geri
Uke (bogyo)	1	Technik Nummer 1 aus dem kumite Buch
	2	Der Prüfer verlangt eine von Technik 2, 3 und 4 aus dem kumite Buch

### Kata

Heian Yondan  
Heian Godan

### Jiyu kumite