

4. Kyu (Shi / Yon-Kyu)

Grüner Gürtel und Kyu-Emblem Ein Goldstern

1. Vorkenntnisse

2. **Randori (Freikampf)** (gefährloser leichter Kontakt)

3. **Iton Waza (Gegentechniken)**

- Iton Omote Kote Gyaku (Gegentechnik bei Omote Gyaku)

- Iton Ura Kote Gyaku (Gegentechnik bei Ura Gyaku)

- Iton Seoi Nage (Gegentechnik bei Wurftechnik)

Jeweils 2 Gegentechniken

4. **Kihon Happo 1 - 8**

(Seite 16 / Pos. 7.1 und 7.2; Vorführung mit Partner)

Bei Kihon Happo 1 sind acht Variationen und bei Kihon Happo 2 bis 8 jeweils drei Variationen zu zeigen.

5. **Uke Waza I (Blocktechniken)**

- Ken Kudaki (mit Faust als Block auf angreifenden Arm / Fuß schlagen, ggf. nochmals auf gleiche Stelle schlagen)

- Keri Kudaki (mit Fuß als Block auf angreifenden Arm / Fuß schlagen, ggf. nochmals auf gleiche Stelle schlagen)

- Fudo Uke (Abwehrtechnik / Blocktechnik mit der Faust)

6. **Gatame Waza III (Hebeltechniken)**

- Handbeugehebel (siehe auch Take ori; Seite 33)

- Handdrehbeugehebel (siehe auch Ura Gyaku – Kihon Happo 6)

- Armbeugehebel (siehe auch Mushadori – Kihon Happo 7)

- Körperstreckhebel

- Bauchstreckhebel

- Ausheber (ganzer Körper von vorne und hinten)

7. Uke Waza II

- | | |
|---------------------------------|--|
| - Abwehr Stock | (ein- und beidhändig von oben, innen, und außen) |
| - Abwehr Kette | (ein- und beidhändig von oben, innen, und außen) |
| - Abwehr weiterer Gegenstände | (ein- und beidhändig von oben, innen, und außen) |
| - Abwehr bei Schlag gegen Beine | (Stock und andere Gegenstände) |
| - Abwehr Stockstoß | (zum Kopf und Körper etc.) |

Jeweils drei Techniken vorführen

Ab 4. Kyu wird besonderer Wert auf Hüfteinsatz und guten Körpereinsatz sowie harmonische Körperbewegungen gelegt.

Die Grundtechniken sind - soweit nicht gesondert angegeben - weitgehend in Kombinationen gegen einen vom Prüfling gewählten Angriff zu zeigen.