

## 4. Kyu – Violettgurt



### Tzuki & Keri Grundtechniken

1. *Kette Junzuki*
2. *Kette Gyakuzuki*
3. *Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan (zwei mal hintereinander)*
4. *Jyuji Uke Jodan*
5. *Jyuji Uke Gedan*
6. *Mawashizuki Jodan (durchgezogen) - Urazuki Gyaku Chudan*
7. *Mawashigeri*
8. *Sokuto*
9. *Ushiromawashigeri (volle Drehung)*
10. *Ushirogeri*

### Renrakuwaza – Kombinationen

1. *Mawashigeri – Ushiromawashigeri – Gyakuzuki*
2. *Surikomi Jodan/Chudan Renzuki – Mawashigeri – Ushiromawashigeri*
3. *Otoshi Uke Gyakutatezuki Jodan – Maegeri Kakato Chudan – Uraken – Gyakuzuki*

### Kata

*Bisherige Kata kann geprüft werden*

1. *Yodan*

### Kumite

*Drei traditionelle Kumiteformen nach Wahl des Prüflings*

### Selbstverteidigung

*Dem Wissenstand des Prüflings entsprechend nach Wahl des Prüfers*

*Nach Wahl des Prüflings*

1. *Zwei verschiedene Armhebel*
2. *Zwei verschiedene Beinhebel*
3. *Drei verschiedene Fußfegetechniken*

## **Fallschule**

*In Kataform: Rolle vorwärts, seitfall r/l, rückwärtsfall, vorwärtsfall,  
Rolle*

*Vorwärts dann Kampfstand*

## **Würfe**

*Vier verschiedene Würfe nach Wahl des Prüflings*

## **Freikampf (Wettkampfsystem)**

*Jiyu Kumite*

*Eine Minute Bodenkampf*

## **Theorie**