

## Mittelstufe

### 4. Kyu      blauer Gürtel

#### Kihon

- 1. ZK v      Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
- 2. ZK v      Sanbon-Zuki
- 3. ZK r      Age-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) / Gyaku-Zuki
- 4. ZK v      Soto-Ude Uke / KB Yoko-Empi / Yoko-Uraken Jodan
- 5. KK r      Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Kizami-Zuki Jodan / Gyaku-Zuki
- 6. KK v      Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri (v. Bein) / ZK Gyaku-Tate-Nukite
- 7. ZK v      Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri
- 8. ZK v      Ushiro-Geri (ohne Umsetzten)
- 9. KB s      Yoko-Geri Keage (übersetzen) / Yoko-Geri Kekomi (Drehung)    (3x zu beiden Seiten)

#### Kata

Heian Godan

Heian Shodan bis Yondan können nach Wahl des Prüfers geprüft werden.

#### Kumite

##### Kaeshi Ippon Kumite

	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	1x links und 1x rechts in Kamae	1x links und 1x rechts in Kamae
<b>1. Bewegung</b>	rechts vor	frei (z.B. zur Seite!)
<b>Ablauf</b>	1.a. Oi-Zuki Jodan b. Abwehr Soto-Ude-Uke c. Konter Gyaku-Zuki  2.a. Oi-Zuki Chudan b. Abwehr Nagashi-Uke c. Konter Gyaku-Zuki  3.a. Mae-Geri Chudan b. Abwehr Age-Uke c. Konter Gyaku-Zuki	a. Age-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Chudan  a. Soto-Ude-Uke, danach b. Angriff: Mae-Geri Chudan  a. Gedan-Barai oder Nagashi-Uke, danach b. Angriff: Oi-Zuki Jodan

##### Partnerübungen zum Freikampf

	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Gleichseitige Ausgangsstellung	Beide links oder rechts vor
<b>1. Bewegung</b>	Suri-Ashi	Sabaki 45° in KK
<b>Ablauf</b>	Mae-Mawashi-Geri Jodan oder Chudan	Te-Nagashi-Uke Gegenangriff Gyaku-Zuki oder Uraken Jodan

#### Fehler, die nicht mehr vorkommen dürfen

Keine Anspannung in der Endphase (z.B. Faust nicht fest an der Hüfte, fehlende Armspannung, fehlende Bein- und Körperspannung).

Gleichgewichtsverlust bei den Wendungen und bei den Fußtechniken.

Schlechte Distanz beim Partnertraining.

Fehlende Anspannung (Kime).