

4.Kyu

Kihon:

Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke	ZKD	<-
Mae Geri	ZKD	->
Gedan Barai	ZKD	<-
Tetsui Uchi im Stand -> Oi Zuki	ZKD	->
Uchi Uke, MaeMawashi Geri + Gyaku Zuki	KKD -> ZKD	<-
Mikazuki Geri + Gedan Barai	KBD	<->
Morote Uchi Uke -> Gedan Gyaku Nukite + Jodan TeNagasi Uke	KKD -> ZKD	<-

Kata: Heian Godan

Kumite:

Tori	Uke
Oi Zuki Jodan	Wählbar aus Kihon & Kata
Oi Zuki Chudan	Wählbar aus Kihon & Kata
Uraken Uchi Jodan	Wählbar aus Kihon & Kata
Mae Geri	Wählbar aus Kihon & Kata

Form: Kihon Ippon Kumite, Tori sagt nicht an, die Reihenfolge der Techniken ist aber festgelegt.

Selbstverteidigung

Festhalten der Handgelenke in verschiedener Form

Festhalte der Arme von hinten

Umklammerung von hinten