

## 4. Kyu – 2. Blaugurt



### Kihon

1. ZK vor Sanbon-Ren-Tsuki
2. KK rück Shuto-Sakotsu-Uchi
3. ZK vor Shuto-Yoko-Ganmen-Uchi
4. ND rück Shuto-Uchi-Komi
5. SD vor Shuto-Hizo-Uchi
6. KK vor Shuto-Jodan-Uchi-Uchi
7. SD rück Mae-Shuto-Mawashi-Uke
8. ZK vor Jodan-Uke / Mae-Geri (hinten absetzen) Gyaku-Tsuki Chudan
9. ND rück Mawashi-Shuto-Uke / Mae-Ashi-Geri wechseln zu ZK Gyaku  
Yonhon-Nukite Chudan
10. ZK vor Mae-Geri (hinten absetzen) / Mawashi-Geri Jodan
11. KB vor Yoko-Geri-Jodan (aus der Drehung) 3x beide Seiten
12. ZK vor Ushiro-Geri-Jodan

### Kata

**Pinan Sono Go (Alle vorherigen Katas können überprüft werden!)**

### Kumite

Angreifer	Verteidiger	Gegenangriff	Gegenverteidigung
Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke	Oi-Tsuki Chudan	Soto-Uke + Gyaku-Tsuki
Oi-Tsuki Chudan (offen!!)	Soto-Uke	Mae-Geri-Chudan	Gedan-Barai + Gyaku-Tsuki
Mae-Geri Chudan (offen!!)	Gedan-Barai	Oi-Tsuki Jodan	Jodan-Uke + Gyaku-Tsuki

### Selbstverteidigung / Fitness

1. Abwehr von Stockangriff (Oben, Seitlich) / 1. Kyokushin-Kumite Form
2. 30 Liegestützen + 30 Sit-ups + 30 Kniebeugen mit Mae-Geri
3. 3 bis 5 mal freies Kämpfen