

4. Kyu Kyokushin Karate

Mindestvorbereitungszeit: 4 Monate
Blauer Gürtel

Alle vorangegangenen Prüfungen müssen wiederholt werden

KIHON

Dachi	Zenkutsu Dachi in Ura, Kokutsu Dachi in Ura
Te Waza	Hiji Ate (C, J), Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Yoko Hiji Ate (C, J), Ushiro Hiji Ate
Uke Waza	Mae Mawashi Uke, Koken Uke (C, J)
Keri Waza	Mawashi Soto Geri Keage, Mawashi Uchi Geri Keage
Kata	Sanshin No Kata

NAGE, NE, JIME

Nage Waza	Sumi Gaeshi, Sukui Nage
Kansetsu Waza	Morote Juji Gatame
Jime Waza	Ebi Jime, Sankaku Jime

REN RAKU WAZA:

1. Übersetzungsschritt, L Yoko Geri Chudan - mit dem gleichen Bein Mawashi Geri Jodan
2. Übersetzungsschritt, L Kake Geri Jodan - R Ushiro Mawashi Geri Chudan - mit dem gleichen Bein Mawashi Geri Jodan
3. Übersetzungsschritt, L Kake Geri Chudan - mit dem gleichen Bein Mawashi Geri Jodan - R Ushiro Mawashi Geri Jodan

KUMITE-ÜBUNGEN

1. Angriff L Mawashi Uchi Jodan
Konter R Hiji Uke Jodan - L Hiji Ate Jodan - L Hiza Ganmen Geri - R Oroshi Hiji Ate
2. Angriff R Gyaku Tsuki Jodan
Konter Mae Mawashi Uke - R Hiza Ganmen Geri - L Oroshi Hiji Ate
3. Angriff L Mawashi Uchi Jodan
Konter R Hiji Uke Jodan - Sumi Gaeshi - Ebi Jime
4. Angriff R Mae Geri Chudan
Konter R Gedan Barai - Sukui Nage - zwei Oroshi Tsuki

KUMITE

Knockdown	5 x 2 Minuten
Ne Waza	4 x 3 Minuten

(1/2 Minute Pause zwischen den Runden)

FITNESSTEST

1. 30 Liegestützen auf den Knöcheln
2. 50 Sit ups
3. 10 Doppelsprungtritte an den Sandsack
4. 50 Kniebeugen