

4 KYU-DARK BLUE BELT

KIHON

1. Oi-tsuki, zkd
2. Sanbon-tsuki, zkd
3. Age-uke/gyaku-tsuki/age-empi-uchi, zkd
4. Uchi-uke/kizami-tsuki/gyaku-tsuki/mae-geri, zkd
5. Soto-uke/yoko-empi-uchi/uraken-uchi, zkd/kbd/zkd
6. Shuto-uke/kizami-geri/gyaku-nukite/mae-geri/gyaku-tsuki, kkd/zkd
7. Mawashi-shuto-uchi/gyaku-haito-uchi, zkd
8. Mae-geri, zkd
9. Kizami-mae-geri/mae-geri/mae-geri/kizami-mae geri, zkd/hsd/zkd
10. Yoko-geri-keage, kbd
11. Yoko-geri-kekomi, kbd
12. Mawashi-geri, zkd
13. Ura-mawashi-geri, zkd
14. Ushiro-geri (back forward), zkd
15. Mawashi-geri/kaite, ushiro-geri, zkd/hsd/zkd
16. Shiho-gyaku-tsuki, zkd
17. Shiho-empi-uchi, zkd

KATA: Heian-GODAN

KUMITE: KIHON-IPPON-KUMITE:

TORI: Oi-tsuki jodan

Oi-tsuki chudan

Mae-geri chudan

Mawashi-geri jodan

Yoko-geri chudan

Ushiro-geri

UKE: Kontr.Uchi, geri

WKF: Программа предыдущих поясов.

Кидзами цуки кидзами урамаваши гери дзедан. Комбинации рука нога, нога рука-1 мин.

Акробатика: Программа предыдущих поясов.

Броски: Задняя подножка O-soto-otosi. Передняя подножка Tai-otosi.

Бросок через бедро Hane-Goshi.

Физ.подготовка: 55 отжиманий, 55 пресс, 55 приседаний, 55 спина.

Heian Godan (Nr. 5)

Chudan-Tsuki (Uke)

Uchi-Horoto-Uke

Jodan-Uchi-Uke

Jodan-Nagashi-Uke

Fudo-Gedan-Uchi

Beide Fauste an die Hüften!
Knie hochziehen!

Dauer etwa 30 Sekunden!

Bei 21a und 21b genau wie bei 23a und 23b

Legend:

- S = Seitenansicht
- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Teiltechnik
- = starke Kieme, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
- x = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine unabhängige Technik
- wavy line = langsame Bewegung zum Kieme