

**5.Kyu blauer Gürtel****Kihon**

- 
1. ZK ⇒ Ren-Zuki (Jodan/Chudan)
  2. ZK ⇐ Age-Uke / Gyaku-Zuki
  3. ZK ⇒ Soto-Ude-Uke / Gyaku-Mae-Empi
  4. KK ⇐ Morote-Uchi-Ude-Uke / ZK Gyaku-Zuki
  5. KK ⇒ Shuto-Uke / ZK Gyaku-Shuto-Uchi Jodan
  6. ZK ⇒ Mae-Geri / Oi-Zuki ( beim Absetzen )
  7. ZK ⇒ Mawashi-Geri / Gyaku-Zuki
  8. KB ⇔ Yoko-Geri Keage ( übersetzen ) / Yoko-Geri Kekomi ( Drehung )  
(3x zu beiden Seiten)

**Kata****Heian Yondan**

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

**Kumite (5. Kyu)****Kaeshi Ippon Kumite**

<b>Ausgangsstellung</b>	<b>TORI</b>	<b>UKE</b>
	1x links und 1x rechts Zenkutsu-Dachi	Jeweils gleichseitig 1x links und 1x rechts in Kamae
<b>1. Bewegung</b>	Schritt rechts vor	frei
<b>Ablauf</b>	1.a. Oi-Zuki Jodan ⇒ b. Abwehr Age-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Age-Uke danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Jodan ⇒
	2.a. Oi-Zuki Chudan ⇒ b. Abwehr Soto-Ude-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Soto-Ude-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Oi-Zuki Chudan ⇒
	3. a. Mae-Geri Chudan ⇒ b. Abwehr Nagashi-Uke ⇐ c. Konter Gyaku-Zuki Chudan	a. Nagashi-Uke, danach ⇐ b. Angriff: Mae-Geri Chudan ⇒

### Partnerübungen zum Freikampf

Die Angriffe sind jeweils dreimal aus Hidari-Kamae (Ausgangsstellung linkes Bein vorne) und dreimal aus Migi-Kamae (Ausgangsstellung rechtes Bein vorne) auszuführen.

	<b>TORI</b>		<b>UKE</b>
<b>Ausgangsstellung</b>	Gleichseitige Ausgangsstellung		Beide links oder rechts vor
<b>1. Bewegung</b>	Suri-Ashi vor in ZK	⇒	Sabaki (mit Suri Ashi) 45° in KK ⇐
<b>Ablauf</b>	Gyaku-Zuki Jodan		Soto-Ude-Uke Gegenangriff: Gyaku-Zuki Chudan oder Uraken Jodan