

4. Kyu „Blauer Gürtel“

Kihon:

Kombinierte Techniken:

1. Ashi-Barai, Kizami-Mawashi-Geri Jodan, Yoko-Geri
2. Kizami-Ura-Ken, Kizami-Zuki, Ashi-Barai, Kakato-Geri
3. Kizami-Mae-Geri, Gyaku-Zuki, Mawashi-Geri

Partnerübungen:

Die oben gezeigten Kombinationen sind mit dem Partner Schnell und fließend zu zeigen. Die Verteidigungstechniken sind frei.

Goshin-Jutsu:

Überprüfung durch Zuruf des Prüfers.

Kumite:

Leichtkontakt, Durchkämpfen 3 Minuten 2x hintereinander.

Lehrgänge: 9