

4. Kyu	1/2 Blau	violett
--------	----------	---------

Kata

Shozin Shodan	Form Gakushu
	Form Renzoku
Shozin Nidan	Form Gakushu
	Form Renzoku
Shozin Sandan	Form Gakushu

Mini Kata K1 - K5

Shozin Renzoku Keri no Kata	Jun Geri
	Mae Geri
	Mikazuki Geri
	Mawashi Geri
	Yoko Geri

Kihon

siehe 5. Kyu

Randori

Kaiwa / no Kata	Kaiwa: Teisho -> Mae Geri -> Yoko Geri -> MW Geri -> Ura MW Geri anschl. rückwärts
	no Kata: 1. Hälfte = Irimi no Kata 2. Hälfte = Nagashi no Kata
	Mawashi Geri: Kaiten Nage Jodan no Kata (Drehwurf zur Rolle)

Techniken (neu)

Empi	Ellbogen
Tsuki	geschlossene Faust
Mawashi Tsuki, Tetsui, Furi Age Tsuki	
Kaizen Tsuki, Uraken	

Ushiro Geri
Hiza Geri



Kaiten Yoko Geri, Kaiten Geri Jodan/Gedan
Kaiten Nage Jodan

Stellungen (neu)

Kosa Dach



3. Kyu	Blau	violett
--------	------	---------

Kata

Shozin Shodan	Form Gakushu
	Form Renzoku
Shozin Nidan	Form Gakushu
	Form Renzoku
Shozin Sandan	Form Gakushu
	Form Renzoku

Kihon

siehe 5. Kyu
Neu: Ushiro Geri / Ko Tenshin Chudan Uke

Randori

Kaiwa / Kaiten Tsuki no Kata
Ippon Kumite Rokudan / Kawashi no Kata

Begriffe

FUNAKOSHI Gichin (Shotokan Karate); KANO Jigoro (Judo); UESHIBA Morihei (Aikido)

Mini Kata K1 - K6

Shozin Renzoku	Jun Geri
Keri no Kata	Mae Geri
	Mikazuki Geri
	Mawashi Geri
	Yoko Geri
	Ura MW Geri

Techniken (neu)

Kaiten Tsuki
Ko Tenshin Chudan Uke

Ushiro Geri / Ko Tenshin Chudan Uke