

Prüfungsprogramm 4. Kyu

Übungszeit: mindestens 50 Trainingsstunden seit 5. Kyu

Suwariwaza / Techniken im Kniestand

1. Shomenuchi Kiawase Ikkyo Omote & Ura

Tachiwaza / Techniken im Stand

Shomenuchi

1. Ikkyo Omote & Ura
2. Ikkyo Ura Kakarigeiko (2 Uke)
3. Nikyo Omote & Ura

Aihanmi Katatedori

4. Shihonage Omote & Ura
5. Ikkyo Omote & Ura
6. Nikyo Omote & Ura
7. Iriminage
8. Kotegaeshi
9. Udekimenage
10. Uchikaitennage

Gyakuhanmi Katatedori

11. Ikkyo Omote & Ura
12. Kotegaeshi
13. Iriminage

Ryotedori

14. Shihonage Omote & Ura

15. Tenchinage

16. Genkei Kokyunage

17. Kiriotoshi (Chinshin)

Katate Ryotedori

18. Udekimenage

19. Kotegaeshi

Ushiro Ryotedori

20. Kotegaeshi

21. Shihonage

Katadori Menuchi

22. Kotegaeshi

23. Shihonage

Yokomenuchi

24. Kotegaeshi

25. Shihonage

26. Iriminage

Buki Waza / Waffen

Bokken Suburi

1. Santotsu
2. Happogiri
3. Kirikaeshi 1: Nagashi Uchi (fliessend)
4. Kirikaeshi 2: Suriotoshi (fliessend)
5. Kirikaeshi 3: Uchiotoshi (schrittweise)
6. Kiriotoshi Jodan (schrittweise)

Ken Tebiki / Jo Tebiki

7. Ikkyo Ura Gyakuhanmi (Jo)

8. Uchikaitennage Gyakuhanmi (Jo)

Bokken Awase (Ken tai Ken)

9. San Dan Uchi

10. Nikyo Ura

11. Shihonage (Zengogiri)

Jo

12. Shomen: 3 Shomen Basics

13. Kesa: 3 Kesa Basics

14. Tsuki: 3 Tsuki Basics