

# 4. / 3. Kyu

Mit dem grünen Gurt (4. bis 3. Kyu) beschreitet man die höheren Stufen. Grün verbindet die Farben Gelb (das Element des Feuers) und Blau (das Element des Wassers). Es ist der Grad der exakten Sensibilität und des Moments. Es obliegt dem Träger des grünen Gurtes, seine Techniken im günstigen Moment und mit einem Maximum an Wirkung anzuwenden. Die Anwendung von Techniken muss mühelos erfolgen, mit wenig Kraftanstrengung und mit Perfektion.

<b>Techniken 4. Kyu</b>	<b>Bilder / Zeichnungen</b> [147 KB]
<b>Grundlagen</b>	Allgemeine Fragen über Karate / Theorie-Prüfung
<b>Grundstellungen</b>	Heisoku-dachi Heiko-dachi Uchi-hachiji-dachi
<b>Handtechniken</b>	Shuto-ganmen-Uchi Shuto-sakotsu-uchioroshi Shuto-sakotsu-uchikomi Shuto-uchi-uchi Shuto-hizo-uchi
<b>Blockbewegungen</b>	Shuto Jodan-Uke Shuto Chudan Soto-Uke Shuto Chudan Uchi-Uke Shuto Mae Gedan-Barai Shuto Jodan Uchi-Uke Mawashi-uke
<b>Fusstechniken</b>	Yoko-geri (Jodan) Mawashi-geri (Jodan, Heisoku / Chusoku) Ushiro-geri (Jodan)
<b>Ido-geiko (Shugi)</b>	im Zenkutsu-dachi (3 Schritt) Seiken-chudan-oitsuki Seiken-Chudan-gyaku-tsuki Uke-Waza (Jodan-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barai) im Kokutsu-dachi (3 Schritt) mit Shuto-mawashi-uke im Sanchin-dachi (3 Schritt) mit Gyaku-tsuki im kiba-dachi (3 Schritt) mit Gedan-barai
<b>Kumite</b>	Freier Kampf
<b>Techniken 3. Kyu</b>	<b>Bilder / Zeichnungen</b> [120 KB]
<b>Grundlagen</b>	Allgemeine Fragen über Karate / Theorie-Prüfung
<b>Grundstellung</b>	Kakeashi-dachi
<b>Handtechniken</b>	Hiji-Ate Chudan Mae Hiji-Ate Chudan Age Hiji-Ate, Jodan / Chudan Oroshi Hiji-Ate Ushiro Hiji-Ate
<b>Blockbewegungen</b>	Shuto Juji-Uke, Jodan / Gedan
<b>Fusstechniken</b>	Mae Kakato-Geri, Jodan / Chudan / Gedan
<b>Ido-geiko (Shugi)</b>	im Zenkutsu-dachi (3 Schritt) Seiken-chudan-oitsuki Seiken-Chudan-gyaku-tsuki Uke-Waza (Jodan-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barai) im Kokutsu-dachi (3 Schritt) mit Shuto-mawashi-uke im Sanchin-dachi (3 Schritt) mit Gyaku-tsuki im kiba-dachi (3 Schritt) mit Gedan-barai
<b>Ido-geiko (Kombination)</b>	im Zenkutsu-dachi (3 Schritt) Jodan-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barai (alles Oi) und Gyaku-tsuki im Zenkutsu-dachi (3 Schritt) Jodan-uke, Soto-uke, Uchi-uke, Gedan-barai (abwechselnd Oi-Gyaku) und Oi-tsuki im Kiba-dachi (3 Schritt)
<b>Kata</b>	Pin-an Sono-Yon
<b>Kumite</b>	Freier Kampf
<b>zur Beachtung</b>	Die Schüler müssen in Kakeashi-dachi laufen können

