

4. Kyu (blau Gürtel)

Stellung:

<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Vorwärtshaltung (beide Füße schauen nach vorne, schulterbreit stehen, vorderes Knie angewinkelt, Fersen sind am Boden)
<i>Kokutsu-Dachi</i>	Rückwärtshaltung (der vordere Fuß schaut gerade aus, der hintere Fuß wird 90° nach außen gedreht. Das Gewicht liegt zu 70% auf dem hinteren Bein)
<i>Kiba-Dachi</i>	Reiterstellung, doppelte Schulterbreite, beide Füße schauen nach vorne, die Knie sind angewinkelt, die Fersen am Boden
<i>Kamae</i>	Kampfhaltung

Techniken:

<i>Yama Zuki</i>	Berfauststoß (Angriff des Ober- und Unterkörpers gleichzeitig)
<i>Koken Uke</i>	Handgelenk-Block (Block mit der Handinnenseite beim Handgelenk)
<i>Mikazuki Geri</i>	Halbmondttritt
<i>Kin Geri</i>	Leistentritt, Tritt zum Unterleib

Kata (Formenlauf):

<i>Heian Godan</i>	„5. Kata“ oder „Frieden und Ruhe 5. Grad“
<i>Bunkai</i>	Anwendungsform der Kata

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Kizami Zuki</i>	Vorderer gerader Faustschlag
<i>Gyaku Zuki</i>	Hinterer gerader Faustschlag
<i>Ashi Barai</i>	Fußfeger
<i>Mae Geri</i>	Hinterer gerader Fußtritt
<i>Yoko Geri</i>	Hinterer seitwärts Fußtritt
<i>Uraken</i>	Faustrückenschlag
<i>Mawashi Geri</i>	Hinterer runder Fußtritt
<i>Ura Mawashi Geri</i>	Hinterer umgekehrter runder Fußtritt
<i>Yoko Geri Chudan</i>	Hinterer seitwärts Fußtritt zur Mittleren Ebene

Die Techniken der voran gegangenen Prüfungen, sollte der Prüfling zu jeder Prüfung beherrschen.