

5. Kyu (violetter 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>Mawashi Zuki</i>	Runder Faustschlag
<i>Morote Zuki</i>	Beidhändiger Faustschlag
<i>Empi Uchi</i>	Ellenbogenstoß
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit geöffneter Hand
<i>Kakato Geri</i>	Fersentritt
<i>Hiza Geri</i>	Kniestoß
<i>Hiza Uke (Geri)</i>	Knieblock
<i>Mikazuki Geri Uke</i>	Halbmond Tritt als Block ausgeführt

Kata (Formenlauf):

<i>Heian Yondan</i>	„4. Kata“ oder „Frieden und Ruhe 4. Grad“
<i>Bunkai</i>	Anwendungsform der Kata

Kumite (Kämpfen/Grundtechniken):

<i>Mae Geri</i>	Gerade Fußtritt mit dem hinteren Fuß
<i>Kizami Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der vorderen Hand
<i>Mawashi Zuki</i>	Runder Faustschlag mit der hinteren Hand
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit der geöffneten Hand
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand (ohne Schritt)
<i>Mawashi Geri</i>	Runder Fußtritt mit dem hinteren Bein
<i>Uraken</i>	Faustrückenschlag
<i>Gyaku Zuki</i>	Gerader Faustschlag mit der hinteren Hand (ohne Schritt)
<i>Yoko Ashi Geri</i>	Seitlicher Fußtritt mit dem vorderen Fuß
<i>Uchi Uke</i>	Block mit dem Unterarm von innen nach außen
<i>Soto Uke</i>	Block mit dem Unterarm von außen nach innen
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene
<i>Haito Uchi</i>	Innenhandkantenschlag
<i>Mae Geri</i>	Gerader Fußtritt
<i>Yoko Geri Chudan</i>	Seitlicher Fußtritt zum Bauch
<i>Mawashi Geri Jodan</i>	Runder Fußtritt zum Kopf
<i>Gedan Barai</i>	Block zur unteren Ebene
<i>Nagashi Uke</i>	Fegeabwehr mit der geöffneten Hand
<i>Ushiro Yoko Geri</i>	Rückwärtiger Seitwärts-Tritt