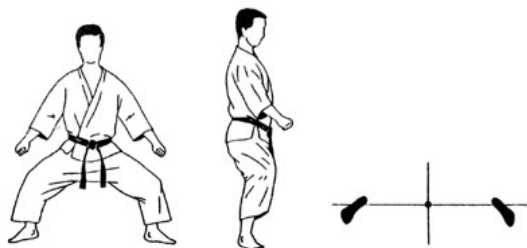
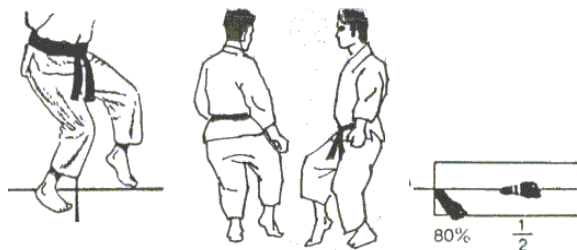


# Karatetechniken und –begriffe für den 6. Kyu

## Stände/Stellungen (Dachi):

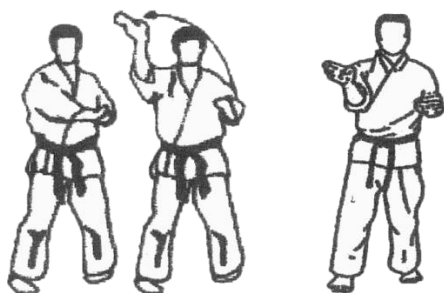


Shiko-Dachi



Nekoashi-Dachi

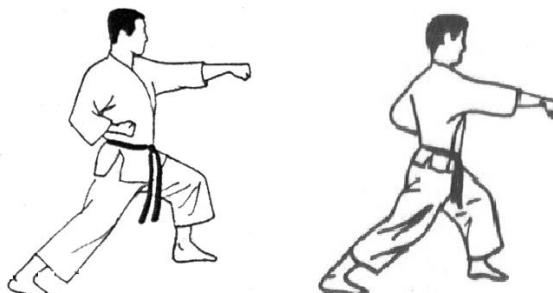
## Abwehrtechniken (Uke):



Kake-Uke

Auf den Abbildungen nicht gut zu erkennen:  
Gegenbewegung nicht vergessen! Die Hintere  
Hand ist ebenfalls geöffnet.

## Schläge (Uchi):



Ren-Zuki

Oi-Zuki Jodan und Gyaku-Zuki Chudan ansatzlos und  
schnell hintereinander. Trotzdem die Faust vorne  
kurz arretieren. Die Atmung erfolgt ohne  
Unterbrechung in einem durch.

## Auf Japanisch Zählen:

1	ichi	(itsch)
2	ni	(nie)
3	san	(ßann)
4	shi	(schie)
5	go	(go)
6	roku	(rock)
7	shichi	(schitsch)
8	hachi	(hatsch)
9	kyu	(kiu)
10	ju	(dschu)

## Kihon (Grundschule):

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Mae-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Chudan Mawashi-Geri / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Age Uke / Chudan Gyaku-Zuki / Chudan Mae-Geri (Zenkutsu Dachi)
4. Yoko Uke / Jodan/Chudan Ren Zuki (Sanchin Dachi)
5. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Shiko Dachi)
6. Kake Uke / Chudan Mae-Geri (Nekoashi Dachi)

## Kata (Form):

Gekesai Dai Ichi / Gekesai Dai Ni

## Kumite (Kampf):

Jiyu-Kumite (freier Kampf)

Kumite-Ura (3 Stück)

Nage-Waza (3 Stück)