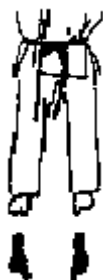


Karatetechniken und –begriffe für den 7. Kyu

Stände:



Misubi Dachi:
z.B. An- Abgrüßen



Heiko Dachi:
z.B. Yoi

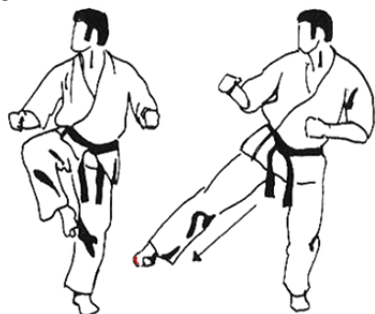


Zenkutsu Dachi:



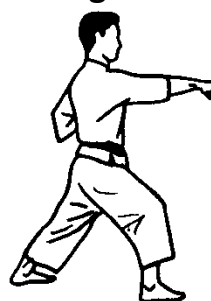
Sanchin Dachi:

Tritt:

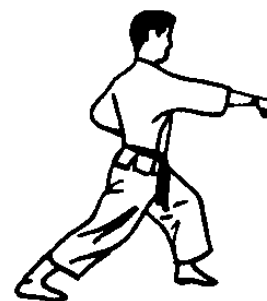


Kansetsu-Geri: Tritt, schräg 45° nach vorne.
Trefferfläche: Fußaußenkante an der Ferse.

Schläge:



Oi-Zuki: Schlag über dem vorderen Bein.



Gyaku-Zuki: Schlag über dem hinteren Bein.

Abwehrtechniken:



Haraiotoshi Uke:
Von oben nach unten.



Yoko Uke: Von unten nach oben.

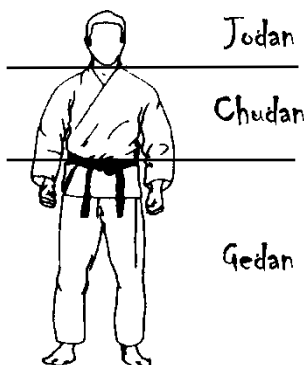


Age Uke: Gegen Angriffe auf den Kopf.



Soto Uke: Seitliche Abwehr z.B. gegen Schläge.

Trefferflächen:



Weitere Begriffe:

- Yoi** (Bereit machen)
- Kamae** (Ausgangshaltung)
- Mawate** (Wenden)
- Yame** (Halt, Stop, Ende)
- Hajime** (Beginnen)
- Rei** (Gruß)
- Gi** (Karateanzug)

Grundschule:

1. Haraiotoshi Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
2. Jodan Oi-Zuki / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
3. Chudan Soto-Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Zenkutsu Dachi)
4. Gedan Kansetsu-Geri (Sanchin Dachi)
5. Age Uke / Jodan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)
6. Yoko Uke / Chudan Gyaku-Zuki (Sanchin Dachi)

Kata: Taikyoku (Gedan, Chudan oder Jodan), Gekesai Dai Ichi

Kumite: Kihon-Ippon-Kumite