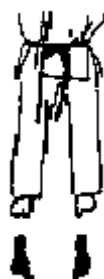


Die grundlegenden Karatetechniken und -begriffe

Stände:



Misubi Dachi:
z.B. An- Abgrüßen



Heiko Dachi:
z.B. Yoi



Zenkutsu Dachi:



Sanchin Dachi:

Tritte:

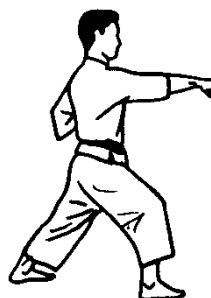


Mae Geri:
Stoßen nach vorne

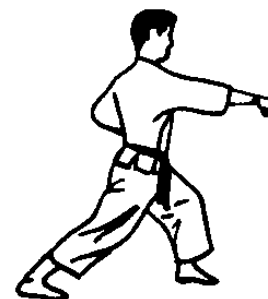


Mawashi Geri:
Seitlicher Tritt

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

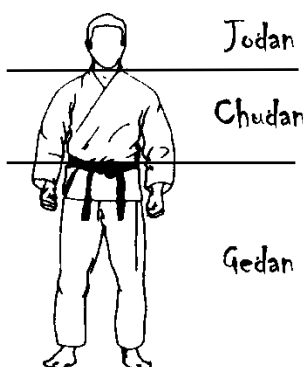


Age Uke: Gegen Angriffe auf den Kopf



Soto Uke: Seitliche Abwehr z.B. gegen Schläge

Trefferflächen:



Jodan

Chudan

Gedan

Weitere Begriffe:

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

Prüfung zum Gelbgurt (8. Kyu)

Grundschule:

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

Kata: Taikyoku (Gedan, Chudan oder Jodan)

Kumite: Kihon-Ippon-Kumite