

Lernkarte – zweiter blauer Gürtel – 4. Kyu

14 neue Vokabeln

Alle Vokabeln der vorangegangenen Prüfungen werden vorausgesetzt. Es werden nur noch die neuen Vokabeln zur neuen Gürtelstufe präsentiert.

| Technik – Japanisch | Erläuterung / Übersetzung |
|---|--|
| <u>Stellungen</u> | |
| Renoji-Dachi | L-Stellung |
| <u>Techniken</u> | |
| Haito-Uchi | Angriffsschlag mit der inneren Handkante |
| Ura-Mawashi-Geri | Halbkreisförmige Fußtechnik mit der Rückseite, Trefferfläche Ballen / Fußsohle |
| Ashi-Barei | Fußfeger |
| <u>Kata</u> | |
| Heian Godan Ganze Kata | Friedvoller Geist 5. Stufe |
| Kage-Zuki | Haken-Fauststoß |
| Te-Jûji-Uke | Kreuzabwehr mit offenen Händen |
| Haishu-Uke | Abwehr mit dem Handrücken der offenen Hand |
| Mikazuki-Geri | Halbmondttritt, kreisförmige Halbkreisbewegung mit dem Unterschenkel, Trefferbereich Ballen / Fußsohle |
| Age-Zuki | Fauststoß nach oben |
| Gedan-Nukite mit Jodan- Te-Nagashi Uke | Offene Hände, Angriff und Abwehr zur gleichen Zeit |
| Manji-Uke | Wirbelblock |
| <u>Kumite am Ball</u> | |
| Doppelstep | 2 flüssige Steps hintereinander |