

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

<b>Technik – Japanisch</b>	<b>Erläuterung / Übersetzung</b>
<u><b>Kata</b></u>	
<b>Heian Yondan Ganze Kata</b>	<b>Friedvoller Geist 4. Stufe</b>
<b>Kakiwake-Uke</b>	<b>Verteidigungstechnik mit beiden Armen von innen nach außen</b>
<b>Hiza-Geri</b>	<b>Kniestoß</b>
<u><b>Kumite</b></u>	
<b>Kaeshi-Ippon-Kumite</b>	<b>Erwidernder Kampf mit einem Angriff</b>
<u><b>Kumite am Ball</b></u>	
<b>Step</b>	<b>Kleiner flacher Sprung, Beide Beine bewegen sich gleichzeitig nach vorne oder hinten</b>
<b>Beisetzschritt</b>	<b>Vorderes oder hinteres Bein zieht zum anderen Bein heran, welches anschließend weg setzt, Auslage bleibt bestehen</b>