



Lernkarte – dritter brauner Gürtel – 1. Kyu Und erster schwarzer Gürtel – 1. Dan – Seite I 18 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>	
Hangetsu-Dachi	Halbmond-Stellung
Tsuru-Ashi-Dachi	Kranichfuß-Stellung
<u>Kata</u>	
Jion	Liebe und Gnade (oder Liebe und Güte)
Teisho-Uchi	Angriffsschlag mit der Handwurzel
Otoshi-Uchi Oder Otoshi-Uke	Angriffsschlag oder Verteidigungstechnik von oben nach unten mit dem waagerechten Unterarm
Kanku-Dai	Blick in den Himmel (nur Kanku) Dai = Groß
Gedan-Shuto-Uke	Abwehr mit der äußeren Handkante nach unten
Gedan-Kake-Uke	Hakenabwehr nach unten, Arm leicht gebeugt
Otoshi-Zuki	Fauststoß von oben nach unten
Mae-Tobi-Nidan-Geri	Zweifacher gesprungener gerader Fußtritt



Lernkarte – dritter brauner Gürtel – 1. Kyu Und erster schwarzer Gürtel – 1. Dan – Seite II 18 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>Kata</u>	
Empi	Flug der Schwalbe
Age-Zuki	Gehobener Fauststoß
Ushiro-Gedan-Barei	Abwehrtechnik nach hinten-unten
Morote-Teisho-Uke	Doppelte Abwehrtechnik mit der Handwurzel
Hangetsu	Halber Mond
Ippon-Ken	Zeigefingerknöchelfaust
Yama-Kamea	Obere Bereitschaftshaltung (Yama = Berg)
Gedan Kamae	Untere Bereitschaftshaltung

Herzlichen Glückwunsch!
Du hast alle Vokabeln bis zum schwarzen Gürtel gelernt 😊.