



Lernkarte – erster brauner Gürtel – 3. Kyu 9 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>Techniken</u>	
Mae-Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt mit dem vorderen Bein
<u>Kata</u>	
Tekki Shodan	Eisenreiter 1. Stufe
Jodan-Nagashi-Uke und Gedan Barei	Beidseitige Abwehr
Ura-Zuki	Fauststoß mit der Handfläche nach oben, i.d.R. ist der Arm gebeugt
Nami-Ashi	Ausweichbewegung mit dem Bein um einen Fußfeger zu entgehen
Gaiwan-Uke	Abwehr mit dem äußeren Unterarm (Seite der Elle)
Morote-Zuki oder Zuki und Kage-Zuki	Fauststoß mit beiden Armen
<u>Kumite</u>	
Jiyu Ippon Kumite	Vorgegebener Kampf mit einem Angriff
Jiyu Kumite	Freikampf