



## Lernkarte – zweiter blauer Gürtel – 4. Kyu 12 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	Halbmondtritt, 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