



Lernkarte – erster blauer Gürtel – 5. 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>	
Kosa-Dachi	Überkreuz-Stellung
<u>Techniken</u>	
Kizami-Zuki	Fauststoß mit der vorderen Hand, dabei Schulter und Hüfte abgedreht
Empi	Ellenbogen
Age-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach oben
Mawashi-Empi-Uchi	Halbkreis Ellenbogenschlag
Shuto-Uchi-Jodan	Schlag mit der Außenhandkante nach oben
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Ushiro-Geri	Fußtritt nach hinten
<u>Kata</u>	
Heian Yondan	Friedvoller Geist 4. Stufe
Jûjii-Uke	Kreuzabwehr, Arme kreuzen in der Mitte der Unterarme
Mae-Empi-Uchi	Ellenbogenschlag nach vorne
Kakiwake-Uke	Verteidigungstechnik mit beiden Armen von innen nach außen
Hiza-Geri	Kniestoß
<u>Kumite</u>	
Kaeshi-Ippon-Kumite	Erwidernder Kampf mit einem Angriff