



# Lernkarte – gelber Gürtel – 8. Kyu

## 16 Vokabeln, davon 8 neue Vokabeln

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Yoi-Stellung, Heikô- Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu-Dachi	Vorwärts-Stellung
Kokutsu-Dachi	Rückwärts-Stellung
<u>Techniken</u>	
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Gyaku-Zuki	Entgegengesetzter Fauststoß
Age-Uke	Der obere Block
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Abwehr mit der Handaußenkante
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
Heian Shodan	Friedvoller Geist 1. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerfaust-Schlag
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen