**8. Kyu Gelbgurt**

**Grundstellung:** Kokutsu Dachi, Kumite Dachi

**Kihon und Grundstellungen**

1. ZK vor Gyaku-Tsuki Chudan
2. ZK vor Gyaku-Shita-Tsuki
3. ZK vor Tate-Tsuki Jodan
4. ZK rück Soto-Uke
5. KK vor Uchi-Uke
6. ZK vor Mawashi Chudan Heisoku

 Alle gezeigten Schlag u. Tritttechniken müssen am Schlagpolster und Partner

 demonstriert werden.

**Kata:**

Taikyoku Sono Ichi

Taikyoku Sono Ni

Taikyoku Sono San

**Selbstverteidigung:**

Fassen von vorne (Kleidung). Abwehr und Gegenangriff sind grundsätzlich frei.

 Stand: September 2022 SV Hohenlinden e.V. Sparte Karate / Übunsleiter Stefan Maier 5. Dan





 **Tate Tsuki Jodan** **Soto-Uke Uchi-Uke**



