**9. Kyu Weiss-Gelbgurt**

* Was heißt Karate (*Kara* - leere , *te* - Hand)
* Japanisch bis zehn zählen

**Grundstellungen:**

Yoi Dachi, Zenkutsu Dachi,



**Kihon und Grundstellungen**

1. ZK vor Seiken Oi-Tsuki Chudan
2. ZK vor Seiken-Ago-Uchi
3. ZK vor Jodan Uke
4. ZK vor Gedan Barai
5. ZK vor Hiza Ganmen Geri
6. ZK vor Chudan-Mae-Geri

**Kata**

Taikyoku Sono Ichi / Taikyoku Sono Ni

**Ukemi Waza (Fallschule)**

Chuga Eri- Vorwärtsrolle mit Aufstehen – Seiken-Ago-Uchi auf die Patze

**Selbstverteidigung**

Greifen am Handgelenk (Einfach/Doppelgriff)

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

 Yoi Dachi Zenkutsu Dachi









