

10. Kyu „Oranger Gürtel“

Etikette:

Karate ist mehr als Sport! Es ist ein Weg der Selbstvervollkommnung. Das schließt neben der körperlichen auch die geistige und charakterliche Vervollkommnung ein. Karatekas zeichnen sich durch Selbstdisziplin und Willensstärke, verbunden mit Höflichkeit und Bescheidenheit aus.

Kihon:

Fallschule:

Springen über 2 am Boden liegenden

Sportler mit Abrollen nach vorne über die Schulter Wechselseitig Abrollen nach vorne über die eine und dann über die andere Schulter.

Techniken:

1. Mawashi-Geri Jodan
2. Kizami-Mawashi-Geri Jodan
3. Kizami-Ura-Zuki

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Mawashi-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Ura-Zuki, Kizami-Mae-Geri

Goshin-Jutsu:

1. Fassen in die Schulter (2 Verteidigungen)
2. Schwitzkasten (2 Verteidigungen)

Meditation:

3 Minuten Meditation Vorbereitung zum Freikampf

Kumite:

Lockerer Freikampf ohne Treffen.