

12. Kyu „Gelber Gürtel“

Etikette:

Körperhygiene

1. Der Karateka ist stets gepflegt; er hat geschnittene Zehen- und Fingernägel.
2. Schmuck, Uhren etc. dürfen nicht getragen werden, nicht abnehmbarer Schmuck ist mit Tape abzudecken (Verletzungsrisiko!).

Kihon:

Techniken:

1. Yoko-Geri
2. Kizami-Yoko-Geri
3. Yoko-Geri Suri-Ashi (vorwärts)
4. Yoko-Geri Suri-Ashi (rückwärts)

Kombinierte Techniken:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kizami-Yoko-Geri
2. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Yoko-Geri

Goshin-Jutsu:

1. Fassen mit beiden Händen in das Revers
2. Fassen m. einer Hand in das Revers u. Faustandrohung
3. Würgen mit beiden Händen

Meditation:

3 Minuten Meditation/ richtige Atmung i. d. Unterbauch

Kumite:

Lockerer Freikampf ohne Treffen