

## 13. Kyu „Weiß-Gelber Gürtel“

### Etikette:

Kleiderordnung

1. Der Karateka trägt einen sauberen Gi.
2. Mädchen und Frauen tragen ein T-Shirt oder Sport-Top unter dem Gi.
3. Der Obi ist korrekt gebunden und die Farbe entspricht dem Stand der abgelegten Prüfung.

### Kihon:

Fallschule:

1. Abrollen nach hinten über die Schulter
2. Fallen/Sturz nach vorne
3. Fallen nach hinten, und anschl. In die Seitwärtshaltung mit zum Fußtritt angezogenen Bein.

Schrittbewegungen:

1. Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki, Kae-Ashi
2. Suri-Ashi, Kizami-Zuki, Gyaku-Zuki

Techniken:

1. Mae-Geri
2. Kizami-Mae-Geri
3. Kopf weicht Fauststößen aus

Kombinierte Techniken:

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

Goshin-Jutsu:

Befreiung aus folgenden Angriffen:

1. Fassen eines Handgelenks mit 2 Händen
2. Fassen beider Handgelenke von hinten
3. Fassen der Handgelenke von 2 Personen