

Karateverein Sigmaringen e.V.

8. Kyu - Gelbgurt Kempo – Karate

Allgemeines:

Tritte müssen aus Zenkutsu - Dachi oder Heiko - Dachi in mindestens eigener Gürtelhöhe gezeigt werden.
Mindestwartezeit ab 9. Kyu: 3 Monate!

PRAXIS

Stände:

Heisoku-Dachi, Heiko-Dachi, Kiba-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kampfhaltung

Handpositionen:

Seiken, Shuto, Haito, Uraken, Ippon- Nihon- Yonhon-Nukite

Blocktechniken:

Age-Uke, Gedan-Barai, Soto-Uke, Uchi-Uke

Stoßtechniken:

Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Ura-Tsuki

Schlagtechniken:

Shuto-Ganmen-Uchi, Haito-Uchi, Jodan-Empi-Uchi

Tritte:

Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri

Techniken:

5 Basistechniken mit Kiai