

Notizblatt zur Prüfungsvorbereitung

Techniken zum 8. Kyu

- *** braucht Du für den gelben Gürtel
- ** brauchst Du für zwei schwarzen Streifen auf dem weißen Gürtel
- * brauchst Du für einen schwarzen Streifen auf dem weißen Gürtel

- * Unterarmblöcke (Ude Uke)
- * Fauststöße (Fudo Tsuki)
- * Faustschläge (Fudo Uchi)

- ** Außensicheln (Soto Nage)
- ** Innensicheln (Uchi Nage)
- ** Fußtritt vorwärts (Mae Geri Keage)
- ** Fußstoß seitwärts (Yoko Geri Kekomi)
- ** Grifflösen (Tegatana Waza)
- ** Griffsprengen (Kaki Waza)

- *** Kipphandhebel (Kote Gaeshi)
- *** Band-Kipphandhebel (Tenugui Kote Gaeshi)
- *** Tessen-Kipphandhebel (Tessen Kote Gaeshi)
- *** Dachi No Kata

Notizblatt zur Prüfungsvorbereitung

A = Angriff
V = Verteidigung
AS = Abschluss

Technik: _____

A: _____

V: _____

AS: _____
