

# GRUNDTECHNIKEN 8. - 4. KYU

ES IST WICHTIG, SICH NEBST DEM REGELMÄSSIGEN TRAINIEREN AUCH ETWAS MIT DER THEORIE/GESCHICHTE ZU BEFASSEN. DIE UNTENSTEHENDEN TECHNIKNAMEN PRO GURTFARBE SIND DAS MINIMUM, DAS AN WISSEN VORAUSGESETZT WIRD.

<b>STELLUNGEN DACHI - WAZA</b>	<b>ANGRIFFE / KONTER ZUKI / UCHI - WAZA</b> ZUKI = DIREKT, GERADE WIE SCHWERTSTOSS UCHI = INDIREKT, RUND WIE SCHWERTSCHNITT	<b>ABWEHREN UKE - WAZA</b>	<b>BEINTECHNIKEN GERI - WAZA</b>
------------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------------------

## **8. KYU GELB (KINDER BIS 13 J.: HALBGELB / GELB)**

HEISOKU DACHI MUSUBI DACHI HEIKO DACHI MOTO DACHI ZENKUTSU DACHI SHIKO DACHI	OI ZUKI GYAKU ZUKI (SEIKEN ZUKI TATE ZUKI URA ZUKI)	YODAN AGE UKE YOKO BARAI UCHI OTOSHI SOTO UDE UKE GEDAN BARAI GEDAN SHUTO	KIN GERI KIZAMI GERI MAE GERI OI GERI
---	---	--	--

## **7. KYU ORANGE (KINDER BIS 13 J.: HALBORANGE / ORANGE)**

NEKOASHI DACHI KOKUTSU DACHI	URAKEN UCHI NUKITE	UCHI UDE UKE SHUTO UKE SHOTE UKE UCHI GEDAN BARAI SASSAE UCHI UDE UKE	MAWASHI GERI MIKATSUKI GERI URA MIKATSUKI GERI
---------------------------------	-----------------------	---	--

## **6. KYU GRÜN (KINDER BIS 13 J.: HALBGRÜN / GRÜN)**

UCHI HACHIJI DACHI SOTO HACHIJI DACHI SANCHIN DACHI	EMPI UCHI SHOTE ZUKI	NINO UDE UKE UDE UKE HAITO UKE KOTE UKE KAKETE (KAKE UKE) KURI UKE	SOKUTO GERI YOKO GERI USHIRO GERI ASHI BARAI
---	-------------------------	---	---

## **5. KYU BLAU (KINDER BIS 13 J.: HALBBLAU / BLAU)**

HAMNI DACHI HAMNI KOKUTSU D. NAIFANCHIN DACHI KOSA DACHI KAKE DACHI	SHUTO UCHI HAITO UCHI KAGI ZUKI	O URA UKE JUJI UKE SUKUI UKE TEKUBI KAKE UKE	URA MAWASHI GERI HIZA GERI KAKATO GERI
---	---------------------------------------	---	--

## **4. KYU VIOLETT (OD. 2. BLAU) (KINDER: AB OBERSTUFE)**

SAGI ASHI		URA UKE (MAWASHI UKE)	USHIRO MAWASHI GERI
-----------	--	--------------------------	------------------------

DIE TECHNISCHEN ZEICHNUNGEN SIND ZUM ANSCHAUEN AUF DER HOMEPAGE VERÖFFENTLICHT. UND - FALLS MAL EINE ZEICHNUNG FEHLT, DARF AUCH GEFRAGT WERDEN ! INFORMATION MUSST DU DIR HOLEN - SIE KOMMT NICHT VON ALLEINE...