



KARATE 9. KYU WEIßGURT

Datum: 23.04.2010
Name: Steffen

WADO-RYU PRÜFUNGSPROGRAMM LAND BREMEN

KIHON - Grundschnle -

tsuki (Faust)

1. junzuki chudan - mawate jodan uke
2. gyakuzuki chudan - mawate gedan barai
3. maegeri chudan



junszuki chudan



jodan uke



gyakuzuki chudan



gedan barai



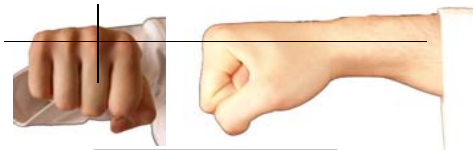
hidari hanmi kamae



Ansatz maegeri



maegeri chudan



Fausthaltung

Allgemeines

Zahlen:

- 1 = ichi
- 2 = ni
- 3 = san
- 4 = shi
- 5 = go
- 6 = roku
- 7 = shichi
- 8 = hachi
- 9 = ku

Angriffsstufen:

- gedan = untere Stufe
- chudan = mittlere Stufe
- jodan = obere Stufe

Richtungen:

- hidari = links
- migi = rechts



yame
(Halt)



seiza
(knien)



mokuso
(Meditation)



mokuso
yame
(Meditation
halt)



sensei ni rei
(Gruß zum Meister
Schwarzgurt)
senpai ni rei
(Gruß zum Farbgurt)



otagai ni rei
(Gruß
gegenseitig)



ki ritsu
(Steht auf und
abwarten)