

Karate Test 5. Kyu (Grüngurt) Datum/Name:.....

1.) Name des Stilbegründers: _____

2.) Lebensdaten: _____ - _____

3.) Namen der acht Katas: _____, _____, _____, _____,
_____, _____, _____, _____

4.) jap. Begriffe

Beginn des Unterrichtes: _____ - _____

Ende des Unterrichtes: _____

Achtung! _____! Fußwechsel! _____!

Verbeugen! _____! Doppelstoß! _____!

bereit machen! _____! umdrehen! _____!

anfangen! _____! abknien! _____!

aufhören! _____! meditieren! _____!

rechter Fuß vor! _____! entspannen! _____!

linker Fuß vor! _____!

Karpfenschwanzschläge (senk-/waagerecht): _____

Karpfenschwanzschläge (horizontal): _____

Kreisblock: _____

Halbkreis-Fauststoß: _____

gerader Fußtritt: _____

gerader Fauststoß: _____

diagonaler Fußtritt: _____

Handkante/Rückfaust/Einknöchel: _____

Fingerstoß: _____

Tigerfauststoß: _____

Ellbogenstoß: _____

Drehen, Fußtritt vorn: _____

Drehen, Fußtritt hinten: _____

Drehen, Einknöchelstoß: _____

Tiefes Atmen: _____