

**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: \_\_\_\_\_