

## Vokabeln für Grüngurtprüfung

Ashi-Geri	=	Tritt mit dem vorderen Bein
Awase-Tsuki	=	Gleichzeitiger U-Stoß
Daki-Uke	=	Schmetterlingsblock
Gyaku-Mawashi-Geri	=	Kreistritt von innen nach außen
Haishu	=	Handrücken
Haito	=	Handinnenkante
Ippon-Nukite	=	Fingerstoß mit Zeigefinger
Kakato-Geri	=	Tritt mit der Ferse
Kake-Dachi	=	Schritt überkreuz
Kakiwake-Uke	=	Hindurchzwängender Block
Kakuto / Koken	=	Kranichkopf
Kansetsu-Geri	=	Tritt gegen das Kniegelenk mit Fußaußenkante
Kumade	=	Bärentatze
Nami-Ashi	=	Beinheben gegen Fußfeger
Nihon-Nukite	=	Fingerstoß mit Zeigefinger und Mittelfinger
Sanchin-Dachi	=	Hodenschutzstellung
Tsuru-Ashi-Dachi	=	Vom Fuß zum Fuß
Tobi	=	Gesprungene Technik
Ushiro-Mawashi-Geri	=	Rückwärtskreistritt
Washide	=	Adlerhand
Yama-Tsuki	=	Bergstoß