

# Kara- Games 2026

## Blau - Rot

Disziplinen:

–Parcours (auf Zeit)

–Kumite:

4-6 Jahre Kumite am Hütchen (30 s)

7-8 Jahre Kumite am Hütchen (30 s)

9-12 Jahre Kumite am Partner (1 min)

–Technik-Teil:

Vierer-Blöcke (immer erst rechtes-, dann linkes Bein)

(Block 1 + 2 dann nochmal Block 1 +2)

### Block 1 Zur Seite



Uchi-Uke (KK)



Gyaku-Zuki



Kage-Zuki (KB)



Stand

### Block 2 Nach Hinten



– Tiefblock  
Seitwärtsstellung



– Handkantenblock  
Rückwärtsstellung / Blick nach vorn



– Kick nach vorn



– Stand