

Kara- Games 2026

Braun - Schwarz

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

Ganz nach Hinten



- Beidhändiger Block
(zurück in Rückwärtsstellung)
- Beidhänd. Handkantenschlag
(„Kopf greifen“ v.B. umsetzen in Vorwärtsst.)
- Kniestoß / Arme seitlich Tiefblock
- Stand

Block 2

Zur Seite



- beidhändiger Block
(zur Seite in Rückwärtsst.)
- Seitwärtskick+Faustrücken
(nach vorn)
- Ellenbogenstoß
(vor in Vorwärtsstellung)
- Stand