

Kara- Games 2026

Orange - Grün

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



Shuto-Uke



Zuki



Zuki



Stand

Block 2

Nach Hinten



Uchi-Uke



Gyaku-Zuki



Mae-Geri



Stand