

# Kara- Games 2026

## Weiß - Gelb

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

Nach vorne



– Schrittstoß



– Schlaghandstoß



– Schrittstoß



– Stand

### Block 2

Nach vorne



Mae-Geri



Gedan-Barai



Gyaku



Stand