

# Hausaufgaben Teil VI: Sei dabei!



## Kicks am Luftballon

Langsame Übungen ähnlich Kumite am Ball. Allerdings langsamer

[Leo Keller 2 Kicks.mp4](#)

MP3-Audiodatei [28.0 MB]



## Zukis am Luftballon

[Leo Keller Tsuki 1.mp4](#)

MP3-Audiodatei [33.5 MB]



## Kihon-Übungen und Kombinationen

Zum Üben in einem schalen Raum (z.B. Flur)

[Leo Keller Kihon 3.mp4](#)

MP3-Audiodatei [51.2 MB]

# Hausaufgaben Teil V: Mitmachen!!!



### **Erklärung zu den Übungen**

Kata im Stand; Heian Shodan und Heian Sandan

[Home Office Teil IV a.mp4](#)

MP3-Audiodatei [31.2 MB]



### **Versatzschritte**

Fußbewegungen auf der Stelle

[Home Office Teil IV b.mp4](#)

MP3-Audiodatei [14.7 MB]



### **Heian Shodan**

Kata im Stand, Platzbedarf 2 qm

[Home Office Teil IV c.mp4](#)

MP3-Audiodatei [33.4 MB]



### **Heian Sandan**

Kata im Stand

[Home Page Teil IV d.mp4](#)

MP3-Audiodatei [23.0 MB]