

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]