

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Yoi-Stellung, Heikô- Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu Dachi	Vorwärts-Stellung
Kokutsu Dachi	Rückwärts-Stellung
Kiba Dachi	Mittel-Stellung/Reiter-Stellung
<u>Techniken</u>	
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Gyaku-Zuki	Entgegengesetzter Fauststoß
Sanbon-Zuki	3x Zuki im Zenkutsu-Dachi, 1. Jodan, anderen beiden Chudan, nach dem ersten eine Pause, die 2 anderen Verbinden
Tate-Nukite	Tate = Senkrecht, Stoß mit den Fingerspitzen
Yoko Uraken	Yoko = seitlich, Handrückenschlag
Age-Uke	Der obere Block
Sotû-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Bari	Der untere Block
Gedan-Nagashi-Uke	Begleitende Abwehrtechnik für den unteren Bereich
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Yoko-Geri-Kekomi	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Kekomi = stoßen → seitlich gestoßener Fußtritt
Yoko Geri Keage	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Keage = schnappen → seitlich geschnappter Fußtritt

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Höhen</u>	
Jodan	Kopfbereich – zielen zum Kinn
Chudan	Bauchbereich – zielen zum Solarplexus
Gedan	Beinbereich – von den Füßen bis zur Hüfte
<u>Kata</u>	
Heian Shodan Ganze Kata	Friedvoller Geist 2. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
Heian Nidan Ganze Kata	Friedvoller Geist 2. Stufe
Haiwan Uke	Abwehr mit der Außenseite vom Unterarm
Yoko-Uraken	Yoko = seitlich, Handrückenschlag
Tate-Nukite	Tate = Senkrecht, Stoß mit den Fingerspitzen
Morote-Uchi-Uke	Beidarmige Abwehr von innen nach außen
Heian Sandan 1. Hälfte	Friedvoller Geist 3. Stufe
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen
Sanbon Kumite	San = 3 Partnerübung mit 3 Angriffen