

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
Age-Uke	Der obere Block
Sotu-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Uchi-Ude-Uke	Der mittlere Block von innen nach außen
Gedan-Bari	Der untere Block
Shuto-Uke	Handkantenabwehr
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

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