

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
Sotû-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
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
Yoko-Geri-Kekomi	Yoko = seitlich, Geri = Fußtritt, Kekomi = stoßen → seitlich gestoßener 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 1. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
<u>Kumite</u>	
Gohon Kumite	Go = 5 Partnerübung mit 5 Angriffen