

Technik – Japanisch	Erläuterung / Übersetzung
<u>Stellungen</u>	
Shizentai	Beine schulterbreit, Füße parallel nebeneinander oder leicht nach außen, Yoi-Stellung oder auch Heikô-Dachi oder Hachiji-Dachi
Zenkutsu-Dachi	Vorwärts-Stellung
<u>Techniken</u>	
Choku-Zuki	Gerader Fauststoß im Stand
Oi-Zuki	Gleichseitiger Fauststoß
Age-Uke	Der obere Block
Sotû-Ude-Uke	Der mittlere Block von außen nach innen
Gedan-Bari	Der untere Block
Mae-Geri	Der gerade Fußtritt nach vorne
<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 1. Hälfte	Friedvoller Geist 1. Stufe
Tettsui-Uchi	Hammerschlag
<u>Kumite</u>	
Kumite im Shizentai	Partnerübung im Stand