



**Vordere Fingerknöchel**



**Handrücken der Faust**



**Eisenhammer –  
Faustaußenseite**



**Zeigefingerknöchelfaust**



**Mittelfingerknöchelfaust**

# Lernkarte – Trefferbereiche der Hand

## Die offene Hand



**Handaußenkante –  
hier als Abwehr / Uke**



**Tate = senkrecht –  
hier als Abwehr / Uke**



**Handaußenkante –  
hier als Schlag / Uchi**



**Handinnenkante**



**Handrücken**



**Fingerspitzen**



**Hahnenkamm – Obere Handkante  
Zeigefingerspitze**



**Zeige- und  
Mittelfingerspitze**



**Handwurzel**



**Schwerthand –  
Untere Handkante**



**Bärentatze – gesamte  
Handinnenfläche**



**Flache Faust –  
Fingermittelgelenke**



**Kranichkopf – Handgelenk**



**Adlerhand**



**Ellenbogen**



**Armrücken**



**Gaiwan = Armaußenseite  
Naiwan = Arminnenseite**

# Lernkarte – Hand- und Armtrefferbereiche Übersicht

