

Lernkarte – Stellungen Basis-Stellungen



Vorwärts-Stellung



Rückwärts-Stellung



**Mittel-Stellung /
Reiter-Stellung**



Offene Breit-Stellung



**Kraft-Stellung /
auch Sochin-Dachi – Stärke- und Ruhe-Stellung**

Lernkarte – Stellungen

Erweiterte Stellungen I



Überkreuz-Stellung



Ruhige Dreiecks-Stellung / Dreifuß-Stellung



Kranichfuß-Stellung

Lernkarte – Stellungen Erweiterte Stellungen II



Halbmond-Stellung



Katzenfuß-Stellung



L-Stellung



**Geschlossene
Parallelstellung**



**Normalstellung mit
geschlossenen Fersen**

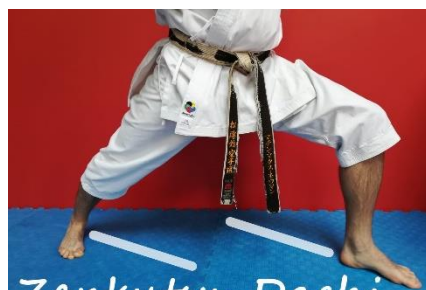


Offene Parallelstellung



Offene Fußstellung

Lernkarte – Stellungen Übersicht



Zenkutsu-Dachi



Kokutsu-Dachi



Kiba-Dachi



Hangetsu-
Dachi



Fudô-Dachi



Shiko-Dachi



Neko-
Ashi-
Dachi



Kosa-

Dachi



Sanchin-

Dachi



Renoji-Tsuru-

Dachi



Ashi-

Dachi



Heikô-
Dachi



Musubi-
Dachi



Heisoku- Dachi



Hachiji-
Dachi

Lernkarte – Trefferbereiche der Hand

Die Faust



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

Lernkarte – Trefferbereiche der Hand Weitere Handbereiche



**Hahnenkamm – Obere Handkante
Zeigefingerspitze**



**Zeige- und
Mittelfingerspitze**



Handwurzel



**Schwerthand –
Untere Handkante**



**Bärentatze – gesamte
Handinnenfläche**



**Flache Faust –
Fingermittelgelenke**



Kranichkopf – Handgelenk



Adlerhand



Ellenbogen



Arm Rücken



**Gaiwan = Armaußenseite
Naiwan = Arminnenseite**

Lernkarte – Hand- und Armtrefferbereiche Übersicht



Lernkarte

Trefferbereiche der Füße / Beine



Fußballen



Fußaußenkante



Fußspann



Ferse



Knie



Fußsohle



Großer Zeh / Fußspitze