

## Fußstellungen



*Schaubild 1: Zenkutsu-Dachi – Vorwärtsgerichteter Stand*



*Schaubild 2: Kokutsu-Dachi – Rückwärtsgerichteter Stand*



*Schaubild 3: Kiba-Dachi - Reiterfußstellung*



## Handtechniken



*Schaubild 4: Oi-Tsuki – gleichseitiger Fauststoß*



*Schaubild 5: Gyaku-Tsuki – ungleichseitiger Fauststoß*



*Schaubild 6: Kizami-Tsuki - Prellfauststoß Bild 1*



*Schaubild 7: Kizami-Tsuki - Prellfauststoß Bild 2*



*Schaubild 8: Uraken-Uchi - Faustrückenschlag Bild 1*



*Schaubild 9: Uraken-Uchi - Faustrückenschlag Bild 2*

## Blocktechniken



*Schaubild 10: Age-Uke - Block nach oben*





*Schaubild 11: Gedan-Barai - Block nach unten*



*Schaubild 12: Gedan-Barai - Block nach unten Bild 2*



*Schaubild 13: Uchi-Uke - Block von innen Bild 1*



*Schaubild 14: Uchi-Uke - Block von innen Bild 2*



*Schaubild 15: Soto-Uke - Block von außen Bild 1*



*Schaubild 16: Soto-Uke - Block von außen Bild 2*

## Tritte



*Schaubild 17: Mae-Geri-keage – gerader Fußstoß (aufsteigend) Bild 1*



*Schaubild 18: Mae-Geri-keage – gerader Fußstoß (aufsteigend) Bild 2*



*Schaubild 19: Mae-Geri-kekomi – gerader Fußstoß (geradlinig)*



*Schaubild 20: Mae-Geri-kekomi – gerader Fußstoß (geradlinig) Bild*

2



*Schaubild 21: Yoko-Geri-kekomi – seitlicher Fußstoß Bild 1*



*Schaubild 22: Yoko-Geri-kekomi – Seitlicher Fußstoß Bild 2*



*Schaubild 23: Mawashi-Geri - Halbkreis-Tritt Bild 1*



*Schaubild 24: Mawashi-Geri - Halbkreis-Tritt Bild 2*



*Schaubild 25: Kin-Geri – Tritt von unten Bild 1*



*Schaubild 26: Kin-Geri Bild - Tritt von unten 2*