

Fußstellungen



Schaubild 1: Zenkutsu-Dachi – Vorwärtsgerichteter Stand



Schaubild 2: Kokutsu-Dachi – Rückwärtsgerichteter Stand



Schaubild 3: Kiba-Dachi - Reiterfußstellung



Neko-Ashi-Dachi - Katzenfußstellung



Kosa-Dachi - gekreuzte Fußstellung



Heisoku-Dachi - geschlossene Fußstellung



Schaubild 4: Heiko-Dachi - Schulterbreite Parallelstellung



Schaubild 5: Musubi-Dachi - V-Stellung

Handtechniken



Schaubild 6: Oi-Tsuki – gleichseitiger Fauststoß



Schaubild 7: Gyaku-Tsuki – ungleichseitiger Fauststoß



Schaubild 8: Kizami-Tsuki - Prellfauststoß Bild 1



Schaubild 9: Kizami-Tsuki - Prellfauststoß Bild 2



Schaubild 10: Uraken-Uchi - Faustrückenschlag Bild 1



Schaubild 11: Uraken-Uchi - Faustrückenschlag Bild 2



Schaubild 12: Tettsui-Uchi - Hammerfaustschlag Bild 1



Schaubild 13: Tettsui-Uchi - Hammerfaustschlag Bild 2



Schaubild 14: Nukite-Tsuki - Speerhand-Stoß



Blocktechniken



Schaubild 15: Age-Uke - Block nach oben





Schaubild 16: Gedan-Barai - Block nach unten



Schaubild 17: Gedan-Barai - Block nach unten Bild 2



Schaubild 18: Uchi-Uke - Block von innen Bild 1



Schaubild 19: Uchi-Uke - Block von innen Bild 2



Schaubild 20: Soto-Uke - Block von außen Bild 1



Schaubild 21: Soto-Uke - Block von außen Bild 2



Schaubild 22: Gyaku-Uchi-Uke - Seitenverkehrter Block von innen





Schaubild 23: Shuto-Uke - Block mit der Außenhandkante Bild 1



Schaubild 24: Shuto-Uke - Block mit der Außenhandkante Bild 2

Tritte



Schaubild 25: Mae-Geri-keage – gerader Fußstoß (aufsteigend) Bild 1



Schaubild 26: Mae-Geri-keage – gerader Fußstoß (aufsteigend) Bild 2



Schaubild 27: Mae-Geri-kekomi – gerader Fußstoß (geradlinig)



*Schaubild 28: Mae-Geri-kekomi – gerader Fußstoß (geradlinig) Bild
2*



Schaubild 29: Yoko-Geri-kekomi – seitlicher Fußstoß Bild 1



Schaubild 30: Yoko-Geri-kekomi – Seitlicher Fußstoß Bild 2



Schaubild 31: Mawashi-Geri - Halbkreis-Tritt Bild 1



Schaubild 32: Mawashi-Geri - Halbkreis-Tritt Bild 2



Schaubild 33: Kin-Geri – Tritt von unten Bild 1



Schaubild 34: Kin-Geri Bild - Tritt von unten 2

Ellenbogen-Stöße



Schaubild 35: Mawashi-Empi-Uchi - Halbkreis-Ellenbogenstoß



Schaubild 36: Mae-Empi-Uchi - Ellenbogenstoß nach vorne



Schaubild 37: Age-Empi-Uchi - Aufsteigende Ellenbogenstoß



Schaubild 38: Yoko-Empi-Uchi - Ellenbogenstoß zur Seite



Schaubild 39: Ushiro-Empi-Uchi - Ellenbogenstoß nach hinten

