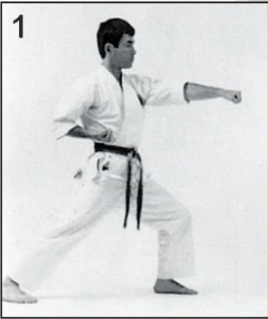


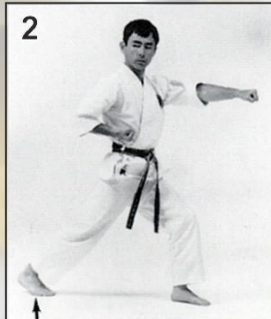


Tsuki Waza

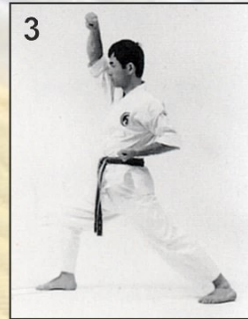
1. **Sonobazuki** - Fauststoss zur Front, am Ort, in der Stellung Naihanchi Dachi
2. **Nanamezuki** - Fauststoss diagonal (übers Kreuz), am Ort, in der Stellung Naihanchi Dachi
3. **Junzuki Chudan**
vorgehen in Zenkutsu Dachi, Mawate (wenden) in die Stellung Zenkutsu Dachi mit Jodan-Uke



1
Junzuki



2
mawate



3
mit Jodan Uke

Uke Waza (am Ort)

1. **Jodan Uke** - in der Stellung Shizentai Dachi
2. **Gedanbarai** - in der Stellung Shizentai Dachi

Keri Waza

1. **Maegeri Chudan** - vorgehen in Hanmi Gamae Dachi, Mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi
2. **Mawashigeri Chudan** - vorgehen in Hanmi Gamae Dachi Mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi

Renzoku Waza

Maegeri Chudan - Mawashigeri Jodan - vorgehen in Hanmi Gamae Dachi, Mawate in die Stellung Hanmi Gamae Dachi

Kihon mit dem/der Partner/in

* Hidari (jap.) links

Jodanzuki / Jodan-Uke

Aihanmi Gamae - Beide Partner Hidari Gedanbarai Gamae

Der Angreifer geht aus der Stellung Shizentai Dachi mit Hidari* Gedanbarai in die Stellung Zenkutsu Dachi vor. Der Verteidiger geht aus der Stellung Shizentai Dachi mit Hidari Gedanbarai zurück (mit dem rechten Bein nach hinten).

Der Angreifer führt im Stand, zum Kopf einen Gyakuzuki, dann einen Junzuki und als dritte Technik nochmal einen Gyakuzuki Jodan aus. Der Verteidiger schützt sich dreimal mit Jodan Uke.

Beide ziehen gleichzeitig, zum Abschluss der Übung, den vorderen Fuss zurück, in die Stellung Shizentai Dachi.

Kata

Kihon Kata (Basisform)