

Angriffs-Stufen



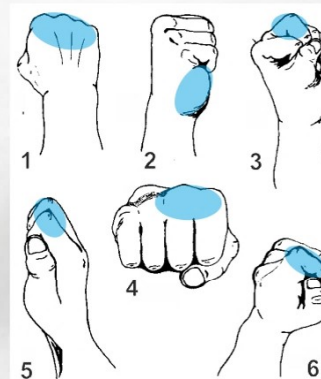
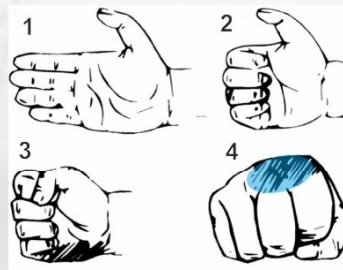
Jodan
Obere Stufe

Chudan
Mittlere Stufe

Gedan
Untere Stufe

“Ken” - Die Faust

Das richtige schliessen der Faust



- 1 Uraken 2 Tetsui
- 3 Nakadaka-Ipponken
- 4 Seiken 5 Hiraken
- 6 Ipponken

Es gibt mehrere Arten, die Faust zu verwenden und die Faust zu schliessen, wobei sich jeweils die Auftrefffläche ändert.

Die Auftreffflächen bei den Fusstritten

Sokuto bei:
Sokuto Geri,
Fumikomii



Josokutei bei:
Mae Geri,
Mawashi Geri



Haisoku bei:
Mawashi Geri



Kakato bei:
Fumikomi,
Ushiro- + Ura
Mawashi Geri

Die auftreffflächen bei den Uchi Waza



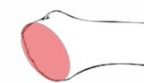
Shuto



Haito



Shotei



Uraken



Empi



Tetsui

Sammelbegriffe

Kihon	Grundtechniken
Keri Waza	Beintechniken
Tsuki Waza	Fauststösse
Uke Waza	Blocktechniken
Uchi Waza	Schlagtechniken mit der Hand und dem Arm
Renzoku Waza	Kombinationen

Sanbon Kumite	Partnerübungen mit drei Angriffen
Ippon Kumite	Partnerübungen mit einem Angriff
Ohyo Kumite	Angriffsübungen
Kihon Kumite	Verteidigungsübungen
Jiyu Kumite	Freikampf

Tanto Kumite	Partnerübungen mit Messer
Idori Kumite	Partnerübungen aus dem Knien.
Tokui Katas	Lieblings-Form an Prüfung / Wettkampf
Shitei Katas	Pflicht-Form an Prüfung / Wettkampf