

Techniken

Uchi Waza (Schlagtechniken)	<ul style="list-style-type: none"> • Uraken Uchi • Tettsui Uchi • Haito Uchi • Shuto Uchi • Haishu Uchi • Shotei Uchi 	<ul style="list-style-type: none"> • Mae Empi Uchi • Tate Empi Uchi • Yoko Empi Uchi • Otoshi Empi Uchi • Ushiro Empi Uchi
Uke Waza (Blocktechniken)	<ul style="list-style-type: none"> • Age Uke • Nagashi Uke • Jodan Juji Uke • Sokumen Awase Uke • Haiwan Nagashi Uke • Zuki Uke • Kakuto Uke • Soto Ude Uke • Uchi Ude Uke • Morote Uchi Uke • Shuto Uke 	<ul style="list-style-type: none"> • Tate Shuto Uke • Otoshi Uke • Ta Osae Uke • Kakiwake Uke • Gedan Barai • Gedan Juji Uke • Taisho Awase Uke • Sukui Uke • Gedan Uke • Mikatsuki Geri Uke • Nami Ashi
Tsuki Waza (Stosstechniken)	<p>Stoßtechniken werden mit folgenden Körperteilen ausgeführt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit Ken -- der Faust • mit Ippon Ken -- der Ein-Knöchel-Faust • mit Hiraken -- der flachen Faust • mit Nukite -- den Fingerspitzen der Schwerthand • mit Teisho -- dem Handballen • Oi Zuki • Gyaku Zuki • Kizami Zuki • Age Zuki 	<ul style="list-style-type: none"> • Furi Zuki • Kagi Zuki • Mawashi Zuki • Otoshi Zuki • Ren Zuki • Tate Zuki • Ura Zuki • Morote Zuki • Awase Zuki • Hasami Zuki • Heiko Zuki • Yama Zuki
Keri Waza (Fusstechniken)	<p>Zenpo geri – Vorwärtstritte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae Geri Keage • Mae Geri Kekomi • Mawashi Geri • Kizami Mawashi Geri / Mae-Ashi-Geri • Gyaku Mawashi Geri • Ura Mawashi Geri • Mikazuki Geri • Ura mikatsuki geri • Hiza Geri • Mawashi Hiza Geri • Mae Tobi Geri • Nidan geri 	<p>Sokumen geri - Seitwärtstritte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yoko Geri Kekomi • Yoko Geri Keage • Fumikiri • Fumikomi • Yoko Tobi Geri • Ushiro Ashi Geri / Ushiro Mawashi Geri • Ushiro Geri Kekomi • Ushiro Geri Keage • Yoko Tobi Geri • Mae-Ashi-Geri • Mae-Kakato-Geri • Mae-Kin-Geri • Mae-Koshi-Geri • Tsumasaki-Geri • Ushiro-Ashi-Tobi-Geri
Kamae Waza (Deckung)	<p>Kamae - Bereitschaft</p> <p>Mi gamae - körperliche Bereitschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maai - die Distanz • Metsuke - der Blick • Ku - das Gleichgewicht • Hyoshi - der Rhythmus 	<ul style="list-style-type: none"> • Yama gamae - die Berg-Haltung • Kaishu gamae - Offene Hand Position • Jihyo gamae - Antennen-Position • Tenshin gamae - Jodan morote uchi uke <p>Chudan gamae</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sagurite gamae - die suchende Handhaltung

	<ul style="list-style-type: none"> • Kokyu - die Atmung <p>Ki gamae - geistige Bereitschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kihaku - der Kampfgeist • Sen - die Initiative • Yomi - die Wahrnehmung • Zanshin - die Geistesgegenwart • Kikai - die Gelegenheit <p>Kamae kata - Bereitschaftshaltung</p> <p>Nichtkämpferische Haltungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shizentai gamae - die natürliche Bereitschaft • Yoi gamae - die konzentrierte Bereitschaft • Rei gamae - die Haltung des Grußes • Jiai gamae - die Yin/Yan-Position • Kanku gamae - der Anfang der Kata Kanku-Dai • Bassai gamae - der Anfang der Kata Bassai Dai <p>Kämpferische Haltungen</p> <p>Jodan gamae</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maebane gamae - die Flügelhandhaltung • Suirakan gamae - die Haltung des Betrunknen • Tanshin gamae - ein Arm vorgestreckt 	<ul style="list-style-type: none"> • Juji gamae - die über Kreuz Handhaltung • Chuken gamae - die verführende Position • Ganseki gamae - die unerschütterliche Haltung • Chushu gamae - ausgestreckter Arm • Tashin gamae - seitlich gekreuzte Hände • Shuto gamae - die offene Handhaltung • Koko gamae - die Tiegermaulhaltung <p>Gedan gamae</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jion gamae - die Drachenposition • Ensei gamae - Hocke, ausgestreckter Arm • Jigo gamae - kniend auf einem Bein • Sochin gamae - Hocke, ausgestreckter Fuß • Shoshin gamae - Hocke auf einem Fuß • Toten gamae - auf einem Knie • Muhen gamae - Hocke <p>Kombinierte Kamae</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manji gamae - die Hakenkreuzhaltung • Muso gamae - Haltung der Nichthaltung • Kosa gamae - Chudan uke, Gedan barai • Neko gamae - die Katzenhaltung • Joge gamae - hoch tief Position • Garyu gamae - die zurückgelehnte Position
<p>Nage Waza (Wurftechniken)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ashi nage (Nage waza) – Fußwürfe • Ashi barai – Fußfeger • Uchi Ashi Barai - Feger von innen nach außen • Ashi Barai - Feger von außen nach innen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ushiro Ashi Barai – Rückwärtsfeger • Moro Ashi Barai- beidbeiniger Fußfeger • Ashi gari – Fußsicheln • Ashi guruma – Fußräder
<p>Tachi Waza (Stellungen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Heisoku Dach • Renoji Dach • Musubi Dach • Hachiji Dach • Heiko Dach • Zenkutsu Dach • Kokutsu Dach 	<ul style="list-style-type: none"> • Kiba Dach • Sanchin Dach • Sochin Dach • Nekoashi Dach • Shiko Dach • Kosa Dach • Hangetsu Dach
<p>Schlag- und Trittflächen an Hand, Fuß, Arm und Bein</p>	<p>Schlagflächen der Hand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seiken • Uraken • Tettsui / Kensui • Ippon Ken • Nakadaka Ken • Hiraken • Haito • Haishu • Shuto • Nukite • Ippon Nukite • Nihon Nukite • Seiryuto • Teisho • Kumade • Kakuto 	<ul style="list-style-type: none"> • Keito • Washide <p>Schlagflächen am Arm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gaiwan • Haiwan • Naiwan • Shuwan • Empi <p>Trittflächen am Fuß</p> <ul style="list-style-type: none"> • Koshi • Teisoku • Kakato • Sokuto • Haisoku <p>Trittflächen am Bein</p>

		<ul style="list-style-type: none">• Hiza
Ukemi Waza (Falltechniken)	<ul style="list-style-type: none">• Vorwärts fallen• Rückwärts fallen	<ul style="list-style-type: none">• Seitwärts fallen