

# ÜBERSICHT DER TECHNISCHEN AUSDRÜCKE

(JAPANISCHE AUSDRÜCKE - SIEHE DAZU AUCH „TECHNISCHE ILLUSTRATIONEN“)

## ANGRIFFSTUFEN:

GEDAN	=	UNTERE STUFE (KNIE BIS GÜRTEL)
CHUDAN	=	MITTLERE STUFE (GÜRTEL BIS HALS)
YODAN	=	OBERE STUFE (KOPF)

## BEWEGEN:

HIDARI	=	LINKS
MIGI	=	RECHTS
TAI SABAKI	=	KÖRPERBEWEGUNG
TENSHIN	=	KÖRPERDREHUNG (ASHI + KOSHI SABAKI ZUSAMMEN)
SOTO HIRAKI ASHI	=	SEITLICH AUSSEN AUSWEICHEN
UCHI HIRAKI ASHI	=	SEITLICH INNEN AUSWEICHEN
YORI ASHI	=	GLEITSCHRITT NACH VORNE (VORDERER FUSS NACH VORNE STELLEN UND HINTERER FUSS NACHZIEHEN)
HIKI (SURI) ASHI	=	GLEITSCHRITT NACH HINTEN (HINTERER FUSS NACH HINTEN STELLEN UND VORDERER FUSS NACHZIEHEN)
OKURI ASHI	=	ÜBERSETZSCHRITT NACH VORNE (HINTEREN FUSS VOR VORDEREN STELLEN UND SCHRITT)
SASHI ASHI	=	ÜBERKREUZSCHRITT
ASHI FUMIKAE	=	BEINWECHSEL
ASHI SABAKI	=	FUSSBEWEGUNG
KOSHI SABAKI	=	HÜFTBEWEGUNG
AYUMI ASHI	=	NORMALES GEHEN
TSUGI ASHI	=	GLEITSCHRITT NACH VORNE (HINTEREN FUSS NEBEN VORDEREN STELLEN UND VORDEREN NACH VORNE BEWEGEN)
NAMI ASHI	=	EINEN SCHRITT TUN
NAMI ASHI MAE	=	SCHRITT NACH VORN (ZENSHIN – HOKO)
NAMI ASHI YOKO	=	SCHRITT SEITWÄRTS

NAMI ASHI USHIRO	=	SCHRITT RÜCKWÄRTS (KOTAI – HOKO)
NAMI ASHI NANAME	=	SCHRITT SCHRÄG
MAWATE	=	DREHUNG UM 180° (WENDEN)

## STELLUNGEN:

HEISOKU DACHI	=	FÜSSE GANZ GESCHOSSEN
MUSUBI DACHI	=	FERSEN ZUSAMMEN, FÜSSE JE 45° OFFEN
HEIKO DACHI	=	FÜSSE PARALLEL, ACHSELBREITE AUSEINANDER
MOTO DACHI	=	NATÜRLICHE STELLUNG VORDERER FUSS GERADE, HINTERER FUSS MAX. 45° NACH AUSSEN DISTANZ: KNIELÄNGE, ACHSELBREITE AUSEINANDER
ZENKUTSU DACHI	=	VORDERER FUSS GERADE, HINTERER FUSS MAX. 45° NACH AUSSEN DISTANZ: 1.5 X KNIELÄNGE, ACHSELBREITE AUSEINANDER
NEKOASHI DACHI	=	(KATZENFUSSTELLUNG) HINTERER FUSS 45° NACH AUSSEN, BEIDE BEINE STARK GEBOGEN, VORDERER FUSS AUF FUSSBALLEN STEHEND UND IN LINIE MIT HINTERER FERSE.
KOKUTSU DACHI	=	WIE ZENKUTSU DACHI, JEDOCH BLICKRICHTUNG IN RICHTUNG DES GESTRECKTEN BEINES
HAMNI KOKUTSU DACHI	=	HINTERER FUSS QUER STEHEND, GEBOGEN, TRÄGT 70% DER LAST, VORDERES BEIN LEICHT GEBOGEN, LÄNGE WIE ZENKUTSU
SANCHIN DACHI	=	VORDERER FUSS 30-45° NACH INNEN, HINTERER FUSS AUSSENKANTE GERADE, ACHSELBREITE AUSEINANDER, VORDERER FUSS IN DER LÄNGE AN HINTEREM FUSS ANGRENZEND > WICHTIG: KONZENTRATION / SPANNUNG IM UNTERLEIB
SHIKO DACHI	=	FÜSSE AUF EINER LINIE, BEIDE FÜSSE 45° SYMMETRISCH NACH AUSSEN, DISTANZ WIE ZD, KNIE STARK GEBOGEN.
SOCHIN GAMAE	=	HOCKENDE STELLUNG DES FUDO DACHI FÜR IN UNWEGSAMEM GELÄNDE (HINTERE FERSE IN DER LUFT)

KIBA DACHI	=	REITERSTELLUNG WIE SHIKO DACHI, FÜSSE JEDOCH PARALLEL NACH VORNE (SPEZIELL IM SHOTOKAN VERWENDET)
NAIFANCHIN DACHI	=	FUSSAUSSENKANTE PARALLEL, RESP. INNENKANTE 70° NACH INNEN. AUF EINER LINIE, ETWAS SCHMALER UND HÖHER ALS SHIKO DACHI (OBERSCHENKEL SPANNEN, NICHT GESÄSSMUSKEL)
SAGI ASHI DACHI	=	KRANICHSTELLUNG, AUF EINEM BEIN STEHEND. VORDERES BEIN ETWAS GEBOGEN, HINTERER FUSS IN KNIEKEHLE DES VORDEREN BEINES. KATA: MATSUMORA NO ROHAI
KOSA-DACHI	=	BEINE ÜBERKREUZT; HINTERER FUSS AUF FUSSBALLEN, HINTERES KNIE IN UNTERSCHENKEL DES VORDEREN BEINES. BEIDE BEINE STARK GEBOGEN DISTANZ WIE NEKOASHI DACHI (PINAN YONDAN, GODAN)
KAKE DACHI	=	WIE KOSA DACHI, JEDOCH SEITLICH ABGEDREHT
T - DACHI	=	STELLUNG WIE KOKUTSU DACHI, JEDOCH FÜSSE UM FUSSLÄNGE AUSEINANDER. VORDERER FUSS IN LINIE MIT HINTERER FERSE (PINAN GODAN VOR SPRUNG)
UCHI HACHIJI DACHI	=	FUSSBREITE WIE HEIKO DACHI, FÜSSE 45° NACH INNEN
SOTO HACHIJI DACHI	=	FUSSBREITE WIE HEIKO DACHI, FÜSSE 45° NACH AUSSEN
RENOJI DACHI	=	L - STELLUNG (VORDERER FUSS GERADE, HINTERER QUER) LÄNGE CA WIE MOTO DACHI
FUDO DACHI	=	ZWISCHENSTELLUNG ZWISCHEN SHIKO + ZENKUTSU DACHI

## STOSSTECHNIK GERADE:

SEIKEN	=	NORMALE FAUST, STIRNSEITE DER FAUST
OI ZUKI	=	FAUSTSTOSS MIT GLEICHEM ARM WIE VORDERER FUSS
GYAKU ZUKI	=	STOSS MIT ENTGEGENGESETZTEM ARM WIE VORDERER FUSS
TATE ZUKI	=	SENKRECHTER FAUSTSTOSS

URA ZUKI	=	UMGEKEHRTER FAUSTSTOSS (HANDRÜCKEN NACH UNTEN)
AGE ZUKI	=	NACH OBEN (KINNHAKEN)
OTOSHI ZUKI	=	NACH UNTEN
MOROTE ZUKI	=	DOPPELTER FAUSTSTOSS (CHUDAN, JODAN)
- AWASE ZUKI	=	HANDINNENSEITEN GEGEN-, FÄUSTE ÜBEREINANDER
- HASAMI ZUKI	=	FÄUSTE IN HÜFTE DES GEGNERS GEGENEINANDER (KATA MYOJO)
- HEIKO ZUKI	=	BEIDE FÄUSTE GERADE NACH VORNE
- JAMA ZUKI	=	BERGSTOSS, ÄHNLICH AWASE ZUKI, JEDOCH OBERER ARM ÜBER KOPF (ALS GLEICHZEITIGE ABWEHR) > SPEZ. SHOTOKAN - STIL
KIZAMI-ZUKI	=	PRELLSTOSS MIT VORDERER HAND (+ YORI - ASHI)
HIRA KEN	=	FINGERKNÖCHEL (DAUMEN SEITLICH)
NAKADAKA IPPON KEN	=	FAUST MIT VORSTEHENDEM MITTELFINGERKNÖCHEL
HITOSASHI IPPON KEN	=	FAUST MIT VORSTEHENDEM ZEIGEFINGERKNÖCHEL (KATA NIPAPO) DAUMEN IN BEUGUNG ZEIGEFINGER !
SHOTE (TEISHO)	=	HANDBALLENSCHLAG (HANDFLÄCHE ABGEWINKELT)
NUKITE	=	SPEERHAND (YONHON >5-, NIHON >2-, IPPON > 1 FINGER)
TATE NUKITE	=	WIE OBEN, JEDOCH SENKRECHT
KUMADE	=	BÄRENTATZE (INNENHANDSEITE, FINGER ANGEWINKELT)
MEN	=	KOPF (STIRNSEITE ODER HINTERKOPF)
SHIKO	=	DOPPELKLAMMERANGRIFF GROSS, ZUM HALS / SCHLAGADER DAUMEN / ZEIGEFINGER ALS OFFENE KLAMMER, BEI DEN RESTLICHEN 3 FINGERN 1. GLIED GERADE.
KOKO	=	WIE SHIKO, JEDOCH KLEINER, ALS ANGRIFF GEGEN GURGEL RESTLICHE 3 FINGER ENG WIE BEI FAUST.

## SCHLAGTECHNIKEN INDIREKT:

URAKEN	=	FAUSTRÜCKEN SCHNAPPTECHNIK
- TATE	=	NACH VORNE (ÜBLICH IN DER KATA)

- YOKO	=	ZUR SEITE
- MAWASHI	=	HALBKREISFÖRMIG
KAGI ZUKI	=	HAKENSCHLAG, HORIZONTAL VOR BAUCH/ BRUST, FLUCHT HÜFTSEITE (PINAN GODAN)
MAWASHI ZUKI	=	HALBRUNDER FAUSTSTOSS
TETTSUI	=	HAMMERFAUST (KLEINFINGERSEITE)
- OTOSHI	=	NACH UNTEN
- YOKO	=	SEITLICH
WASHIDE	=	HANDFORM WIE KRANICKKOPF (SCHLUSS KATA SANSEIRYU) ANGRIFF MIT FINGERSPITZEN Z.B. SEITL. HALS / SCHULTER

PURISTE	=	MAE GERI ABWEHR MIT INNEREM UNTERARM (AUS KOKUTSU ODER HAMNI - DACHI) BEIN NACH ABWEHR EINHÄNGEN UND WEG- SCHLEUDERN (KATA BASSAI DAI)
SUKUI IDOME	=	MAE GERI ABWEHR MIT HINTEREM UNTER- ARM. NACH VORNE SEITLICH AUSWEICHEN UND BEIN HOCHHEBEN EV. KNIE BRECHEN (KATA MATSUKASE) SUKUI = SCHAUFEL
UCHI GEDAN BARAI	=	GEDAN BARAI MIT HINTEREM UNTERARM
NINO UDE UKE	=	ABWEHR ÄHNLICH GEDAN BARAI JEDOCH BEWEGUNG VON ANDERER SEITE MIT INNEREM UNTERARM (DAUMENSEITIGE INNENSEITE DES UNTERARMES = OJAJUBI)

## ABWEHRTECHNIKEN GESCHLOSSENE HAND:

YODAN AGE UKE	=	ABWEHRBLOCK NACH OBEN, FAUSTSEITE NACH VORNE
SOTO UDE UKE	=	ABWEHR VON AUSSEN MIT UNTERARM
UCHI UDE UKE (YOKO)	=	ABWEHR VON INNEN MIT UNTERARM
GEDAN BARAI	=	ABWEHR NACH UNTEN (GEGEN Z.B. MAE GERI)
GEDAN UDE UKE	=	ABWEHR MIT INNENSEITE UNTERARM (ÄHNL. NINO UDE UKE)
GEDAN JUJI UKE	=	KREUZABWEHR MIT FÄUSTEN ZUR GEDAN- HÖHE
JUJI UKE	=	KREUZABWEHR MIT OFFENEN HÄNDEN NACH OBEN (KATA PINAN GODAN)
HIGI-UKE	=	ELLENBOGENABWEHR (PINAN SANDAN)
KAKIWAKE-UKE	=	DOPPELABWEHR BREIT > 2X UDE UKE (KATA JIIN)
MOROTE-UKE	=	BEIDHÄNDIGE ABWEHR MOROTE UCHI UKE, KAKIWAKE UKE, JUJI UKE, MOROTE SUKUI UKE
SASSAE	=	UCHI UDE UKE - ABWEHR MIT UNTERSTÜT- ZUNG DER ANDEREN HAND AM ELLEN- BOGEN (PINAN YONDAN)
YOKO BARAI	=	FAUSTABWEHR ZUR SEITE (HANDBALLEN)
TATEMAWASHI TETTSUI UCHI	=	ABWEHRFAUSTHAMMER NACH UNTEN (1. BEWEGUNG PINAN SHODAN)
YOKOMAWASHI TETTSUI UCHI	=	ZUR SEITE (PINAN SHODAN)

## ABWEHRTECHNIKEN OFFENE HAND:

OSAE UKE	=	FLACHE INNENHAND, PRESSABWEHR NACH UNTEN (PINAN NIDAN) TE OSAE UKE (MIT HAND ABWEHREN) UDE OSAE UKE (MIT UNTERARM ABWEHREN)
KAKETE UKE	=	GREIFBLOCK (WICHTIG IN SELBSTVERTEIDIG.) HAND OFFEN, ABGEWINKELT, HANDFLÄCHE NACH VORNE BOGENFÖRMIGE AUSHOL- BEWEGUNG, GEGEN CHUDAN ZUKI
URA KAKETE	=	„VERKEHRTE“ KAKETE ABWEHR VON INNEN (KATA TENSHO)
KURI UKE	=	HAND OFFEN, ABGEWINKELT, HANDFLÄCHE NACH VORNE, SCHLAGABWEHR ABWEHR MIT KNICK BEI KLEINFINGERSEITE BEIM HANDGELENK, GEGEN YODAN ZUKI (SCHNELLE ABWEHRBEWEGUNG IM GEGEN- SATZ ZUM EHER WEICHEN KAKETE)
KO UKE (KAKUTO ?)	=	HAHNENKAMMABWEHR (HANDFORM > KRANICH) ABWEHR MIT HANDGELENK NACH OBEN ODER ZUR SEITE
KAITO	=	SEITLICH ABGEWINKELTE HAND > ABWEHR MIT HANDOBERSEITE (UNTERHALB DAUMEN- GELENK) CA SHUTO NACH UNTEN GEKLAPPT
SEIRYUTO	=	OCHSENKIEFERHAND, HANDWURZELECKE / KANTE ALS ABWEHR NACH UNTEN HANDSTELLUNG ÄHNLICH SHUTO

SHOTE UKE (TEISHO)	=	ABWEHR MIT HANDWURZEL, HANDBALLEN
- SOTO	=	VON AUSSEN NACH INNEN
- OTOSHI	=	NACH UNTEN
- NAGASHI	=	FEGEN (SEITLICH WEGFEGEN, MEIST VERBUNDEN MIT DIREKTEM GYAKU ZUKI KONTER)
KOTE UKE	=	FLACHE HANDAUSSENSEITE
SHUTO UKE	=	HANDKANTENABWEHR MIT DER KLEINFINGERSEITE DER HANDBALLENKANTE
- UCHI SHUTO UKE	=	ABWEHR NACH INNEN
- SOTO SHUTO UKE	=	ABWEHR NACH AUSSEN
- OTOSHI SHUTO UKE	=	NACH UNTEN
- YOKO SHUTO UKE	=	ZUR SEITE
HARAI UKE	=	SHUTOHAND ABGEWINKELT (Z.B. GEDAN HARAI UKE)
HAITO UKE	=	ABWEHR MIT INNENKANTE DER OFFENEN HAND (DAUMEN ABDREHEN)
HAISHU	=	HANDRÜCKEN
SUKUI UKE	=	SCHÖPFBEWEGUNG MIT OFFENER HAND NACH OBEN (KATA SEISAN) SUKUI = SCHAUFEL
NAGASHI UKE	=	GLEITENDE FEGEABWEHR MIT OFFENER INNENHAND
TEKUBI KAKE UKE	=	ABWEHR MIT OFFENER, ABGEWINKELTER HAND NAHE DER HANDWURZEL. HANDFLÄCHE NACH OBEN.

## ABWEHRTECHNIKEN DIVERSE

NAMI GAESHI	=	ZURÜCKKEHRENDE WELLE. SCHIENBEINABWEHR ODER FUSSSCHNAPPEN AUCH ZUR VERMEIDUNG ASHI BARAI. KATA: NAIFANCHIN SHODAN
SOKUBO KAKE UKE	=	ABWEHRHAKEN GEGEN MAE GERI MIT DEM SCHIENBEIN

## ELLENBOGEN-TECHNIKEN:

TATE EMPI	=	ELLENBOGENSCHLAG NACH VORNE (SENKRECHT VON UNTEN)
YOKO EMPI	=	SEITLICH
USHIRO EMPI	=	NACH HINTEN

AGE EMPI	=	NACH OBEN
OTOSHI EMPI	=	NACH UNTEN
MAWASHI EMPI	=	HALBKREISFÖRMIG VON DER SEITE

## BEINTECHNIKEN:

MAE ASHI	=	VORDERES BEIN, FUSS
USHIRO ASHI	=	HINTERES BEIN, FUSS
TAISOKU	=	FUSSFLÄCHE (BEI MIKAZUKI GERI)
KOSHI	=	FUSSBALLEN
SOKUTO	=	FUSSAUSSENKANTE
KAKATO	=	FERSE
HAIKOKU	=	FUSSRIST (KIN GERI)
ZSUMASAKI	=	ZEHENSPITZEN
KIN-GERI	=	VORWÄRTSTRITT MIT DEM SPANN, HODEN-TRITT, PENDELARTIG AUSGEFÜHRT
KIZAMI GERI	=	MAE GERI MIT DEM VORDEREN FUSS
MAE GERI	=	VORWÄRTSTRITT MIT DEM HINTEREN FUSS (HINTEN ABSTEHEN)
OI GERI	=	MAE GERI IM VORWÄRTSGEHEN (VORNE ABSTEHEN)
MAWASHI GERI	=	HALBKREISTRITT
MIKAZUKI GERI	=	HALBMONDFUSSTRITT, HALBRUNDER TRITT MIT FUSSFLÄCHE (PINAN SANDAN)
SOKUTO-GERI	=	FUSSCHWERT, FUSSKANTE SEITWÄRTSTRITT MIT DER FUSSAUSSENKANTE (GEGEN KNIE) KATA: SEISAN
YOKO GERI	=	SEITWÄRTSTRITT
USHIRO GERI	=	RÜCKWÄRTSTRITT
URA MAWASHI GERI	=	VERKEHRTER HALBKREISTRITT
USHIRO MAWASHI GERI	=	UMGEKEHRTER HALBKREISTRITT
KAKATO GERI	=	FERSENSCHLAG GEGEN Z.B. GEGNER AM BODEN (PINAN YONDAN)
HIZA GERI	=	KNIESTOSS