

UKE WAZA - ABWEHREN 1



GRUNDSÄTZLICH:

DIE ABWEHREN SIND SOWOHL IN DER OI FORM (VORDERER ARM) ALS AUCH IN DER GYAKU FORM (HINTERER ARM) ZU ÜBEN.

SHITO TYPISCH IST DIE GYAKU FORM (MIT SEITLICHEM AUSWEICHEN) DAMIT DER ANGEGRIFFENE IN DEN GEGNERISCHEN RÜCKEN KOMMT UND SOMIT EIN ZWEITANGRIFF VERMIEDEN WIRD.

BEI DER KLASSISCHEN ABWEHR MIT DEM VORDEREN ARM, MUSS ENTWEDER DER KONTER PRAKTISCH GLEICHZEITIG GEMACHT WERDEN (VOR ZWEITANGRIFF DES GEGNERS) ODER ABER DER ZWEITANGRIFF MUSS ABGEWARTET WERDEN, ABGEWEHRT UND ERST DANN ALS QUASI 3. STUFE ERFOLGT DER KONTER.

OFFENHÄNDTECHNIKEN WERDEN PRAKTISCH IMMER MIT ANGEWINKELTEM DAUMEN (HANDFLÄCHE GESpanNT) AUSGEFÜHRT.

DREHEN / SCHNAPPEN IM MOMENT DER BERÜHRUNG DES GEGNERISCHEN ARMES / BEINES (KIME)

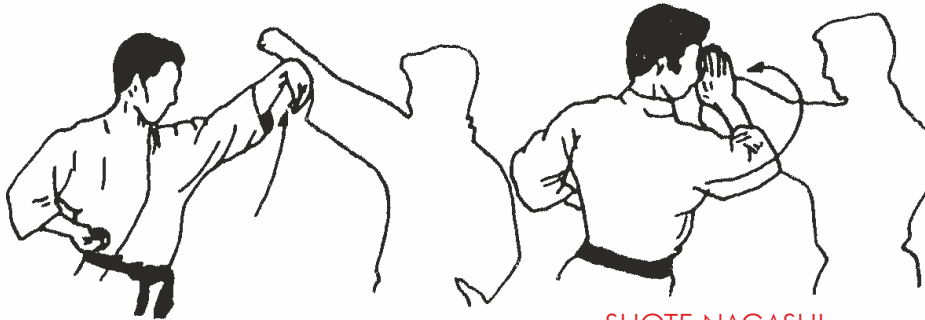
YODAN AGE UKE
YODAN = STUFE
AGE = HEBEN



UCHI UDE UKE
UCHI = INNEN
UDE = UNTERARM

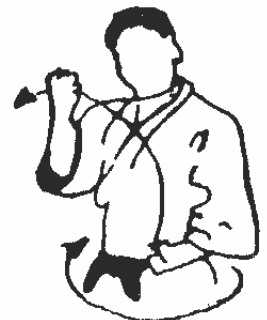
GEDAN BARAI
GEDAN = UNTERE STUFE
BARAI = FEGEN
VERGL. ASHI BARAI
- FUSSFEGER

UDE UKE
UDE = KLEINFINGERSEITE
DES UNTERARMS
VERGL. AUCH KAKIWAKE UKE



KOKEN UKE
KOKEN = HANDGELENK
HANDGELENKABWEHR

SHOTE NAGASHI
NAGASHI = STRÖMEN,
FLIESSEN



SEIRYUTO UKE
KLEINFINGERSEITIGER
KNOCHEL BEIM
HANDGELENK

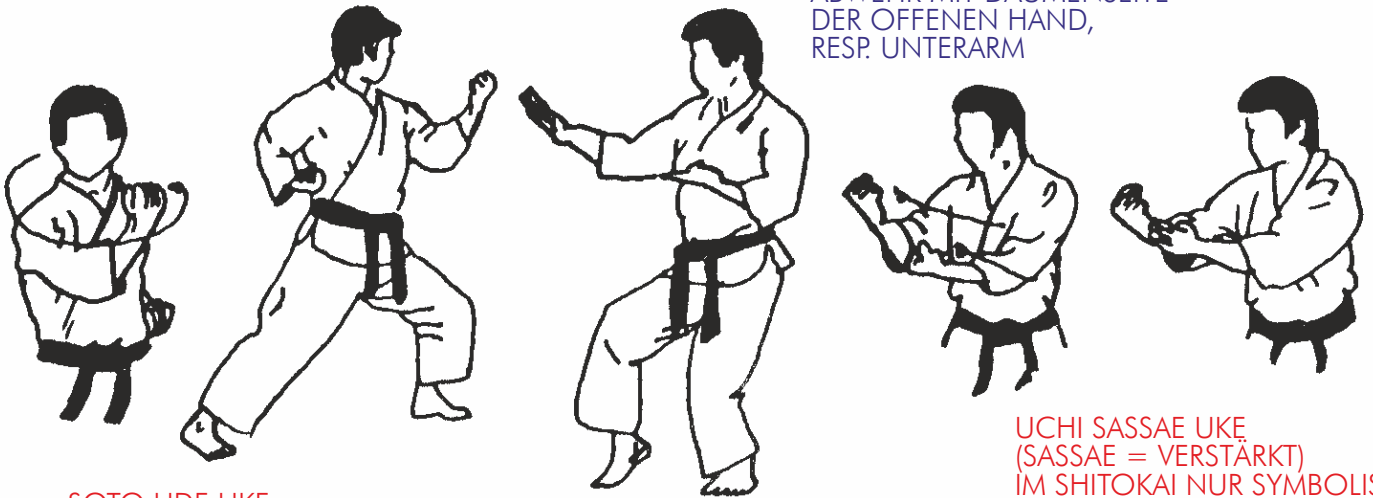
SHOTE UKE
SHOTE = HANDBALLEN

OHNE ZEICHNUNG:
- KURI UKE / KAKE UKE
HAKENABWEHR JODAN/CHUDAN
- KAKETE
GREIFBLOCK
HALTEN DES GEGNERISCHEN
HANDGELENKES

UKE WAZA - ABWEHREN 2



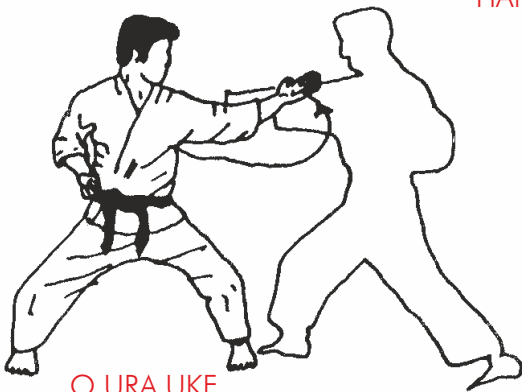
OHNE ZEICHNUNG:
HAITO UKE
ABWEHR MIT DAUMENSEITE
DER OFFENEN HAND,
RESP. UNTERARM



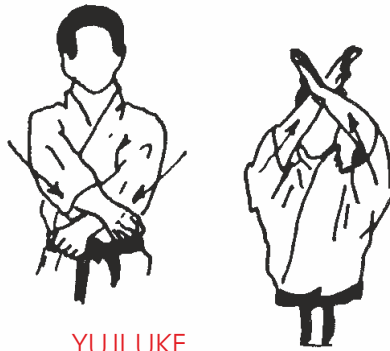
SOTO UDE UKE
SOTO = AUSSEN
UDE = UNTERARM

SHUTO UKE
SHUTO = SCHWERTHAND
ALS ABWEHR: SHUTO UKE
ALS SCHLAG: SHUTO UCHI
TREFFERFLÄCHE:
HANDKANTE DER OFFENEN
HAND UNTERHALB DES KLEINEN FINGERS

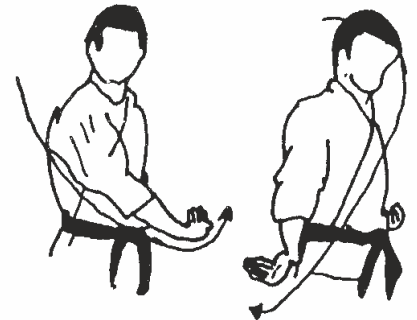
UCHI SASSAE UKE
(SASSAE = VERSTÄRKT)
IM SHITOKAI NUR SYMBOLISCH
UCHI UDE UKE, ANDERE HAND
ALS KONTER
KATA: PINAN YONDAN
JUROKU



○ URA UKE
○ = GROSS
URA = VERKEHRT
FLÄCHE: HANDRÜCKEN
KATA: MIJOYO

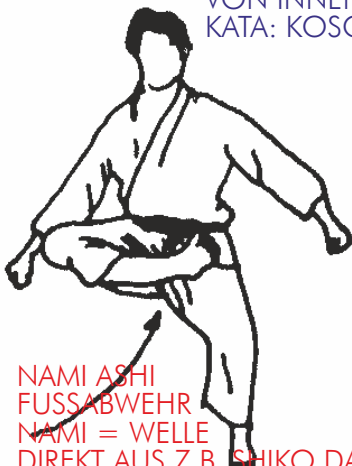


YUJI UKE
YUJI = KREUZ
YUJIKEN = MI FAUST
YUJIKASHU = OFFEN
KATA: PINAN GODAN

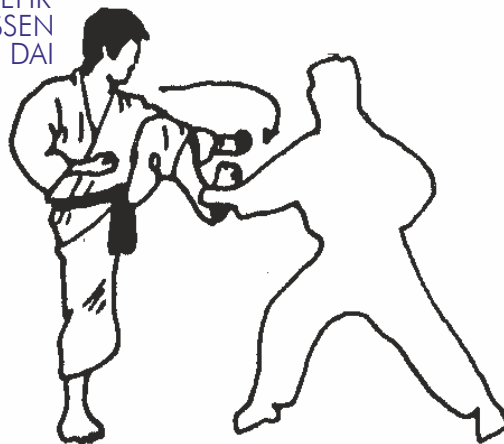


SUKUI UKE
SUKUI = SCHAUFEL
BESPIEL ALS ABW. MAE GERI
AUCH, CHUDAN ODER
YODAN GEGEN ZUKI

OHNE ZEICHNUNG:
NAMI GAESHI
SCHIENBEINABWEHR
VON INNEN/AUSSEN
KATA: KOSOKUN DAI



NAMI ASHI
FUSSABWEHR
NAMI = WELLE
DIREKT AUS Z.B. SHIKO DACHI
ALS ABWEHR MAE GERI
ODER VERMEIDEN ASHI BARAI
KATA: SEIPAI

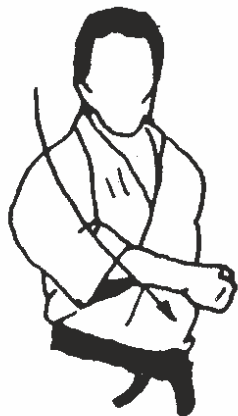


MIKATSUKI GERI
HALBMONDFUSSTRITT
FUSSOHLNABWEHR
MIKATSUKI = MONDSICHEL
KATA: PINAN SANDAN

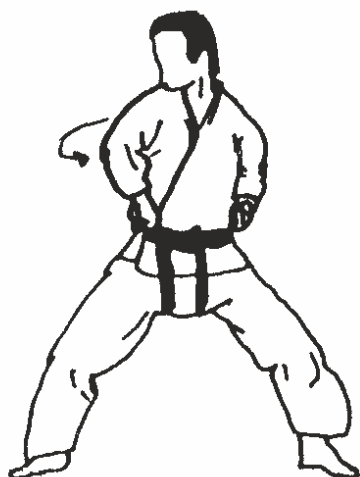


ASHI BARAI
FUSSFEGER
ASHI = FUSS
BARAI = FEGEN
TECHNIK AUS DEM JUDO
KATA: SAIFA, GEKISAIDAI

UKE WAZA - ABWEHREN 3



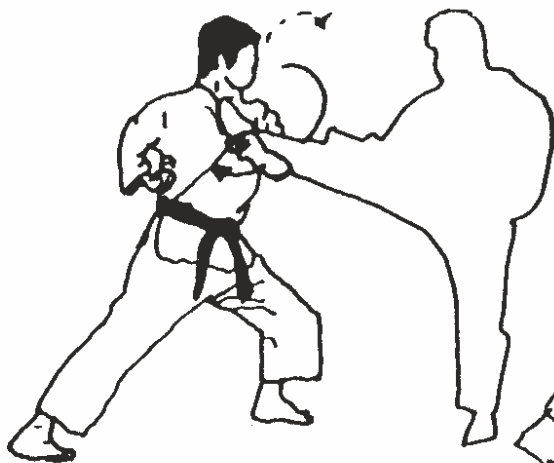
UCHI OTOSHI
UNTERARMABWEHR
NACH UNTEN
OTOSHI = NACH UNTEN
MEIST ALS YODAN ABWEHR
AUSGEFÜHRT
VERGL. PINAN SHODAN



NINO UDE UKE
ELLENBOGENABWEHR
KATA: PINAN SANDAN



KAKIWAKE UKE
KEILABWEHR BEIDARMIG
MIT UNTERARM
(VERGL. UDE UKE)
AUSEINANDERDRÜCKEN
KATA: JION, GOJUSHIHO



PURISTE
UNTERARMABWEHR VON AUSSEN
NACH INNEN - UCHI GEDAN BARAI, DANN
ARM HOCHNEHMEN UND DEN
FUSS DES GEGNERS EINHÄNGEN
UND NACH AUSSEN WEGDRÜCKEN
BESSER: INNERE SEITE FÜR KONTER IN RÜCKEN.
(SIEHE AUCH EINGANGSBEMERKUNG)
KATA: BASSAI DAI



SUKUI IDOME
UNTERARMABWEHR
TYPISCHER MIT DEM HINTEREN
ARM GYAKU GEDAN BARAI UND
UNTERARM HOCHNEHMEN
KATA: BASSAI DAI



OSAE UKE
OSAE = PRESSEN
D.H. NACH UNTEN PRESSEN

(BEMERKUNG:
BESSER WEGEN DURCH-
SCHLAGEN: SHOTE UKE
SEITLICH NACH UNTEN)



HIZA GAESHI
KNIEABWEHR



SOKUTO UKE
ABWEHR MIT DER FUSSKANTE
BEVOR DER GEGNER EINEN KICK
VOLLENDEN KANN

