

# ZUKI WAZA - STOSSTECHNIKEN 1

ENTSPRICHT STICH IM SCHWERTKAMPF - UNTERARM IN GERADER LINIE ZUM ZIEL



WICHTIG:

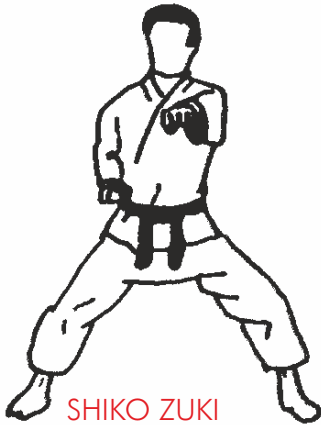
EINRASTEN (KIME) DER FAUST IM LETZTEN MOMENT. ELLENBOGEN NICHT GANZ DURCHSTRECKEN, SCHULTER TIEF, GERADE. BAUSPANNUNG, AUSATMUNG IM MOMENT DES KIME. ANDERER ARM GLEICHZEITIG ZURÜCKZIEHEN.

STABILE STELLUNG (SPEZ. HINTERE FERSE).

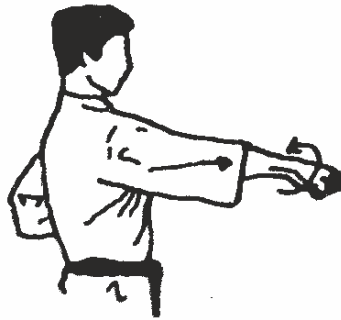
KONZENTRATION AUF DIE ZU TREFFENDE STELLE. BLICK NICHT AUF TREFFERFLÄCHE.

WIRKUNGSWEISE: ZUKI IST EINE KOMBINATION ZWISCHEN DEM ARM ALS VERLÄNGERUNG DES KÖRPEREINSATZES UND MAXIMALER GESCHWINDIGKEIT.

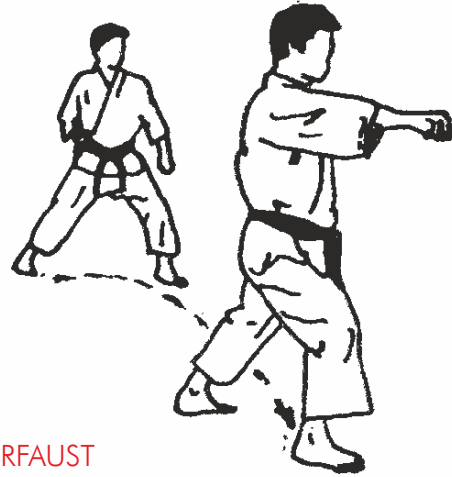
BEIDES ZUSAMMEN IST WICHTIG.



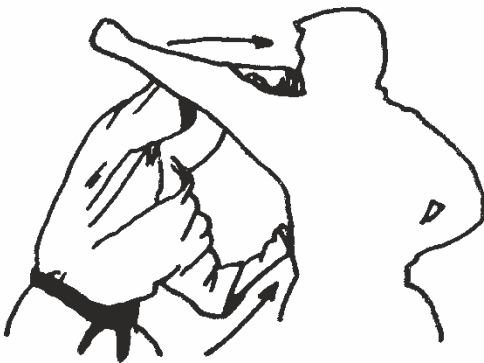
SHIKO ZUKI  
ZUKI IM SHIKO DACHI



CHOKU ZUKI  
GERADER STOSS MIT VORDERFAUST  
(SEIKEN) AUF TREFFERFLÄCHE:  
KNÖCHEL ZEIGEFINGER 60%  
KNÖCHEL MITTELFINGER 40%



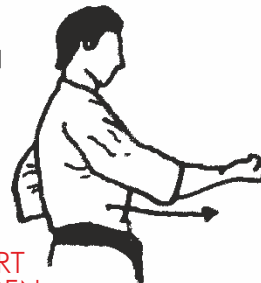
OI ZUKI  
ZUKI IM VORWÄRTSGEHEN GLEICHZEITIG  
OI = GEGEN ETWAS ANSTÜRMEN,  
NACH VORNE GEHEN



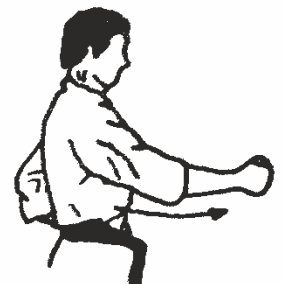
YAMA ZUKI = BERGSTOSS  
YAMA = BERG  
SHITORYU > OBERKÖRPER GERADE  
OBERER ARM GLEICHZEITIG ABWEHR/ZUKI  
UNTERER ARM URA ZUKI ZUM SOLAR  
BSP. YAKUSOKU KUMITE PINAN NIDAN



URA ZUKI  
URA = VERKEHRT  
MEIST ALS MAGEN-  
HAKEN /ZUM SOLAR PLEXUS



TATE ZUKI  
TATE = STEHEND,  
AUFRECHT



NAGASHI ZUKI  
NAGASHI = STRÖMEN,  
FLIESSEN  
AUSWEICHBEWEGUNG MIT  
GLEICHZEITIGEM KONTER

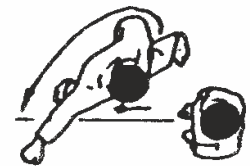


GYAKU ZUKI  
VERKEHRTER STOSS  
GYAKU = VERKEHRT

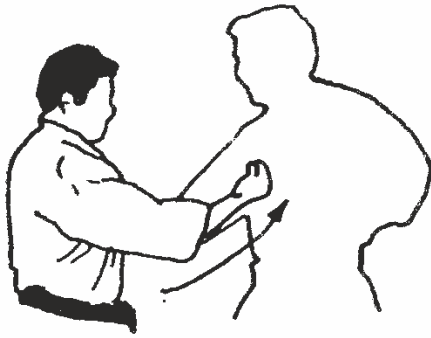
MAETEN ZUKI  
STOSS MIT VORDERER FAUST  
MEIST MIT YORI ASHI -  
NACH VORNE GLEITEN



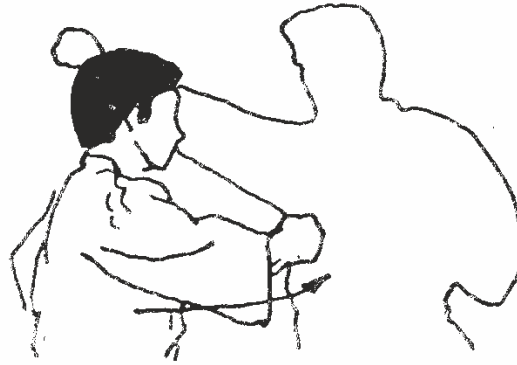
KIZAMI ZUKI = PRELLSTOSS  
MIT ABGEDREHTER HÜFTE (JUN KAITEN)



# ZUKI WAZA - STOSSTECHNIKEN 2



AGE ZUKI  
AGE = HEBEN  
MEIST ALS  
KINNHAKEN AUSGEFÜHRT  
ODER ZUM SOLAR,  
MAGENGRUBE



ANWENDUNG:  
TATE ZUKI  
Z.B. IN ACHSELHÖHLE  
BESSER: NAKADAKA IPPON KEN

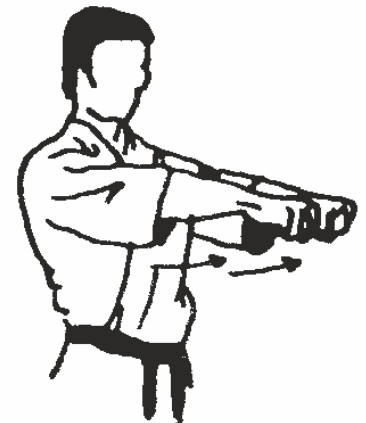
VARIATION DES MAWASHI ZUKI:  
FURI ZUKI  
FURI = SCHWINGER  
TREFFERFLÄCHE: FAUSTRÜCKEN



KAGI ZUKI = HAKENSTOSS  
KAGI = HAKEN



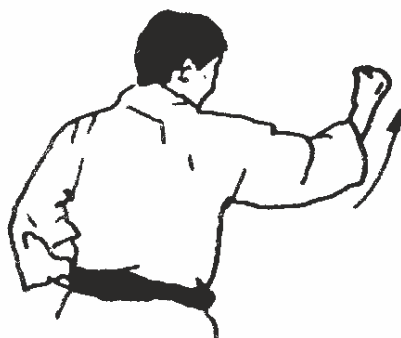
MAWASHI ZUKI  
MAWASHI = HALBKREISFÖRMIG  
WIE SCHWINGER AUS DEM BOXSPORT



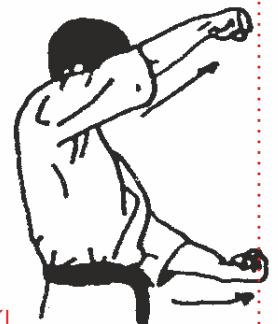
HEIKO ZUKI  
PARALLELSTOSS  
HEIKO = PARALLEL  
VARIANTE DES MOROTE ZUKI  
MOROTE = BEIDHÄNDIG



KAGI ZUKI  
ANWENDUNG



AGE ZUKI  
AGE = HEBEN  
KINNHAKEN



MOROTE ZUKI  
MOROTE = BEIDHÄNDIG  
ZIEL:  
KINN / SOLAR ODER  
SOLAR / UNTERLEIB  
UNTERER ARM NICHT GESTRECKT  
- IN LINIE MIT OBERARM