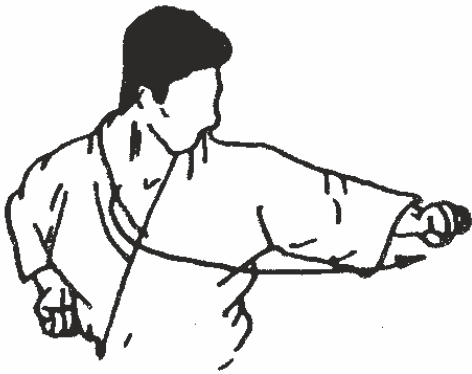


UCHI WAZA - SCHLAGTECHNIK 1

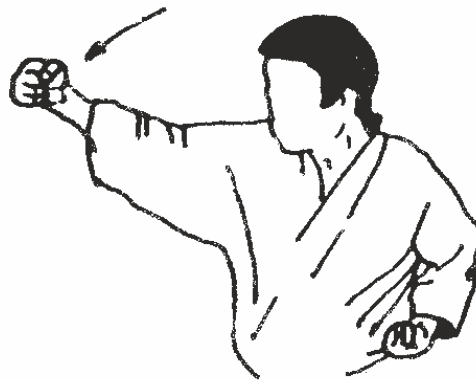
(INDIREKTE TECHNIK)

ENTSPRICHT SCHNITT IM SCHWERTKAMPF - MEIST MIT EINER SCHNAPPBEWEGUNG
DES UNTERARMS AUSGEFÜHRT

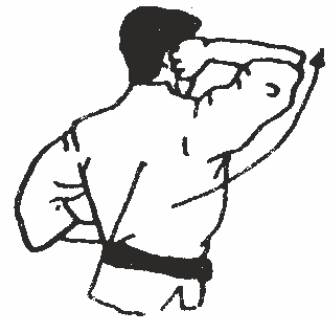
WICHTIG:
ZUR VERMEIDUNG VON VERLETZUNGEN DEN ARM NIE GANZ DURCHSTRECKEN.



YOKO TETSUI UCHI
YOKO = SEITLICH
TREFFERFLÄCHE:
KLEINFINGERSEITE



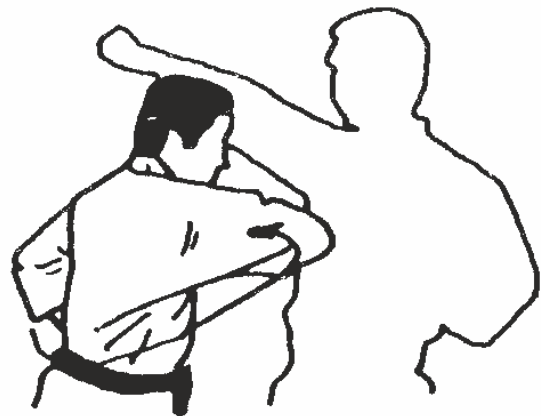
OTOSHI UCHI
OTOSHI = NACH UNTEN
HAMMERFAUST



AGE EMPI
ELLENBOGENSCHLAG
NACH OBEN
AGE = HEBEN
FAUST SENKRECHT
KATA GEKISAI DAI,
NISEISHI



ANWENDUNG
AGE EMPI



MAWASHI EMPI
HALBKREISFÖRMIGER
ELLENBOGENSCHLAG

OHNE ZEICHNUNG:
VARIATION: TATE EMPI
TATE = STEHEND
NACH GERADE VORNE



HAITO UCHI
ZEIGEFINGERSEITE DER
OFFENEN HAND
(DAUMEN IN HAND-
FLÄCHE)

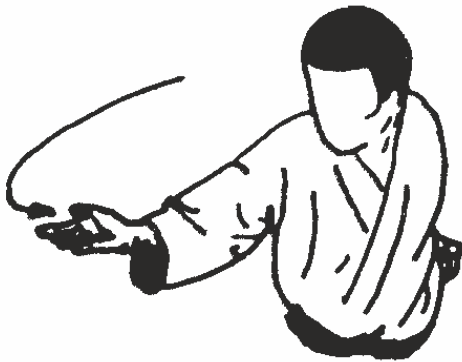


MAWASHI URAKEN UCHI
HALBKREISFÖRMIGER
SCHLAG MIT DEM FAUST-
RÜCKEN

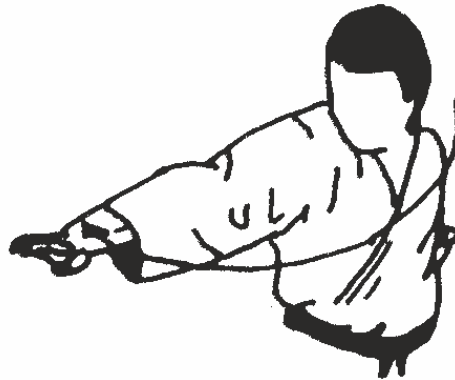
UCHI WAZA - SCHLAGTECHNIK 2



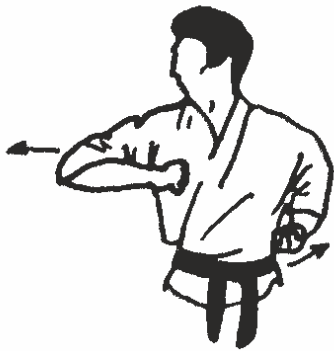
SOTO SHUTO UCHI
SOTO = AUSSEN
SHUTO = SCHWERHAND
TREFFERFLÄCHE:
HANDKANTE UNTERHALB
DES KLEINEN FINGERS



UCHI SHUTO UCHI
UCHI = INNEN



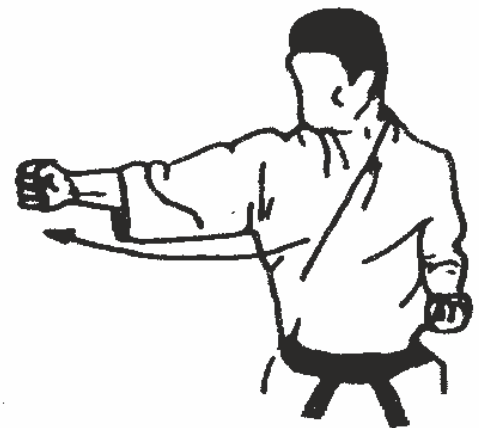
TATE URAKEN UCHI
TATE = STEHEND
URAKEN = FAUSTRÜCKSEITE



YOKO EMPI
YOKO = SEITLICH
EMPI = ELLENBOGEN



HAISHU UCHI
HAISHU = HANDRÜCKEN
DER OFFENEN HAND



MAWASHI URAKEN UCHI
MAWASHI = HALBKREISFÖRMIG
URA = VERKEHRT
KEN = FAUST
TREFFERFLÄCHE:
FAUSTRÜCKEN

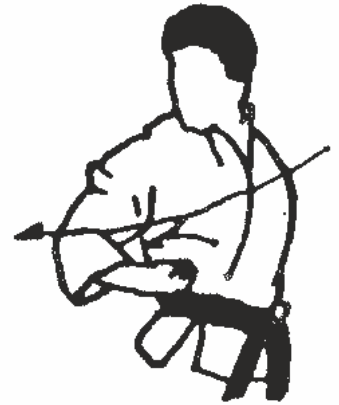
UCHI WAZA - SCHLAGTECHNIK 3



MAE EMPI
ELLENBOGENSCHLAG
MAE = NACH VORNE

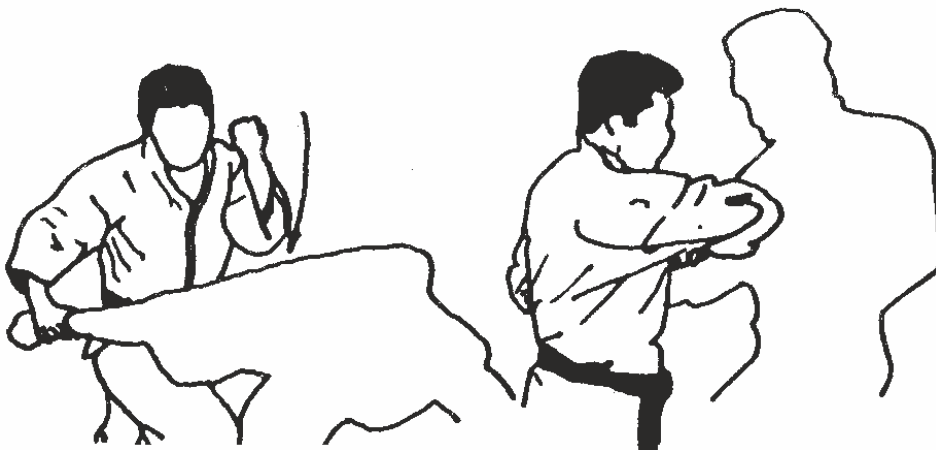


MAWASHI EMPI
HALBKREISFÖRMIGER
ELLENBOGENSCHLAG



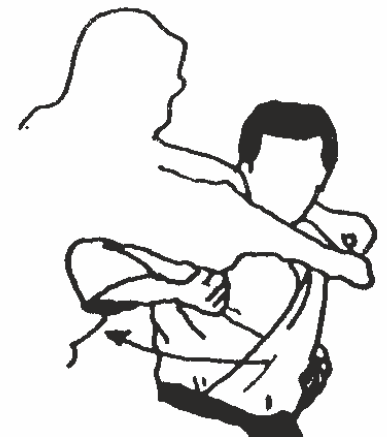
OTOSHI EMPI
ELLENBOGENSCHLAG
NACH UNTEN
OTOSHI = NACH UNTEN

USHIRO EMPI
ELLENBOGENSCHLAG
NACH HINTEN
USHIRO = HINTEN



ANWENDUNG
OTOSHI EMPI
ELLENBOGENSCHLAG
NACH UNTEN

ANWENDUNG
MAWASHI EMPI
ELLENBOGENSCHLAG
NACH VORNE



ANWENDUNG
USHIRO EMPI
ELLENBOGENSCHLAG
NACH HINTEN
USHIRO = HINTEN
TYPISCHE BEFREIUNGS-
TECHNIK GEGEN UMKLAM-
MERUNG
KATA: PINAN SANDAN