

SCHLAGFLÄCHEN 1



ANGRIFFS-/
ABWEHRSTUFEN

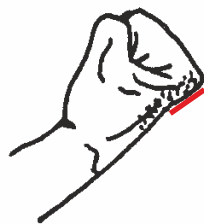
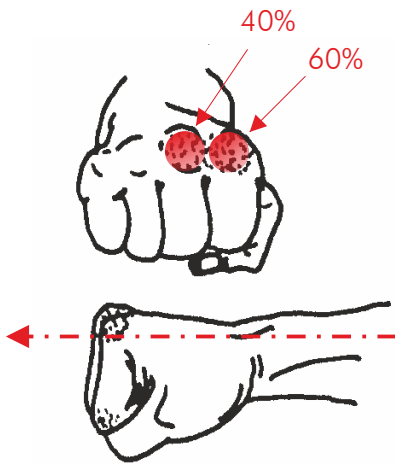
YODAN

CHUDAN

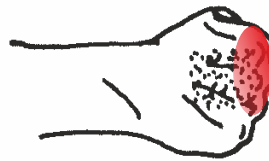
GEDAN



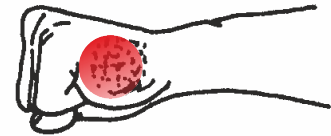
SEIKEN
VORDERFAUST
NORMALE FAUST



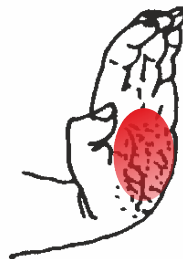
URAKEN
URA = VERKEHRT
KEN = FAUST



TETTSUI
HAMMERFAUST
MIT KLEINFINGERSEITE
DER FAUST



IPPON KEN
IPPON = EIN PUNKT
FAUST MIT ZEIGEFINGER-
KNÖCHEL VORSTEHEND
MIT DAUMEN ANPRESSEN



KUMADE - BÄRENTATZE
HANDFLÄCHE
ZIEL: BEIDHÄNDIG ZU
DEN OHREN

HIRA KEN
HIRA = FLACH
KEN = FAUST
1. FINGERGLIED,
VORDERKNÖCHEL



SEIRYUTO
OCHSENKIEFERHAND
HANDGELENK BEIM
ÜBERGANG ZU HAND
ZIEL: SCHLÜSSELBEIN,
FUSSRIST



NAKADAKA IPPON KEN
MITTELFINGERGLIED
VORSTEHEND
ZIEL: SOLAR PLEXUS,
HALS, ACHSELHÖHLE



SHUTO - SCHWERTHAND
MIT KLEINFINGERSEITE
DER HANDKANTE.
DAUMEN ANWINKELN,
FINGER ENTSPANNT,
HANDFLÄCHE GESPANNT

VARIATION TETTSUI
MIT DAUMENSEITE DER FAUST



SCHLAGFLÄCHEN 2



SHOTE
HANDBALLEN



HAITO
MIT WURZEL DES ZEIGE-
FINGERS DER OFFENEN HAND
KATA: NISEISHI



NUKITE - SPEERHAND
ZEIGE-/MITTEL-/RINGFINGER
IN EINER LINIE
(MITTELFINGER LEICHT GEBOGEN)



KOTE - SEITE
AUSSENSEITE DES UNTERARMS
(KLEINFINGERSEITIG)
AUCH FÜR UDE UKE



KEITO - HAHNENKAMM
GEGENTEILIGE HANDFORM
DES SEIRYUTO



NIHON NUKITE
ZWEIFINGERSTICH
AUF AUGEN
KATA: CHINTEI

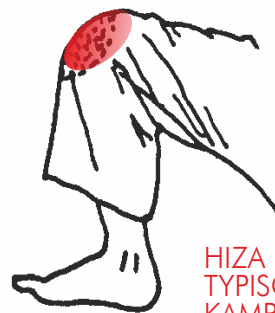


KOKO - TIGERMAUL
DAUMEN UND ZEIGE-
FINGER GEÖFFNET
ZIEL: HALS, ADAMSAPFEL
GERADE NACH VORNE GESTOSSEN

OHNE ZEICHNUNG
IPPON NUKITE
EINFINGERSTICH
(MIT ZEIGEFINGER, ANDERE
FINGER IM ERSTEN GLIED
GEBOGEN)
KATA: UNSYU, HAKKAKU

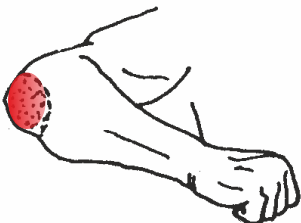


HAISHU
AUSSENHANDSEITE DER
OFFENEN HAND



HIZA - KNEE
TYPISCHE NAH-
KAMPFTECHNIK

KOKEN
KRANICHKOPF
HANDGELENK OBEN
TYPISCHE HANDSTELLUNG
BEI DEN CHINESISCHEN KATA
KATA: SUPARIMPEI, SHISOCHIN



EMPI - ELLENBOGEN
TYPISCHE NAHKAMPFTECHNIK



WASHIDE
FINGERSPITZEN DER
GEBOGENEN HAND
ZIEL: ÜBERGANG HALS /
SCHULTER

ZUTZUKI
KOPFSTOSS
MIT HINTERKOPF
KATA: KURURUNFA

ZUTZUKI
KOPFSTOSS
MIT STIRNE AUF
NASE
KATA: BASSAI SHO



SCHLAGFLÄCHEN 3

HAISOKU - SPANN
KIN GERI
MAWASHI GERI YODAN
URA MIKATSUKI GERI



TEISOKU
FUSSOHL
MIKATSUKI GERI
URA MAWASHI GERI
USHIRO MAWASHI GERI

TSUMASAKI
ZEHENSPITZEN
MAE GERI
ANTIK:
GROSSER ZEHEN
ÜBER ANGRENZENDER ZEH
GELEGT



KOSHI - FUSSBALLEN
ZEHEN ANGEWINKELT
MAE GERI
MAWASHI GERI CHUDAN

SOKUTO - FUSS-SCHWERT
FUSSAUSSENKANTE
ZEHEN ANGEWINKELT
YOKO GERI
SOKUTO GERI



KAKATO - FERSE
USHIRO GERI
KAKATO GERI
URA MAWASHI GERI