



Dojointerne  
Prüfungsordnung SOK  
Ausrichtung Bunkai  
im Kenshokan  
des VfL Nürnberg e.V.

Ausgabe1, Dezember 2020



## Allgemeine Anmerkungen

### Kihon

Jede Technik bzw. Kombination muss jeweils zweimal links und zweimal rechts gezeigt werden, die letzte Technik ist mit Kiai auszuführen.

Wenn nicht anders angegeben, wird die Folgetechnik bzw. -kombination nicht aus Kamae ausgeführt.

### Kata Bunkai/Oyo

Jede Anwendung muss mit einem Partner erst einmal langsam und dann einmal schnell gezeigt werden.

Individuelle Änderungen sind in Absprache mit dem Prüfer möglich.

### Kumite

Alle Angriffe werden schnell und stark gezeigt und jeweils einmal mit einem Angriff links und einmal mit Angriff rechts ausgeführt.

### Symbole

- nach vorne gehen, auf den Partner zugehen
- ← nach hinten gehen, vom Partner weggehen
- ↑ nach links gehen bzw. ausweichen
- ↓ nach rechts gehen bzw. ausweichen
- ↖ schräg nach links hinten gehen bzw. ausweichen
- ↗ schräg nach rechts hinten gehen bzw. ausweichen
- ↙ schräg nach links vorne gehen
- ↘ schräg nach rechts vorne gehen
- ↻ Wendung
- ⇨ Suri-Ashi (Gleitschritt)
- | Technik im Stand bzw. ohne Schritt ausführen



## Prüfung 9. Kyu (weißer Gürtel)

### Kihon

1. → Oi-Zuki in ZK-Dachi
2. → Gedan-Barai in ZK-Dachi
3. → Age-Uke in ZK-Dachi
4. → Soto-Uke in ZK-Dachi
5. → Uchi-Uke in ZK-Dachi
6. → Mae-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

### Kata

keine

### Kata Bunkai/Oyo

Angriff: → mit der rechten Hand wird das rechte Handgelenk gegriffen

Abwehr: → Gedan-Barai in ZK-Dachi (rechte Hand zieht zurück, beim Schritt nach vorne mit links Schlag auf Ellenbogen/Handgelenk)

### Kumite

Gohon-Kumite

(Angreifer aus Gedan-Barai in ZK-Dachi, Verteidiger aus Shizentai, dann weiter in ZK-Dachi)

Angriff: → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Age-Uke in ZK-Dachi, beim 5. Mal → Konter mit Gyaku-Zuki

Angriff: → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Soto-Uke in ZK-Dachi, beim 5. Mal → Konter mit Gyaku-Zuki



## Prüfung 8. Kyu (gelber Gürtel)

### Kihon

1. → Oi-Zuki in ZK-Dachi
2. ← Gedan-Barai in ZK-Dachi
3. → Age-Uke ZK-Dachi
4. ← Uchi-Uke in ZK-Dachi
5. → Gyaku-Zuki in ZK-Dachi
6. → Shuto-Uke in KK-Dachi
7. → Mae-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

### Kata

Heian Shodan

### Kata Bunkai/Oyo

Angriff: → mit der rechten Hand wird das rechte Handgelenk gegriffen

Abwehr: → Tettsui-Uchi in ZK-Dachi (Griffbefreiung und greifen des Handgelenkes des Angreifers)

→ Oi-Zuki in ZK-Dachi (Gegenangriff zum Kopf)

Angriff: → mit der rechten Hand halten des linken Revers

Abwehr: → Age-Uke rechts vor in ZK-Dachi (links Ausholbewegung Age-Uke stößt zum Kopf, beim zurückziehen Kontrolle der rechten Hand des Angreifers, Schritt nach vorne und Gegenangriff mit dem rechten Unterarm zum Hals/Kopf)

Angriff: → mit rechts Oi-Zuki in ZK-Dachi

Abwehr: → Shuto-Uke in KK-Dachi (Aufnahme des Oi-Zuki mit der Ausholbewegung des Shuto-Uke und Gegenangriff mit der gleichen Hand zu Hals/Kopf des Angreifers)



## Kumite

### Kihon-Ippon-Kumite

(Angreifer aus Gedan-Barai in ZK-Dachi, Verteidiger jeweils aus Shizentai)

Angriff: → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Age-Uke in ZK-Dachi, → Gyaku-Zuki

Angriff: → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Soto-Uke in ZK-Dachi, → Gyaku-Zuki

空  
手  
道



## Prüfung 7. Kyu (orangener Gürtel)

### Kihon

1. → Morote-Haiwan-Uke Jōdan in KK-Dachi, →<sup>1</sup> Morote-Soto-Ude-Uke, →<sup>1</sup> Tettsui-Uchi in KK-Dachi
2. → Yoko-Geri kekomi aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi
3. → Uraken-Uchi aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi
4. → Shuto-Uke in KK-Dachi, →<sup>1</sup> Gyaku-Tate-Nukite in ZK-Dachi
5. ← Uchi-Uke in ZK-Dachi
6. → Morote-Uchi-Uke in ZK-Dachi
7. ← Age-Uke in ZK-Dachi, →<sup>1</sup> Gyaku-Zuki
8. → Mae-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

### Kata

#### Heian Nidan

#### Kata Bunkai/Oyo

Angriff: →<sup>1</sup> mit der linken Hand wird das linke Handgelenk gegriffen

Abwehr: →<sup>1</sup> Koshi-Gamae in Heisoku-Dachi (fixieren der Hand des Angreifers)  
→<sup>1</sup> Yoko-Geri, Uraken-Uchi (Tritt zum Bein und Schlag zum Kopf)

Angriff: →<sup>1</sup> mit der linken Hand halten des rechten Revers

Abwehr: →<sup>1</sup> mit links Te-Otoshi-Uke (Schlag mit links von oben in die Ellenbeuge)  
→ Tate-Nukite in ZK-Dachi (Gegenangriff rechts vor zum Kopf)

Angriff: →<sup>1</sup> mit der rechten Hand wird das rechte Handgelenk gegriffen

Abwehr: → Uchi-Uke Gyaku-Hanmi in ZK-Dachi (links vor dabei mit rechts durch Uchi-Uke den Arm des Angreifers strecken und drehen)  
→ Mae-Geri, →<sup>1</sup> Gyaku-Zuki in ZK-Dachi (Tritt zum Bein und Fauststoß zum Kopf)



## Kumite

### Kihon-Ippon-Kumite

(Angreifer aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi, Verteidiger aus Shizentai, die Abwehr kann auch zur Seite erfolgen)

Angriff: → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Age-Uke in ZK-Dachi, → Gyaku-Zuki

Angriff: → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Soto-Uke in ZK-Dachi, → Gyaku-Zuki

Angriff: → Mae-Geri Chūdan aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

Abwehr: ← Gedan-Barai in ZK-Dachi, → Gyaku-Zuki



## Prüfung 6. Kyu (grüner Gürtel)

### Kihon

1. → Chūdan Uchi-Uke in KK-Dachi, Kōsa-Uke Chūdan dabei hinteres Bein heranziehen zu Heisoku-Dachi, noch einmal Kōsa-Uke Chūdan
2. → Morote-Uchi-Uke in KK-Dachi
3. → Yoko-Tettsui-Uchi in KB-Dachi (über den Rücken drehen)
4. → Fumikomi-Geri absetzen in KB-Dachi, Enpi-Uke, Otoshi-Uraken-Uchi
5. ← Nagashi-Uke Chudan in KK-Dachi
6. → Mae-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi
7. → Yoko-Geri kekomi aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi
8. → Mawashi-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

### Kata

#### Heian Sandan

#### Kata Bunkai/Oyo

Angriff: → mit der linken Hand wird das linke Handgelenk gegriffen

Abwehr: ↑ Uchi-Uke Chūdan in KK-Dachi (Bewegung nach links und dadurch den Arm des Angreifers strecken und verdrehen)  
→ hinteres Bein heranziehen zu Heisoku-Dachi dabei Kōsa-Uke Chūdan (mit links das Handgelenk greifen und den Arm gestreckt halten, rechts schlägt zum Ellenbogen)

Angriff: → mit der linken Hand halten des rechten Revers

Abwehr: → Morote-Uchi-Uke in KK-Dachi (linke Hand greift und fixiert das rechte Handgelenk des Angreifers, mit rechts bei der Ausholbewegung Schlag in die Ellenbeuge und beim Vorwärtsschritt Fauststoß zum Kopf)

Angriff: → mit der linken Hand wird das linke Handgelenk gegriffen

Abwehr: → Fumikomi-Geri absetzen in KB-Dachi mit Enpi-Uke (tritt in das Knie und hinter dem Fuß absetzten, das rechte Knie drückt in die Kniekehle, die rechte Hand greift den Ellenbogen und kontrolliert den Arm des Angreifers)  
→ Otoshi-Uraken-Uchi (Schlag zum Kopf)





## Kumite

### Kihon-Ippon-Kumite

(Angreifer aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi, Verteidiger aus Shizentai, die Abwehr soll auch zur Seite erfolgen)

Angriff: → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Age-Uke in ZK-Dachi, → Gyaku-Zuki

Angriff: → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi

Abwehr: ← Uchi-Uke in ZK-Dachi, → Gyaku-Zuki

Angriff: → Mae-Geri Chūdan aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

Abwehr: ← Nagashi-Uke in KK-Dachi, → Gyaku-Zuki in ZK-Dachi

Angriff: → Mawashi-Geri Jōdan aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

Abwehr: ← Te-Nagashi-Uke in KK-Dachi, → Gyaku-Zuki in ZK-Dachi



## Prüfung 5. Kyu (blauer Gürtel)

### Kihon

1. → Kaishu-Haiwan-Uke in KK-Dachi
2. → Juji-Uke Gedan in ZK-Dachi
3. ← Morote-Uchi-Uke in KK-Dachi
4. → Koshi-Gamae, Yoko-Geri, Uraken-Uchi Jōdan, Mae-Enpi in ZK-Dachi
5. → Kakiwake-Uke in KK-Dachi → Mae-Geri, → Oi-Zuki Jōdan, → Gyaku-Zuki Chūdan in ZK-Dachi
6. ← Shuto-Uke in KK-Dachi
7. → Mawashi-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

### Kata

Heian Yondan

### Kata Bunkai/Oyo

Angriff: → mit der rechten Hand wird zum Hals gegriffen

Abwehr: ↓ Kaishu-Haiwan-Uke in KK-Dachi (mit Kaishu-Haiwan-Uke umgreift die linke Hand das Handgelenk und die rechte Hand den Handrücken des Angreifers)

→ Juji-Uke Gedan in ZK-Dachi (beim nach vorne gehen wird das Handgelenk verdreht)

Angriff: → mit links Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi

Abwehr: ↗ Kakiwake-Uke in KK-Dachi (Aufnahme des Oi-Zuki mit rechts und Übernahme mit der linken Hand, dabei schräg nach links in KK-Dachi)  
→ Mae-Geri, → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi (Tritt zum hinteren Bein, den linken Arm des Angreifers strecken und nach unten drücken)  
→ Gyaku-Zuki Chūdan in ZK-Dachi (Gegenangriff zum Kopf)

Angriff: → mit der linken Hand wird das linke Handgelenk gegriffen

Abwehr: ↺ Wendung mit Shuto-Uke in KK-Dachi (linker Shuto-Arm streckt den linken Arm des Angreifers, mit dem rechten Arm beim absetzen mit Ushiro-Enpi zu den Rippen des Angreifers kontern)



## Kumite

### Kaeshi-Ippon-Kumite

(Angreifer aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi, Verteidiger aus Shizentai)

Angriff: → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi, ← Age-Uke in ZK-Dachi,  
→<sup>1</sup> Gyaku-Zuki

Abwehr: ← Age-Uke in ZK-Dachi, → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi

Angriff: → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi, ← Uchi-Uke in ZK-Dachi,  
→<sup>1</sup> Gyaku-Zuki

Abwehr: ← Uchi-Uke in ZK-Dachi, → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi

Angriff: → Mae-Geri Chūdan in ZK-Dachi, ← Nagashi-Uke in KK-Dachi, →<sup>1</sup> Gyaku-Zuki in ZK-Dachi

Abwehr: ← Nagashi-Uke in KK-Dachi, → Mae-Geri Chūdan in ZK-Dachi



## Prüfung 4. Kyu (blauer Gürtel)

### Kihon

1. → Uchi-Uke in KK-Dachi, Gyaku-Zuki, Kagi-Zuki dabei hinteres Bein heranziehen zu Heisoku-Dachi
2. ← Morote-Uchi-Uke in KK-Dachi
3. → Juji-Uke Gedan in ZK-Dachi
4. → Haishu-Juji-Uke Jōdan in ZK-Dachi, → Osae-Uke Chūdan, → Tate-Shuto-Uke Chūdan, → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi
5. → Haishu-Uke Chūdan in KB-Dachi, → Mikazuki-Geri Chūdan in KB-Dachi, → Mae-Enpi
6. → Manji-Uke in KK-Dachi, → Nukite Gedan mit Te-Nagashi-Uke Jōdan in ZK-Dachi
7. Ushiro-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi

### Kata

#### Heian Godan

### Kata Bunkai/Oyo

Angriff: → mit der linken Hand wird das rechte Revers gegriffen

Abwehr: ↑ Chūdan Uchi-Uke in KK-Dachi (mit links den linken Ellenbogen greifen und mit Uchi-Uke den Ellenbogen des Angreifers nach links ziehen)  
→ Gyaku-Zuki (Schlag rechts am Kopf vorbei und greifen der Schulter)  
→ Kagi-Zuki dabei hinteres Bein heranziehen zu Heisoku-Dachi (links schiebt den Ellenbogen nach oben, rechts zieht die Schulter Richtung Boden, dadurch Wurf des Gegners nach rechts)

Angriff: → mit links Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi

Abwehr: → Haishu-Juji-Uke Jōdan (linke Hand wie Te-Nagashi-Uke, rechter Arm wie Age-Uke)  
→ Osae-Uke Chūdan (Arm greifen und zur rechten Hüfte führen)  
→ Tate-Shuto-Uke Chūdan (Schlag zum Kopf)  
→ Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi (Gegenangriff zum Kopf)



Angriff: → mit der linken Hand wird das linke Handgelenk gegriffen  
Abwehr: → Haishu-Uke Chūdan in KB-Dachi (mit links Abwehr des Griffes  
Griffversuches und greifen des linken Handgelenkes des Angreifers)  
→ Mikazuki-Geri Chūdan in KB-Dachi, → Mae-Enpi (Tritt gegen das linke  
Bein bzw. die Kniekehle, absetzen mit Ellenbogenstoß zum Kopf)

Angriff: → mit der linken Hand wird das linke Handgelenk gegriffen  
Abwehr: → Manji-Uke in KK-Dachi (links zieht nach hinten und oben, dabei rechts  
mit Gedan-Barai zu den Rippen schlagen)

### Kumite

#### Kaeshi-Ippon-Kumite

(Angreifer aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi, Verteidiger aus Shizentai)

Angriff: → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi, ← Uchi-Uke in ZK-Dachi,  
→ Gyaku-Zuki

Abwehr: ← Age-Uke in ZK-Dachi, → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi

Angriff: → Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi, ← Nagashi-Uke in KK-Dachi,  
→ Gyaku-Zuki in ZK-Dachi

Abwehr: ← Uchi-Uke in ZK-Dachi, → Mae-Geri Chūdan in ZK-Dachi

Angriff: → Mae-Geri Chūdan in ZK-Dachi, ← Age-Uke in ZK-Dachi,  
→ Gyaku-Zuki

Abwehr: ← Nagashi-Uke in KK-Dachi, → Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi



### Prüfung 3. Kyu (brauner Gürtel)

#### Kihon

1. → eindrehen in Kosa-Dachi, Fumikomi-Geri in KB-Dachi, Haishu-Uke in KB-Dachi
2. ← Koshi-Gamae in KB-Dachi, Gedan-Barai, Kagi-Zuki
3. → hinteres Bein vorne übersetzen, hinterer Arm Uchi-Uke in KB-Dachi →  
Tsuki Chūdan gleichzeitig Nagashi-Uke → Ushiro-Enpi Jōdan mit Gedan-Barai  
→ Soete-Ura-Zuki Chūdan
4. → Nami-Ashi in ZK-Dachi, Soete-Gaiwan-Uchi-Uke Chūdan
5. ← Koshi-Gamae in KB-Dachi, Sokumen-Morote-Zuki Chūdan in KB-Dachi
6. → Mae-Ashi-Geri aus Chūdan-Gamae, Mawashi-Geri in ZK-Dachi
7. → Mawashi-Geri aus Chūdan-Gamae in ZK-Dachi, Gyaku-Zuki

#### Kata

Tekki Shodan

#### Kata Bunkai/Oyo

Es müssen 4 Anwendungen aus der Kata gezeigt werden. Dies müssen Angriffe wie Schlag-, Tritt-, Greif-, Würge-, Wurf- und Hebeltechniken beinhalten.

#### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

(Angreifer und Verteidiger beide aus Jiyu-Gamae in ZK-Dachi)

- Angriff:
- Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi
  - Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi
  - Mae-Geri Chūdan in ZK-Dachi
  - Mawashi-Geri Jōdan in ZK-Dachi

Abwehr: Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es müssen Faust- und Fußtechniken als Gegenangriff gezeigt werden.  
Es sind auch Techniken mit Kai-Ashi (ganzer Schritt) und Suri-Ashi (Gleitschritt) zu zeigen.



## Prüfung 2. Kyu (brauner Gürtel)

### Kihon

Es müssen 6 Techniken bzw. Kombinationen aus der Kata gezeigt werden.

### Kata

Bassai Dai

### Kata Bunkai/Oyo

Es müssen 4 Anwendungen aus der Kata gezeigt werden. Dies müssen Angriffe wie Schlag-, Tritt-, Greif-, Würge-, Wurf- und Hebeltechniken beinhalten.

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

(Angreifer und Verteidiger beide aus Jiyu-Gamae in ZK-Dachi)

- Angriff:
- Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi
  - Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi
  - Mae-Geri Chūdan in ZK-Dachi
  - Mawashi-Geri Jōdan in ZK-Dachi
  - Ushiro-Geri Chūdan in ZK-Dachi

Abwehr: Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es müssen Faust- und Fußtechniken als Gegenangriff gezeigt werden.

Es sind auch Techniken mit Kai-Ashi (ganzer Schritt) und Suri-Ashi (Gleitschritt) zu zeigen.



## Prüfung 1. Kyu (brauner Gürtel)

### Kihon

Es müssen 6 Techniken bzw. Kombinationen aus der Kata gezeigt werden.

### Kata

Enpi, Jion, Kanku Dai, Hangetsu

### Kata Bunkai/Oyo

Es müssen 4 Anwendungen aus der Kata gezeigt werden. Dies müssen Angriffe wie Schlag-, Tritt-, Greif-, Würge-, Wurf- und Hebeltechniken beinhalten.

### Kumite

Jiyu-Ippon-Kumite

(Angreifer und Verteidiger beide aus Jiyu-Gamae in ZK-Dachi)

- Angriff:
- Oi-Zuki Jōdan in ZK-Dachi
  - Oi-Zuki Chūdan in ZK-Dachi
  - Mae-Geri Chūdan in ZK-Dachi
  - Mawashi-Geri Jōdan in ZK-Dachi
  - Ushiro-Geri Chūdan in ZK-Dachi

Abwehr: Abwehr und Gegenangriff sind frei.

Es müssen Faust- und Fußtechniken als Gegenangriff gezeigt werden.

Es sind auch Techniken mit Kai-Ashi (ganzer Schritt) und Suri-Ashi (Gleitschritt) zu zeigen.





## Wörterverzeichnis

Age	aufsteigend, nach oben
Age-Uke	aufsteigende Abwehr
Chūdan	Körperbereich zwischen Schulter und Bauchnabel
Enpi	Affenarm, wird für den Ellenbogen benutzt, eigentlich ist Hiji im japanischen der Ellenbogen
Enpi	Kata „Flug der Schwalbe“
Enpi-Uchi	Ellenbogenschlag
Fumikomi-Geri	Stampftritt
Gaiwan	Armaußenseite (Elle)
Gamae	Armstellung bzw. Armhaltung, Schreibweise und Aussprache mit G anstelle K, wenn die Technik genauer beschrieben ist, wie Chūdan-Gamae
Gedan	Körperbereich vom Bauchnabel zu den Füßen
Geri	Fußtritt, Schreibweise und Aussprache mit G anstelle K, wenn die Technik genauer beschrieben ist, wie Mae-Geri
Gohon-Kumite	5-Schrittkampf; 5 Angriffe bzw. Abwehrtechniken in Folge, nach der 5. Abwehr erfolgt ein Gegenangriff im Stand
Gyaku-Zuki	seitenverkehrter Fauststoß, Beispiel: linke Faust stößt zu und das rechte Bein ist dabei vorne
Haishu	Handrücken
Haishu-Uke	Handrücken-Aufnahme
Haiwan	Armrücken
Heikō-Dachi	offene Parallelstellung, Füße parallel und schulterbreit
Heisoku-Dachi	geschlossene Parallelstellung, Füße parallel und zusammen
Hiji	Ellenbogen, meist wird Enpi (Affenarm) benutzt
Hiji-Uchi	Ellenbogenschlag
Jiyu-Ippon-Kumite	freier Einschrittkampf
Jōdan	Körperbereich vom Kopf bis zum Hals
Kaeshi-Ippon-Kumite	erwidernder Einschrittkampf
Kagi-Zuki	Hacken-Fauststoß
Kai-Ashi	ganzer Schritt
Kaishu	mit offener Hand



Kamae	Stellung bzw. Stand, Schreibweise und Aussprache mit G anstelle K, wenn die Technik genauer beschrieben ist, wie Chūdan-Gamae
keage	Fußtechnik geschnappt
kekomi	Fußtechnik gestoßen, mit Hüfteinsatz
Keri	Fußtritt, Schreibweise und Aussprache mit G anstelle K, wenn die Technik genauer beschrieben ist, wie Mae-Geri
KB-Dachi Kiba-Dachi	Reiterstellung, Füße parallel und doppelte Schulterbreite
Kihon-Ippon-Kumite	grundschulmäßiger Einschrittkampf
KK-Dachi Kokutsu-Dachi	Rückwärtsstellung, Füße stehen auf einer Linie, vordere Fuß zeigt nach vorne, hinterer Fuß und Knie 90° zur Seite
Kosa-Dachi	Überkreuzstellung
Koshi	Fußballen (Tigerfuß)
Koshi	Hüfte
Koshi-Gamae	beide Fäuste an der Hüfte gestapelt
Mae-Ashi-Geri	gerader Fußtritt mit dem vorderen Bein
Mae-Geri	gerader vorwärts Fußtritt
Mawashi-Geri	halbkreisförmiger Fußtritt
Mikazuki-Geri	Mondsicheltritt
Morote	mit beiden Händen
Morote-Uchi-Uke	mit beiden Händen von innen nach außen Abwehr
Nagashi	fließen, im Sinne von vorbeiführen bzw. weiterleiten
Nagashi-Uke	vorbeileitende bzw. fließende Abwehr
Nami-Ashi	„Wellenbei“, heranziehen des Beines bei der Kata Tekki Shodan
Nukite	Stoß mit der offenen Hand bzw. den Fingern
Oi-Zuki	seitengleicher Fauststoß, Beispiel: linke Faust stößt zu und das linke Bein geht dabei gleichzeitig nach vorne
Okuri-Ashi	Gleitschritt, erst den vorderen Fuß bewegen, der hintere Fuß zieht nach
Otoshi	von oben nach unten
Shuto-Uke	Handkantenabwehr, Schwerthandabwehr
Soete	unterstützt, beigefügt
Soete-Ura-Zuki	verkehrter Fauststoß mit beigefügter zweiten Hand/Arm (wie in Tekki Shodan)
Sokumen	Seite



Soto-Uke	von außen nach innen Aufnahme/Abwehr
Suri-Ashi	Gleitschritt allgemein
Tate	aufrecht
Tate-Nukite	aufrechter Stoß mit der offenen Hand
Te	Hand
Te-Otoshi-Uke	mit der Hand von oben nach unten Abwehr
Tettsui-Uchi	Faustballenschlag
Tsugi-Ashi/Yori-Ashi	Gleitschritt, hinteres Bein zieht heran, vorderer Fuß setzt
Tsuki	Fauststoß allgemein
Uchi-Uke	von innen nach außen geführte Abwehr
Uke	Aufnahme (oft als Block bzw. Abwehr beschrieben)
Ura	verkehrt
Uraken-Uchi	Handrückenschlag mit den Knöcheln des Zeige- und Mittelfingers
Ura-Zuki	verkehrter Fauststoß (wie in Tekki Shodan)
Ushiro	rückwärtig/nach hinten
Ushiro-Enpi	rückwärtiger Ellenbogenstoß
Ushiro-Geri	rückwärtiger Fußtritt
Yoko	seitwärts
Yoko-Tettsui-Uchi	seitlicher Faustballenschlag
Yori-Ashi/Tsugi-Ashi	Gleitschritt, hinteres Bein zieht heran, vorderer Fuß setzt
ZK-Dachi Zenkutsu-Dachi	Vorwärtsstellung, vorderes Knie gebeugt, hinteres Bein gestreckt
Zuki	Fauststoß, Schreibweise und Aussprache mit Z statt Ts, wenn die Technik genauer beschrieben ist, wie Gyaku-Zuki





Erstellt: Oktober 2020

# 空手道