

Vokabeln

Etikette:

„onegai shimasu“ (u ist stumm)	Beim an grüßen „ Höfliche bitte Unterrichtet zu werden“
„domo arigatou gozaimasuta“ (“)	Beim ab grüßen „Sehr höfliche Art zu Danken“

Generelles fürs Training:

Joi	Bereit machen
Yame	Aufhören/Schluss
Gamae	In die Kampfstellung gehen
Ken	Faust
Te	Hand
<i>Seiken</i>	Stirnseite der Faust
<i>Uraken</i>	Faustrücken
<i>Hiki-Te</i>	Rückzugbewegung der Faust zur kurzen Rippe

Häufige Techniken:

Zuki	Gerader Fauststoß
Oizuki	Gleichseitiger Fauststoß (Fauststoß auf der gleichen Seite wie der vordere Fuß)
Gyaku-Zuki	Seitenverkehrter Fauststoß
Uraken-Uchi	Faustrückenschlag
Empi-Uchi	Ellenbogenschlag
Mae-Geri	Fußtritt nach vorn
Mawashi-Geri	Halbkreisfußtritt
Hiza-Geri	Knietritt
Kakato-Geri	Axttritt (Fersentritt)
Yoko-Geri	Fußtritt zur Seite
Kansetsu-Geri	Tritt zum Kniegelenk
Age Uke	Steigende Abwehr
Yoko Uke	Oberkörper Abwehr
Haraiotoschi Uke	Ganzkörper Abwehr

Wichtige Trefferbereiche:

Jodan	Bereich oberhalb der Schultern
Chudan	Bereich zwischen Schultern und Gürtel
Gedan	Bereich unterhalb des Gürtels

Häufige Stände:

Musubi-Dachi	Geschlossene Fersenstellung
Heikō-Dachi	Offene Parallelstellung
Zenkutsu-Dachi	Tiefe Vorwärtsstellung
Sanchin-Dachi	Dreifußstellung“
Neko-Ashi-Dachi	Katzenfußstellung
Shiko-Dachi	Offene Bereitschaftsstellung