



## Körperteile:

Seiken (Vorderfaust)	Uraken (Handrücken)	Empi (Ellbogen)	Hiza (Knie)

Heisoku (Fußspann)	Tettsui (Hammerschlag)		
			<p>1 Haito (Schwertrücken)</p> <p>2 Haishu (Handrücken)</p> <p>3 Nukite (Speerhand)</p> <p>4 Shuto (Schwerthand)</p>

## Fachbegriffe

[Gyaku]	gegengleich
[Ura]	spiegelverkehrt
[Kizame]	vordere (Hand, Fuß)
[Mawashi]	Halbkreistechnik
[Waza]	Technik
[Uchi]	Angriffstechnik
[Uke]	Blocktechnik
[Kime]	Körperspannung
[Hikite]	Gegenbewegung der Hand (typischerweise zur Hüfte)



## Stellungen:

Nekoashi Dachi (Katzenfußstellung)	Kokutsu Dachi (Rückwärtsstellung)	Heiko Dachi („Yoi“ - Bereitschaft)	Kosa Dachi

## Techniken:

Awaze Tsuki (U Stoß)	Empi Uchi (Ellbogenstoß)	Shuto Uke (Handkantenblock)	Morote Uke (beidhändige Abwehr)