

## Begriffe für den 1. Kyu und höher

### Stellungen (*dachi*)

<i>shizen tai</i> (Natürliche Stellungen)	
<i>teiji dachi</i>	Die Füße stehen etwa schulterbreit in einer T-Form nebeneinander. Der hintere Fuß befindet sich mit der Fußmitte auf einer Linie durch die Ferse des vorderen Fußes.
<i>renoji dachi</i>	Die Füße stehen etwa schulterbreit in einer T-Form nebeneinander. Der hintere Fuß befindet sich mit der Ferse direkt neben der Linie durch die Ferse des vorderen Fußes.
Sonstige Stellungen	
<i>sanchin dachi</i>	Der hintere Fuß ist gerade nach vorne gedreht, während der vordere Fuß etwa 45 Grad nach innen gedreht ist. Die Ferse des vorderen Fußes befindet sich etwa auf Höhe der Zehen des hinteren Fußes. Die Knie werden nach innen gedrückt.

### Schlagtechniken mit dem Arm (*uchi*)

<i>seiryuto uchi</i>	Stoß mit der Außenkante des Handballens
<i>keito uchi</i>	Stoß mit dem Knöchel des Dauens

### Schlagtechniken mit dem Fuß (*keri*)

<i>ushiro mawashi geri</i>	Fußstoß im Halbkreis aus der Körperdrehung zum Gegner.
<i>ura mawashi geri</i>	Fußstoß im Halbkreis direkt nach vorne. Der Fuß schlägt genau von der anderen Seite zum Gegner als bei <i>mawashi geri</i> .
<i>renzoku waza</i>	Zwei Fußtechniken werden direkt hintereinander ausgeführt. Mögliche Kombinationen sind z.B. <i>ushiro mawashi geri</i> und <i>mawashi geri</i> <i>ushiro mawashi geri</i> und <i>ushiro geri</i>
<i>nidan geri</i>	Es werden zwei schnelle <i>tobi mae geri</i> zur Brust und zum Kopf des Gegners ausgeführt.
<i>ren geri</i>	Mehrfacher Fußtritt
<i>tsumasaki geri</i>	Zehenspitzentritt

### Sonstige Begriffe

<i>empi</i>	Der Flug der Schwalbe
<i>wanshu</i>	Die Hand von Wan
<i>nijushiho</i>	Vierundzwanzig Schritte
<i>gojushiho</i>	Vierundfünfzig Schritte
<i>jion</i>	Liebe und Gnade
<i>juroku</i>	Sechzehn
<i>shippu</i>	Achtzehn (auch <i>shipa</i> )
<i>sanchin</i>	Drei Kriege