

## Begriffe für den 6. Kyu

### Stellungen (*dachi*)

<i>nekoashi dachi</i>	Die "Katzenfuß-Stellung": Der hintere Fuß wird 45 Grad nach außen gedreht und mit etwa 90 Prozent des Körpergewichts belastet. Der vordere Fuß wird etwa schulterbreit auf der Linie der hinteren Ferse nach vorne auf dem Fußballen abgesetzt.
-----------------------	---

### Die Schlagarten (*tsuki*)

<i>nagashi zuki</i>	Mit einem Schritt bringt man sich seitlich zum Gegner und schlägt.
<i>kizami zuki</i>	Der Schlag wird direkt aus der Bereitschaftsstellung heraus ausgeführt.

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

<i>mae empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen gerade nach vorne schlagen.
<i>yoko empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen zur Seite schlagen.
<i>ushiro empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen nach hinten schlagen.
<i>tate empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen nach oben schlagen.
<i>otoshi empi uchi</i>	Mit dem Ellbogen von oben nach unten schlagen.

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

<i>koshi</i>	Der Fußballen bildet die Trefferfläche, auch als <i>chusoku</i> oder <i>josokutei</i> bezeichnet.
<i>mawashi geri</i>	Stoß im Halbkreis zum Körper des Gegners.
<i>gyaku mawashi geri</i>	Stoß im Halbkreis zum Körper des Gegners. Der gleiche Fuß wie bei <i>mawashi geri</i> führt den Tritt durch, aber nun in einem entgegengesetzten Halbkreis.
<i>haisoku</i>	Der Fußspann bildet die Trefferfläche.
<i>mawashi keage</i>	Stoß im Halbkreis zum Körper des Gegners.

### Die Abwehrtechniken (*uke*)

<i>nagashi uke</i>	Abwehr durch zur Seite ziehen der Handinnenfläche.
<i>haiwan nagashi uke</i>	Mit dem Unterarm schräg neben den Kopf zurückziehen.
<i>tsukami uke</i>	Mit der offenen Hand den Arm des Gegners fassen.
<i>morote tsukami uke</i>	Eine Hand greift den Arm des Gegners, die andere fixiert seinen Unterarm und der Gegner wird herangezogen.
<i>sukui uke</i>	Gleiche Bewegung wie bei <i>gedan kake uke</i> , nur nun mit der Handinnenfläche.

### Sonstige Begriffe

<i>tachikata</i>	Stand, Stellung
<i>kamae</i>	Körperhaltung
<i>kamaete</i>	Körperhaltung einnehmen!

<i>ki o tsukete</i>	Achtung! Aufgepasst!
<i>hidari kamae</i>	Kampfstellung mit linkem Fuß vorne
<i>mihi kamae</i>	Kampfstellung mit rechtem Fuß vorne
<i>jodan kamae</i>	Haltung der Arme im oberen Bereich
<i>chudan kamae</i>	Haltung der Arme im mittleren Bereich
<i>gedan kamae</i>	Haltung der Arme im unteren Bereich
<i>hanmi</i>	Abdrehen des Körpers um 45 Grad
<i>gyaku hanmi</i>	Abdrehen des Körpers um 45 Grad entgegen der Hüfte