

## Begriffe für den 5. Kyu

### Stellungen (*dachi*)

<i>shiko dachi</i>	Wie <i>kiba dachi</i> , nur dass nun die Füße etwa 45 Grad nach außen gedreht werden.
--------------------	---

### Die Schlagarten (*tsuki*)

<i>otoshi zuki</i>	Schlag von oben nach unten.
--------------------	-----------------------------

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

<i>hiraken uchi</i>	Schlag mit den vier Mittelknochen der Finger. Auch als <i>yonhon ken uchi</i> bezeichnet.
<i>kumade uchi</i>	Die "Bärenhand". Trefferfläche bilden die Spitzen der Finger der krallenartig geöffneten Hand.

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

<i>ashi barai</i>	Den Gegner mit der Fußsohle fegen.
<i>ushiro ashi barai</i>	Den Gegner mit der Ferse fegen.
<i>ushiro geri</i>	Fußstoß nach hinten, der Fuß zeigt senkrecht nach unten. Der Gegner wird mit der Ferse getroffen.

### Die Abwehrtechniken (*uke*)

<i>fumikomi shuto uke</i>	Gleichzeitiger Angriff mit <i>jodan shuto uchi</i> und Abwehr mit <i>chudan shuto uke</i> .
<i>morote sukui uke</i>	Die zweite Hand greift zusätzlich zum Fixieren des Gegners.

### Sonstige Begriffe

<i>makiwara</i>	Schlagpolster
<i>tameshiwari</i>	Bruchtest
<i>shihan</i>	Großmeister
<i>sempai</i>	der Vorgänger
<i>kohai</i>	der Jüngere, der Spätere
<i>seiza</i>	ruhiges Sitzen (und Meditieren)
<i>mokuso</i>	Meditation
<i>embusen</i>	Schrittlinie der Kata ("Linie der kriegerischen Übung")
<i>sentei kata</i>	ausgewählt Kata
<i>shitei kata</i>	Pflichtkata
<i>tokui kata</i>	persönliche Spezialkata
<i>bunkai</i>	Üben von einzelnen Katabewegungen in Anwendung mit einem Partner