

## Begriffe für den 2. Kyu

### Stellungen (*dachi*)

<i>hangetsu dachi</i>	Die "Halbmond-Stellung". Wie <i>zenkutsu dachi</i> , nur dass der vordere Fuß etwas zurückgezogen ist. Der Name der Stellung wird durch die typische Bewegungsform motiviert, mit der die Stellung eingenommen wird.
-----------------------	--

### Die Schlagarten (*tsuki*)

<i>tate zuki</i>	Schlag mit der vertikalen Faust.
------------------	----------------------------------

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

<i>haishu uchi</i>	Schlag mit der Oberfläche der flachen Hand.
<i>ippon ken uchi</i>	Der Mittelknochen des Zeigefingers wird beim Schlag aus der Faust hervorgestreckt. Der Daumen preßt den Zeigefinger gegen die Hand.
<i>oyayubi ippon ken uchi</i>	Schlag mit dem Daumen. Der Daumen wird dabei am Zeigefinger aufgestellt.
<i>nakadaka ken uchi</i>	Auch als <i>nakayubi ippon ken uchi</i> oder <i>nakadaka ippon ken uchi</i> bezeichnet. Der Mittelknochen des Mittelfingers wird beim Schlag aus der Faust hervorgestreckt.
<i>haito uchi</i>	Schlag mit der Innenkante der flachen Hand. Der Daumen wird dabei unter die Handinnenfläche gezogen.

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

<i>fumikomi</i>	In einer stampfenden Bewegung wird der vordere Fuß des Gegners knapp unterhalb des Schienbeins angegriffen.
-----------------	---

### Die Abwehrtechniken (*uke*)

<i>gedan kake uke</i>	Mit der Oberfläche des Handgelenks wird in einer seitlichen Bewegung wie mit <i>hai wan uke</i> abgewehrt.
<i>maeude hineri uke</i>	Den Arm des Gegners schräg nach vorne drücken.
<i>maeude deai osae uke</i>	Den Arm des Gegners bereits im Ansatz mit dem Unterarm stoppen und an den Körper pressen.
<i>haito uke</i>	Abwehr mit der Handinnenkante in einer Bewegung wie <i>uchi uke</i> .

### Sonstige Begriffe

<i>tai sabaki</i>	Ausweichen mit dem Körper
<i>kime</i>	Entscheidung
<i>kime waza</i>	entscheidende Technik
<i>zanshin</i>	Wachsamkeit
<i>hara</i>	Bauch
<i>kokyū</i>	Atmung
<i>me no tsukekata</i>	Haltung der Augen

<i>sen no sen</i>	Initiative im Angriff
<i>go no sen</i>	Initiative in der Abwehr
<i>maai</i>	Distanz
<i>deai</i>	direkter Konter gegen einen Angriff
<i>sun dome</i>	Stoppen der Technik ca. 3 cm vor dem Ziel
<i>shiai</i>	Wettkampf