

Begriffe für den 3. Kyu

Stellungen (*dachi*)

<i>tsuru ashi dachi</i>	Die "Kranichstellung". Der zweite Fuß wird am Kniegelenkt angelegt.
-------------------------	---

Die Schlagarten (*tsuki*)

	Bezeichnungen, die nur bei <i>seiken</i> verwendet werden:
<i>age zuki</i>	Schlag von unten mit der Oberfläche der Faust.
<i>mawashi zuki</i>	Schlag im Halbkreis von der Seite
<i>kagi zuki</i>	Schlag zur Seite, die Faust wird jedoch dort, wo der Körper endet, gestoppt.
<i>yama zuki</i>	Während die eine Faust zum Kopf schlägt, trifft die andere Faust in der unteren Körperhälfte.
<i>awase zuki</i>	Während eine Faust zum Kopf schlägt, trifft die andere Faust am <i>solar plexus</i> .
<i>hasami zuki</i>	Mit beiden Fäusten gleichzeitig <i>mawashi zuki</i> .

Schlagtechniken mit dem Arm (*uchi*)

<i>wanto uchi</i>	Stoß mit dem Unterarm. Wird auch als <i>wan uchi</i> oder <i>shubo uchi</i> bezeichnet.
<i>nai wan uchi</i>	Die Innenseite des Unterarms wird verwendet.
<i>gai wan uchi</i>	Die Außenseite des Unterarms wird verwendet.
<i>hai wan uchi</i>	Die Oberseite des Unterarms wird verwendet.
<i>shu wan uchi</i>	Die Unterseite des Unterarms wird verwendet.
<i>koken uchi</i>	Stoß mit dem Handgelenk, auch als <i>kakuto uchi</i> bezeichnet.
<i>washide uchi</i>	Die "Adlerhand". Stoß mit den Fingerspitzen, wobei die Handhaltung wie bei <i>koken uchi</i> ist. Wird auch als <i>keiko uchi</i> bezeichnet.

Schlagtechniken mit dem Fuß (*keri*)

<i>sokuto</i>	Die Außenkante des Fußes bildet die Trefferfläche.
<i>sokuto osae uke</i>	Zur Abwehr eines gegnerischen Fußangriffs auf Kniehöhe mit einem <i>yoko keage</i> . Statt der Außenkante des Fußes wird die Fußsohle verwendet.
<i>hizagashira</i>	Das Knie bildet die Trefferfläche. Auch als <i>shittsui</i> bezeichnet.
<i>hiza geri</i>	Stoß mit dem Knie.

Die Abwehrtechniken (*uke*)

<i>hiji suri uke</i>	Gleichzeitige Abwehr mit dem Ellbogen und Gegenangriff mit <i>kizami zuki</i> . Auch als <i>empi suri uke</i> bezeichnet.
<i>tekubi kake uke</i>	Mit der Handoberfläche von oben nach unten ziehen.
<i>sokumen awase</i>	

<i>uke</i>	Wie <i>uchi uke</i> , nur dass die andere Hand geöffnet am Unterarm unterstützt.
<i>yumi uke</i>	Die "Bogenabwehr". Gleichzeitig Abwehr mit <i>jodan age uke</i> und <i>gedan barai</i> , wobei beide Hände offen sind.

Sonstige Begriffe

<i>taikyoku</i>	groß und durchdringend
<i>heian</i>	Friede und Ruhe
<i>tekki</i>	Eisenreiter
<i>ananku</i>	Der Friede bzw. das Licht aus dem Süden
<i>bassai</i>	Der Sturm auf die Festung
<i>kanku</i>	Den Himmel betrachten
<i>hangetsu</i>	Halbmond
<i>seisan</i>	dreizehn