

Begriffe für den 7. Kyu

Stellungen (*dachi*)

<i>shizen tai</i> (Natürliche Stellungen)	
<i>uchi hachiji dachi</i>	Die Fersen stehen etwa schulterbreit nebeneinander, während die Füße 45 Grad nach innen gedreht sind.
Sonstige Stellungen	
<i>kosa dachi</i>	Der zweite Fuß wird mit dem Fußballen direkt hinter der Ferse des ersten Fußes abgesetzt.

Schlagtechniken mit dem Arm (*uchi*)

<i>tettsui uchi</i>	Auch als <i>kentsui uchi</i> oder <i>shutsui uchi</i> bezeichnet, die "Hammerfaust". Schlag mit der Außenseite der Faust.
---------------------	---

Schlagtechniken mit dem Fuß (*keri*)

<i>teisoku</i>	Die Innenkante des Fußes bildet die Trefferfläche.
<i>mika zuki geri (uke)</i>	Der Fuß schlägt (wehrt ab) von 45 Grad nach außen, auch als <i>sokutei mawashi uke</i> oder <i>uchi mawashi geri</i> bezeichnet.
<i>sokutei osae uke</i>	Mit der Fußinnenfläche nach vorne treten, um einen Fußangriff des Gegners frühzeitig abzufangen. Der Fuß ist dabei nach außen gedreht.

Die Abwehrtechniken (*uke*)

<i>otoshi uke</i>	Abwehr mit dem Unterarm von oben nach unten.
-------------------	--

Sonstige Begriffe

<i>kihon</i>	Grundschule, Basistraining
<i>kata</i>	(festgelegte) Form
<i>kumite</i>	Kampfübung
<i>kihon ippon kumite</i>	grundschulmäßig ausgeführter Einschrittkampf
<i>sanbon kumite</i>	Dreischrittkampf (mit Kontertechnik nach dem letzten Schritt)
<i>gohon kumite</i>	Fünfschrittkampf (mit Kontertechnik nach dem letzten Schritt)
<i>jiyu ippon kumite</i>	freier Einschrittkampf
<i>kaeshi ippon kumite</i>	erwiderter Einschrittkampf
<i>okuri ippon kumite</i>	Kampfübung mit zwei Angriffen hintereinander (der erste Angriff wird angesagt, während sich der zweite Angriff aus der Situation ergibt)
<i>happo kumite</i>	Kampfübung in alle Richtungen
<i>jiyu kumite</i>	freier Kampf
<i>hidari</i>	links

<i>mi</i>	rechts
<i>mae</i>	vorne
<i>ushiro</i>	hinten
<i>yoko</i>	(zur) Seite, seitlich
<i>uchi</i>	innen
<i>soto</i>	außen