

Wado Ryu Karate



Grundtechniken und -begriffe für Anfänger

Zielregionen:	
<i>Jodan</i>	Obere Angriffsstufe (Hals und Kopf)
<i>Chudan</i>	Mittlere Angriffsstufe (Schultern bis Gürtellinie)
<i>Gedan</i>	Untere Angriffsstufe (von der Gürtellinie abwärts)

Trainingsarten:	
<i>Kihon</i>	Grundschule
<i>Kumite</i>	Kampfschule
<i>Kata</i>	Kampf gegen mehrere imaginäre Gegner (1) „Pinan Nidan“ (2) „Pinan Shodan“ (3) „Pinan Sandan“ usw.

Stände:		
<i>Shinzentai</i>	Ausgangsstellung (Füße schulterbreit, Füßen parallel nebeneinander)	
<i>Zenkutsu-Dachi</i>	Hinteres Bein gestreckt	
<i>Hanmi Gamae</i>	Kampfstellung; hinteres Bein leicht gebeugt	

Angriffstechniken:		
<i>Jun-Tsuki</i>	Gleichseitiger Fauststoß (z.B. rechtes Bein vorne, rechte Faust stößt)	
<i>Gyaku-Tsuki</i>	„Verkehrter“ Fauststoß (z.B. rechtes Bein vorne, Stoß mit der linken Faust)	
<i>Jun-Tsuki Notsokomi</i>	Füße stehen auf einer Linie nach vorne, Oberkörper schmal machen	
<i>Gyaku-Tsuki Notsokomi</i>	Ganz breiter, aber kurzer Stand, Oberkörper schmal machen	

<i>Mae-Geri</i>	Frontaler Tritt	
<i>Mawashi-Geri</i>	Seitlicher Tritt	
<i>Sokoto (Fumikomi)</i>	Stoß mit der Fußkante (zum Knie)	

Abwehrtechniken:		
<i>Joda Age-Uke</i>	Faustabwehr nach oben	
<i>Soto-Uke</i>	Abwehr mit dem Unterarm von innen nach außen	
<i>Uchi-Uki</i>	Abwehr mit dem Unterarm von außen nach innen	
<i>Gedan-Barai</i>	Abwehr nach unten mit dem Unterarm	

Kommandos:	
<i>Yoi</i>	Achtung!
<i>Hajime</i>	Anfangen! Los!
<i>Yame</i>	Stopp!
<i>Mawate</i>	Wendung
<i>Seiza</i>	Hinsetzen
<i>Sensei Ni Rei</i>	Begrüßung des Lehrers
<i>Otaga Ni Rei</i>	Begrüßung der anderen Schüler
<i>Kirits</i>	Aufstehen!
<i>Ichi</i>	1
<i>Ni</i>	2
<i>San</i>	3
<i>Shi</i>	4
<i>Go</i>	5
<i>Roko</i>	6
<i>Sitch</i>	7
<i>Hatch</i>	8
<i>Kyu</i>	9
<i>Jiu</i>	10