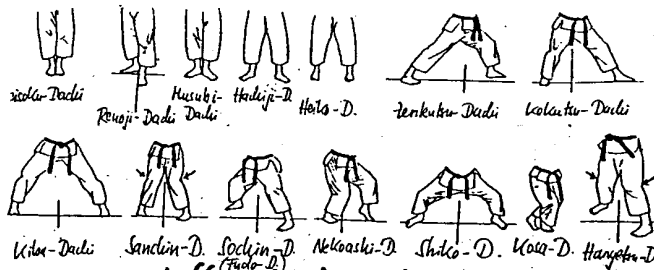
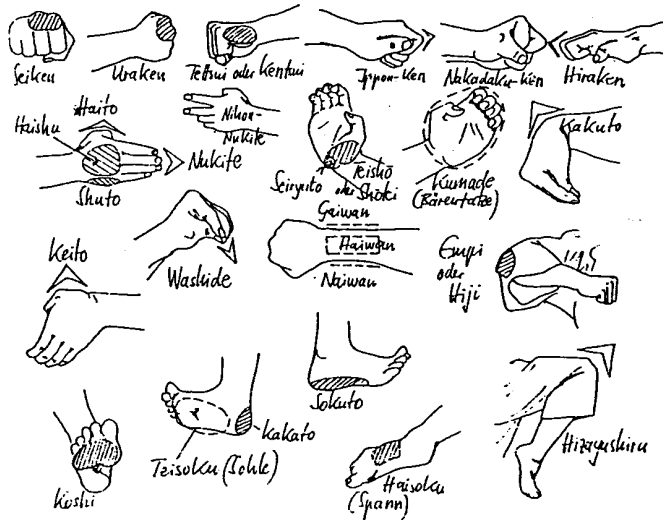


# 1. Karate-Stellungen (Taisi-Waza)

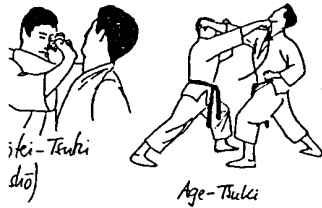
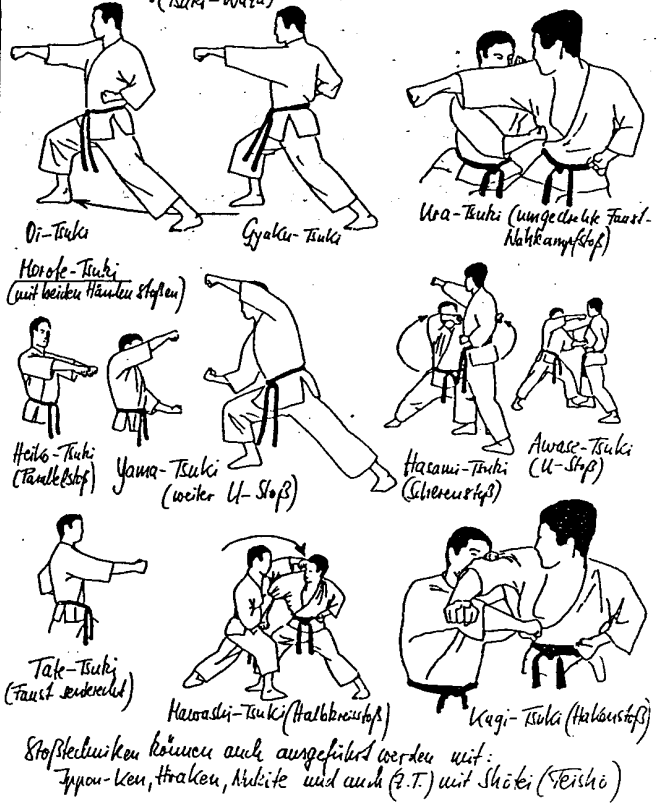


# 2. Die Waffen des Karateka



# 3. Angriffe mit dem Arm (Ude-Waza)

## A: Stoßtechniken (hier nur mit der Faust) (Tsuki-Waza)

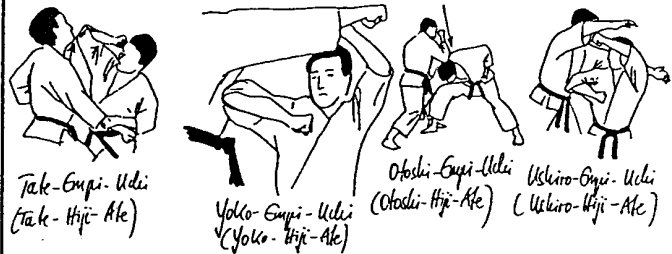
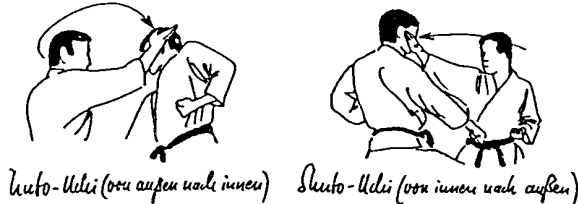
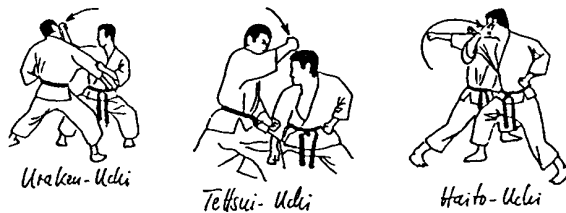


Age-Tsuki ist eigentlich keine Stoßtechnik (Tsuki), da hier die Rückseite der Faust (Uraken) von unten gegen das Ziel geschlagen wird. Kommt in der Kata EHP1 vor.

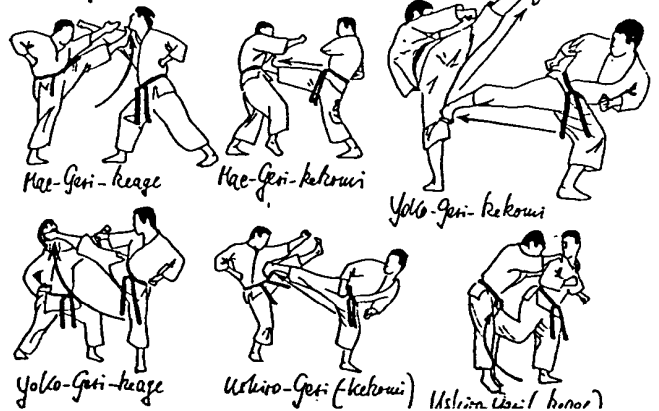


Die Ellbogen-Techniken nehmen eine Sonderstellung ein: Als Basisübung für den Schlag- und Stoßtechniken werden sie auch gerne (wie die Knieschläge) als Rammentechnik (Atte-Waza) benutzt.

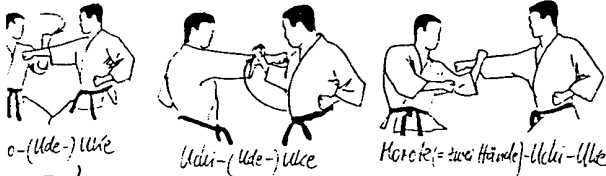
## B: Schlagtechniken (Uchi-Waza)



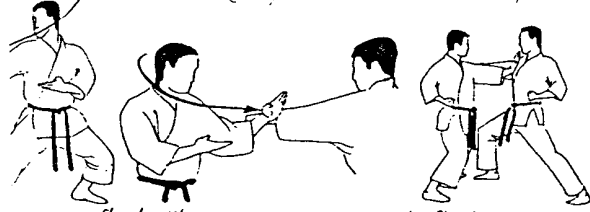
## 4. Angriffe mit dem Bein (Ashi-Waza)



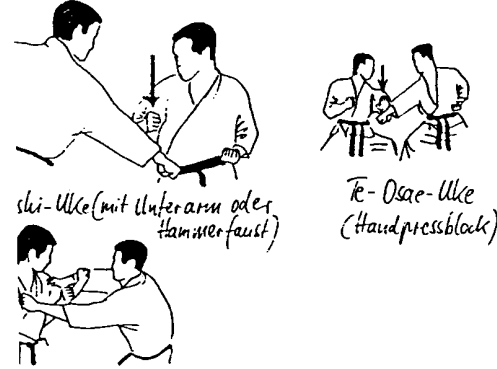
1) gegen Udean (= untere Stufe) - Angriffe



Ude-Uke Uchi-Uke Kote-Uke (= zwei Hände) Uchi-Uke



Shuto-Uke Tate-Shuto-Uke (Tate = senkrecht)



Shi-Uke (mit Unterarm oder Hammerfaust) Te-Osae-Uke (Handpressblock)

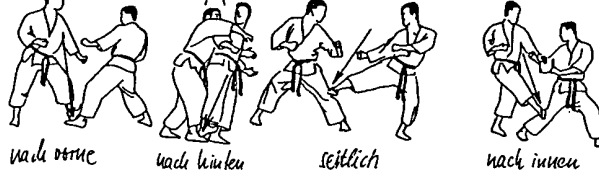
Uwaki-Uke (Keilblock)

Ha Waki-Uke / Stiße



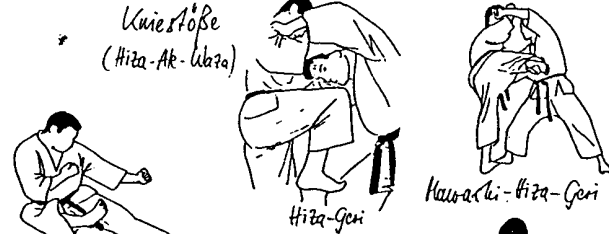
Hara-Ashi-Geri Kamae-Geri Hiza-Geri Ura-Kamae-Geri

Stammstöße (= Fumi-Romi)

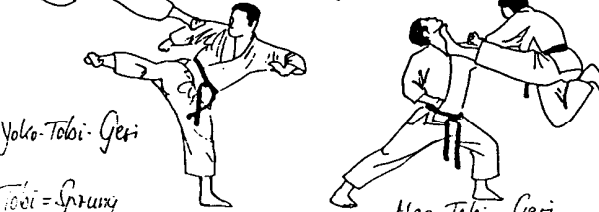


nach vorne nach hinten seitlich nach innen

Knie-Stöße (Hiza-Aki-Uwaza)

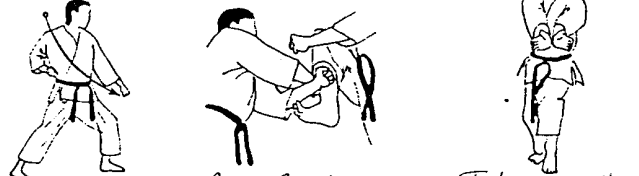


Hiza-Geri Hara-Aki-Hiza-Geri

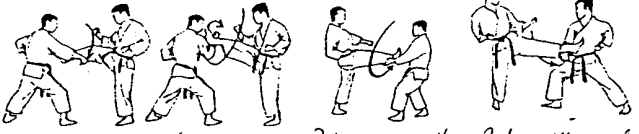


Yoko-Tobi-Geri Tobi = Sprung Mae-Tobi-Geri

1) gegen Gedan (= untere Stufe) - Angriffe

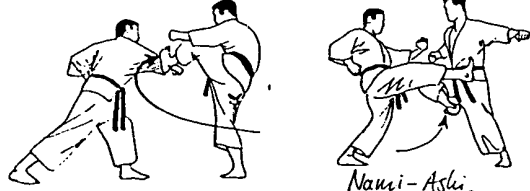


Gedan-Burai Gedan-Juji-Uke Toriko-Awase-Uke



Suki-Uke (= Seiten-/Eckblock) mit Unterarminnen- und -außen-Seite Suki-Uke mit Hand-Rake Gedan-Uke nach innen, Unterarm-oberseite (Haiwan)

B: mit den Beinen (Ashi-Uke-Waza)



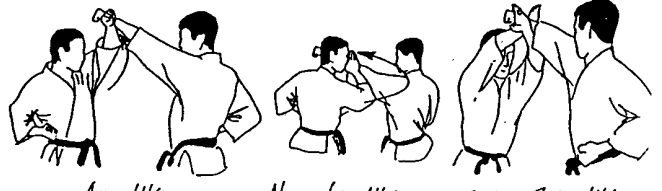
Mika-Zuki-Geri-Uke Es kann auch mit dem Knie (Junen- und Außenseite) abgewehrt werden (Hiza-Uke), außerdem mit der Fußkante (Sokuto) oder dem Fußballen.

5. Blocktechniken (Uke-Waza)

A: mit den Armen (Ude-Uke-Waza)

Grundsätzlich können alle Schlagtechniken als Abwehr-techniken eingesetzt werden und umgekehrt!

a) Gegen Jodan (= obere Stufe) - Angriffe



Aji-Uke Nagashi-Uke Jodan-Juji-Uke



Sokumen-Awase-Uke Haiwan-Nagashi-Uke



Tsubi-Uke Kakuto-Uke