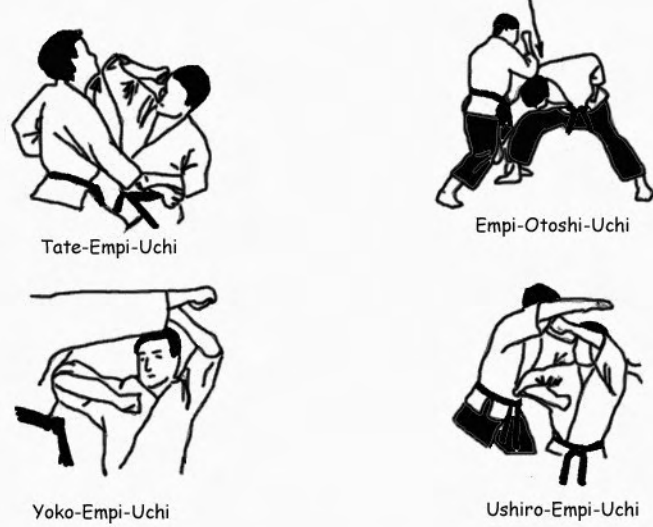
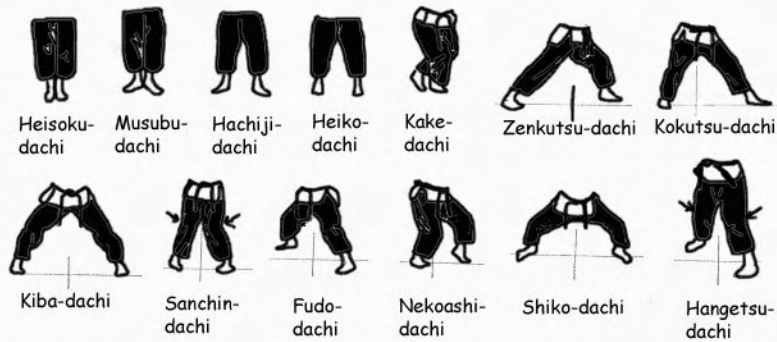
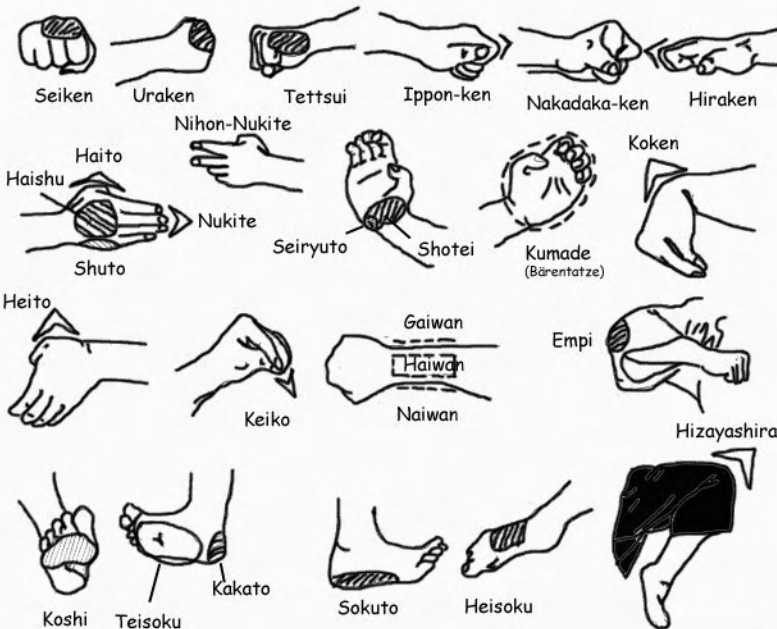


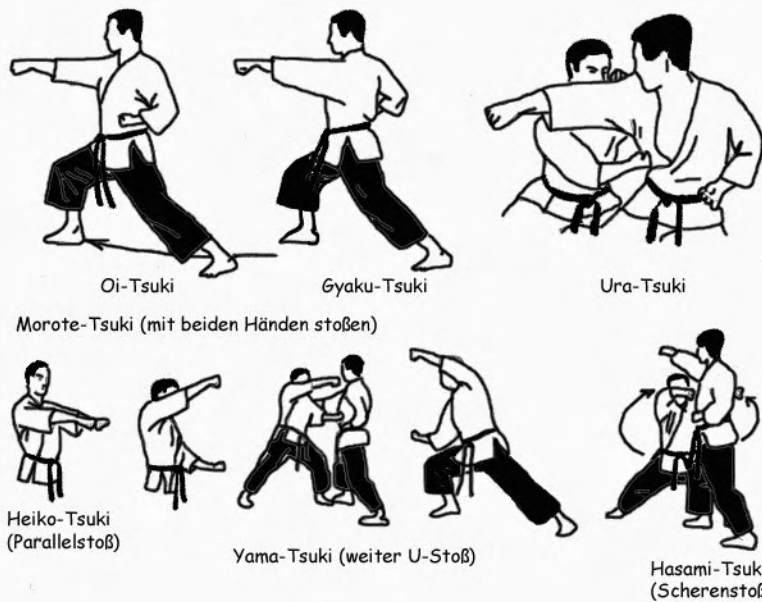
# 1. Die Stellungen (Stände)



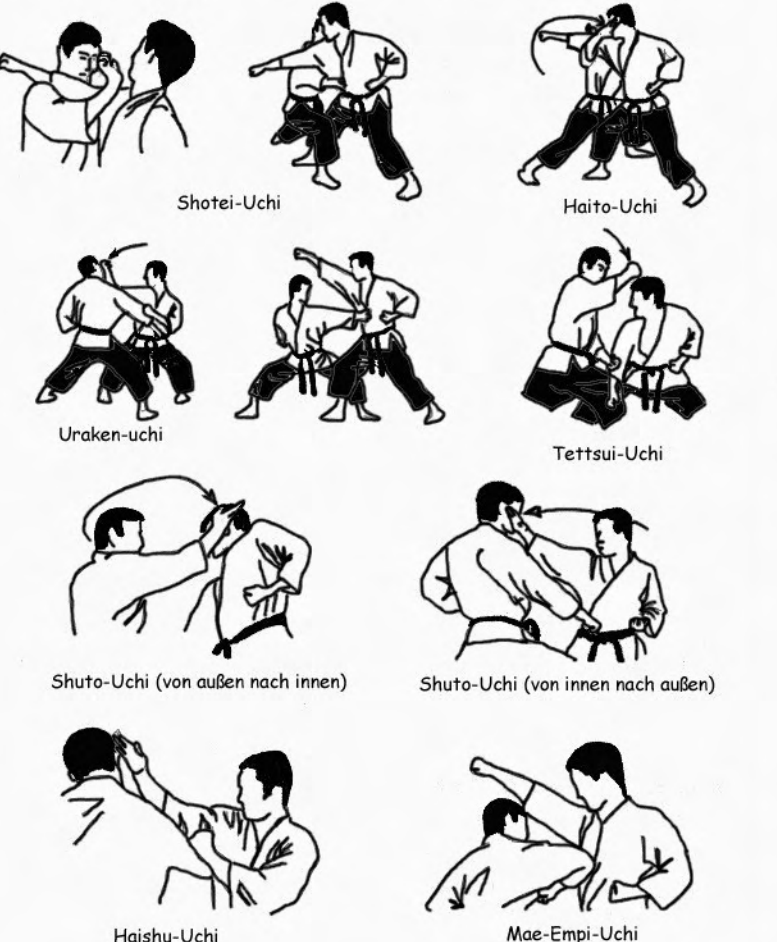
# 2. Die wichtigsten einsetzbaren Körperteile



# 4. Die Stoßtechniken mit Faust oder Hand



# 3. Die Schlagtechniken mit Faust oder Hand



Stoßtechniken können auch mit folgenden Techniken ausgeführt werden: Ippon-Ken, Hira-Ken, Nukite und Shotei

# 5. Die Fußtechniken



Fumikomi-Geri (Stampfritte)



Mawashi-Geri Gyaku-Mawashi-Geri Mikatsuki-Geri Ura-Mawashi-Geri nach vorne nach hinten Kansetsu-Geri Haito-Geri



Hiza-Geri



Mawashi-Hiza-Geri



Yoko-Tobi-Geri  
Tobi = Sprung



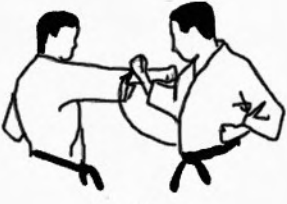
Mae-Tobi-Geri

6. Blocktechniken

(c) KWON Kerken-Geldern e. V. 2003



Age-Uke Nagashi-Uke Jodan-Juyi-Uke Soto-Uke



Ude-Uke



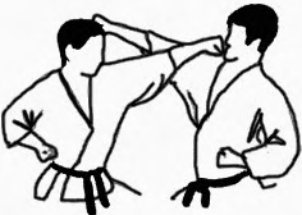
Morote (=zwei Hände)-Ude-Uke



Shuto-Uke



Tate-Shuto-Uke  
(tate = senkrecht)



Tsuki-Uke



Koken-Uke



Otoshi-Uke  
(mit Unterarm oder Tettsui)



Te-Osae-Uke  
(Handpressblock)



Gedan-Barai



Gedan-Juji-Uke



Morote-shotei-Uke



Kakiwake-Uke (Keilblock)



Sukui-Uke (=Schaufelblock)  
mit Unterarmninnenseite



Sukui-Uke mit  
Handfläche



Gedan-Uke nach innen, Unter-  
armoberseite (Haiwan)



Mikatsuki-Geri-Uke



Nami-Ashi  
(Nami-Gaeshi)