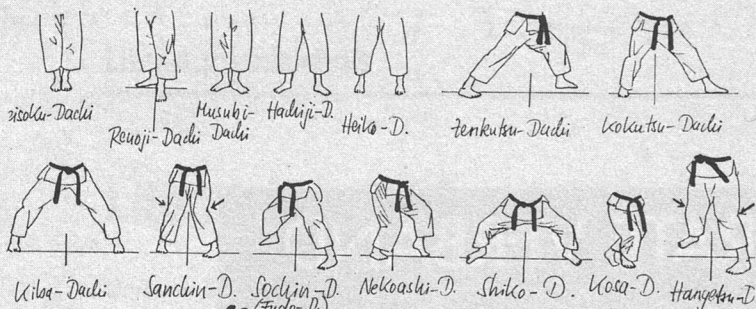
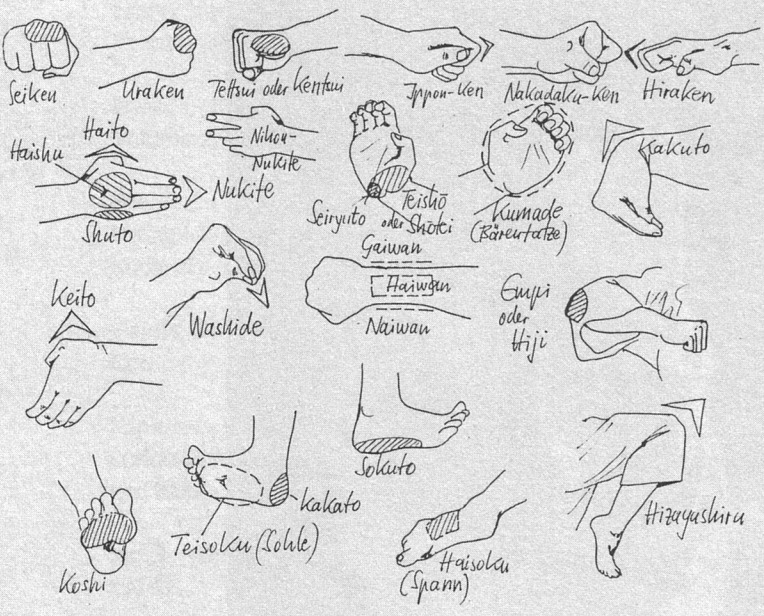


1. Karate-Stellungen (Tachi-Waza)

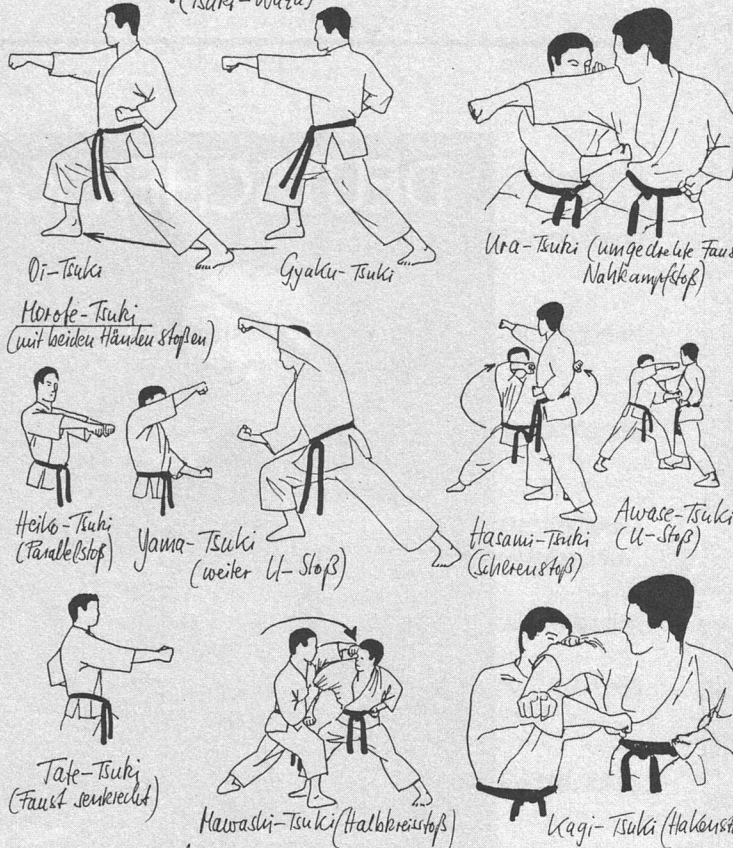


2. Die „Waffen“ des Karateka

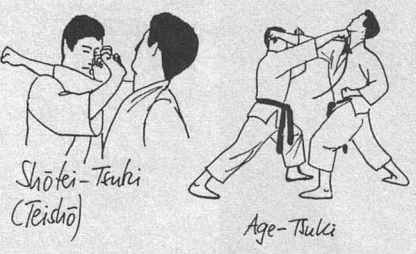


3. Angriffe mit dem Arm (Ude-Waza)

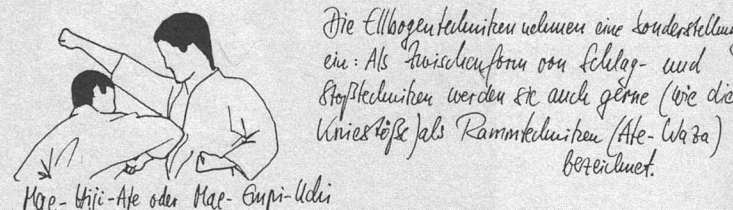
A: Stoßtechniken (Tsuki-Waza)



Stoßtechniken können auch ausgeführt werden mit: Jypon-ken, Hiraken, Nukite und auch (z.T.) mit Shōtei (Teishō)

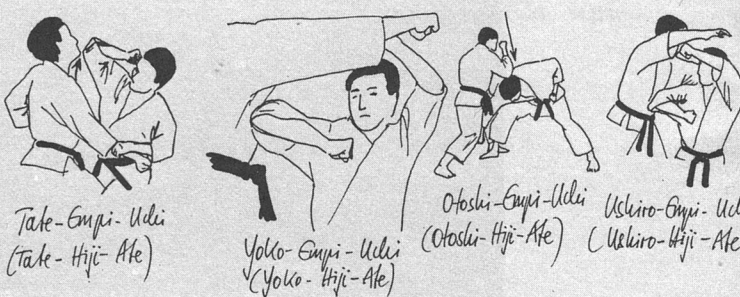
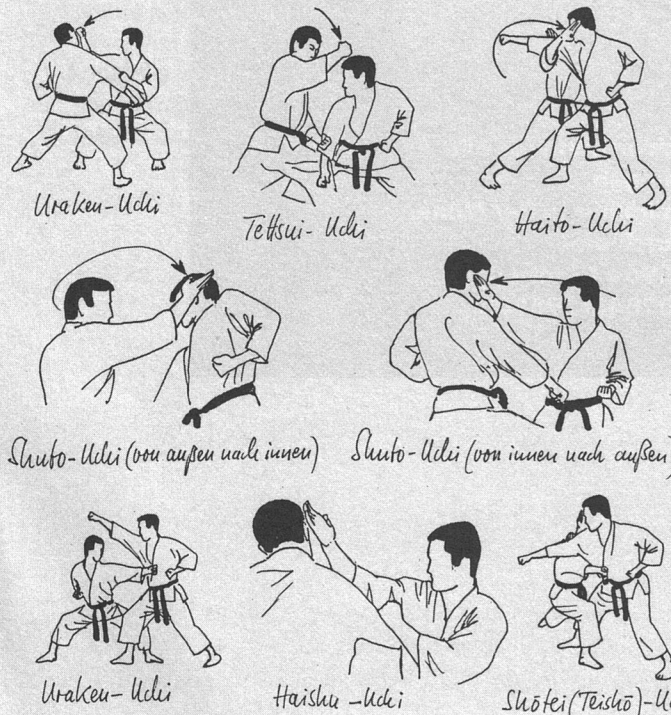


Age-Tsuki ist eigentlich keine Stoßtechnik (Tsuki), da hier die Rückseite der Faust (Uraken) von unten gegen das Ziel geschlagen wird. Kommt in der Kata ENPI vor.

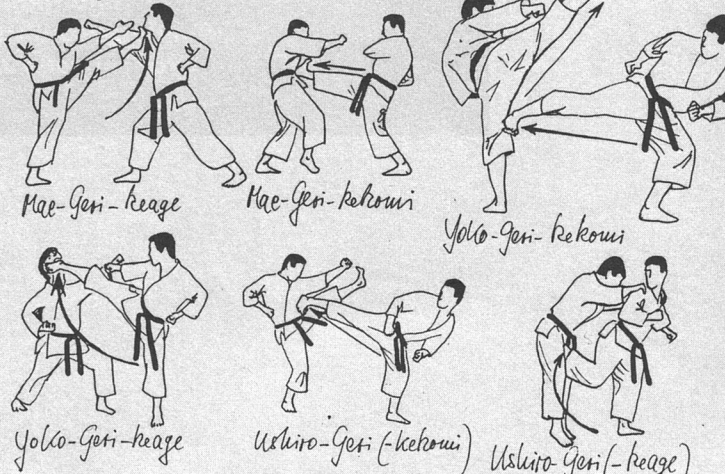


Die Ellbogentechniken nehmen eine Sonderstellung ein: Als Zwischenform von Schlag- und Stoßtechniken werden sie auch gerne (wie die Kniee) als Rammetechniken (Ate-Waza) bezeichnet.

B: Schlagtechniken (Uchi-Waza)



4. Angriffe mit dem Bein (Ashi-Waza)

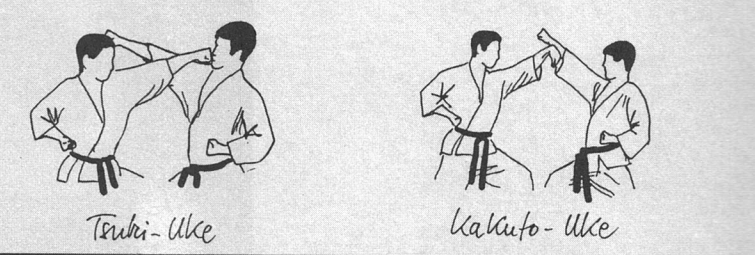
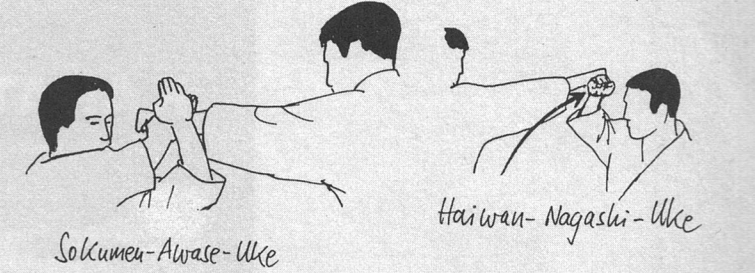
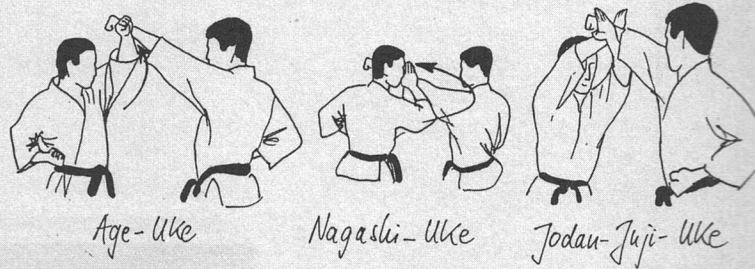
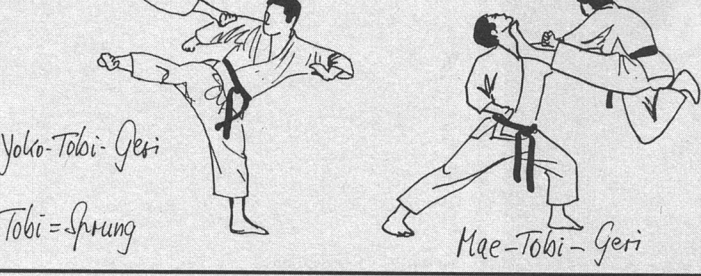
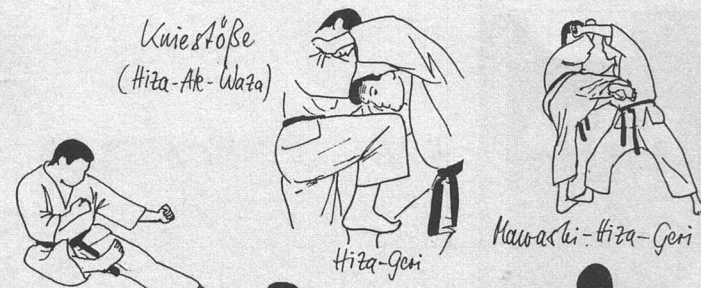
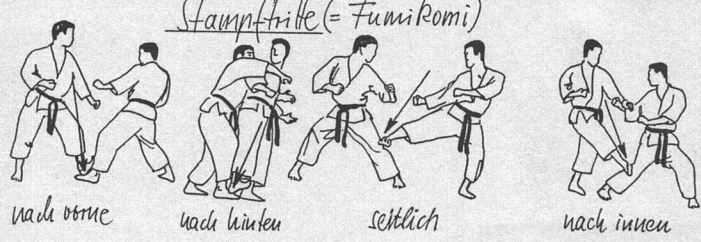
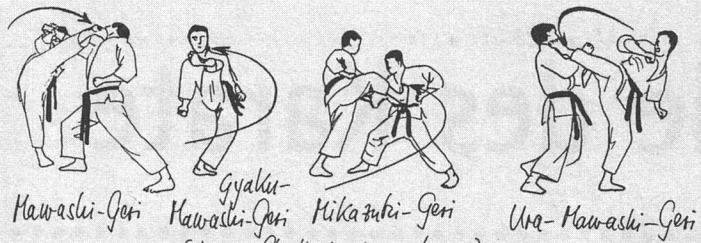


5. Blocktechniken (Uke-Waza)

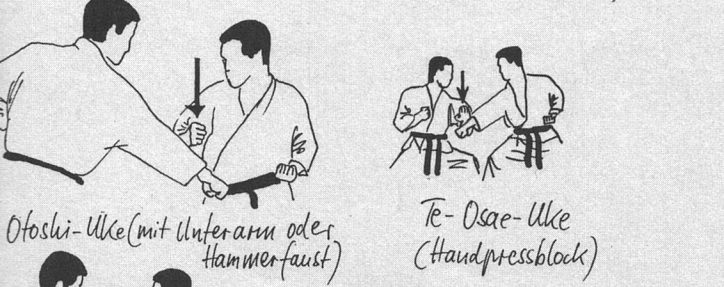
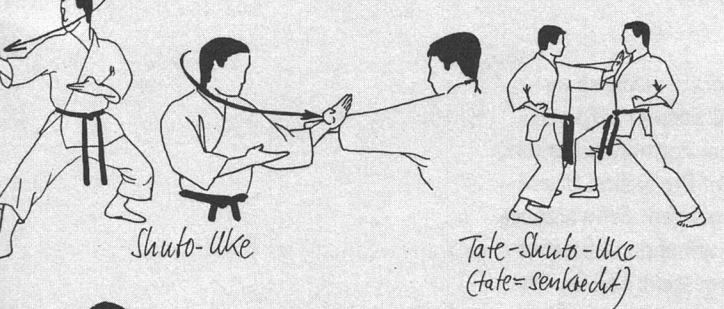
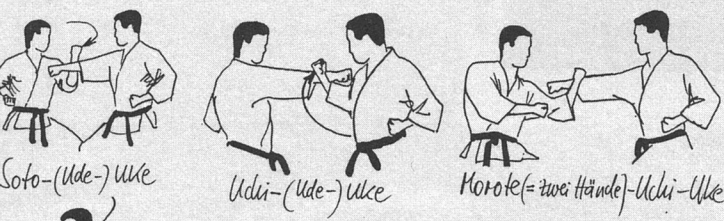
A: mit den Armen (Ude-Uke-Waza)

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

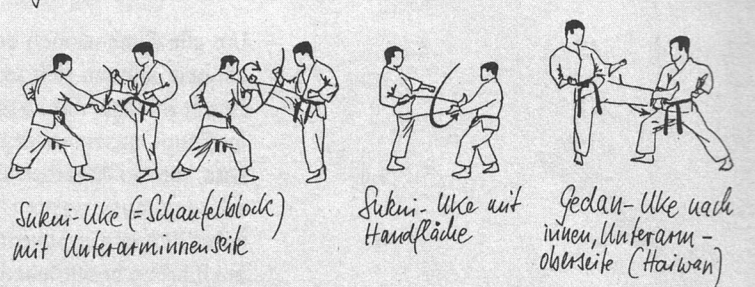
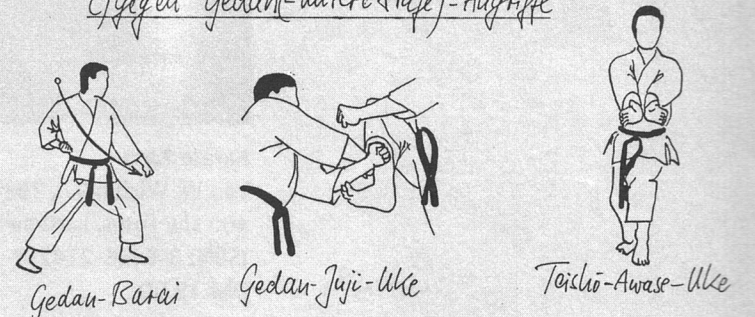
a) Gegen Jodan (= obere Stufe) - Angriffe



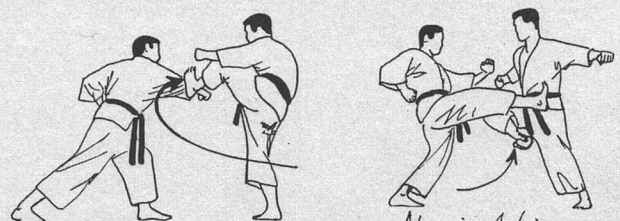
b) gegen Chudan (= mittlere Stufe) - Angriffe



c) gegen Gedan (= untere Stufe) - Angriffe



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



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