



沖縄上地流唐手道協会

OKINAWA UECHI RYÛ KARATE DÔ KYÔKAI

補助運動 - Hojo Undô - Technische Übungen

- | | | |
|-----------------------|---|---|
| 1. 鯉の尻尾打ち・縦打ち | <i>Koi no shippo uchi -
tate uchi</i> | Karpfenschwanz-Schläge vertikal
(und horizontal) |
| 2. 鯉の尻尾打ち・横打ち | <i>Koi no shippo uchi -
yoko uchi</i> | Karpfenschwanz-Schläge seitlich |
| 3. 平手回し受け | <i>Hirate mawashi uke</i> | Kreisblock mit flacher Hand |
| 4. 回し突き | <i>Mawashi zuki</i> | Kreisförmiger (Faust)stoß |
| 5. 正面蹴り | <i>Shômen geri</i> | Frontaler Fußtritt |
| 6. 正拳突き | <i>Seiken zuki</i> | Vorderfaust-Stoß |
| 7. 足刀蹴り | <i>Sokutô geri</i> | (diagonaler) Fußaußenkanten-Tritt |
| 8. 手刀打ち・裏拳打ち・
小拳突き | <i>Shutô uchi - uraken
uchi - shôken zuki</i> | Handkantenschlag - Rückfaustschlag
-
Kleinfaust-Stoß (Einknöchelstoß) |
| 9. 正面弾き | <i>Shômen hajiki</i> | zurückschnappender (Finger-)Stoß
zur Vorderseite (Augen) |
| 10. 平拳弾き受け・
平拳突き | <i>Hiraken hajiki uke -
hiraken zuki</i> | mit flacher Faust (Tigerpranke)
schnappender Block und Stoß |
| 11. 肘突き | <i>Hiji zuki</i> | Ellbogen-Stoß (vor-, seit-, rückwärts) |
| 12. 転身前足蹴り | <i>Tenshin zensoku geri</i> | Körperdrehung (45°
Ausweichbewegung) - Tritt mit
vorderem Fuß |
| 13. 転身来後足蹴り | <i>Tenshin kôsoku geri</i> | Körperdrehung (45°
Ausweichbewegung) - Tritt mit
hinterem Fuß |
| 14. 転身小拳突き | <i>Tenshin shôken tsuki</i> | Körperdrehung (45°
Ausweichbewegung) - Einknöchel-
Stoß |
| 15. 深呼吸 | <i>Shin kokyû</i> | tiefes Atmen |

Anmerkung: Vor allen Kontertechniken wird ein Kreisblock ausgeführt, mit Ausnahme der Übung 10 (hier Block mit flacher Faust / Tigerpranke).