



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> | Flachhand Kreisblock |
| 4. 回し突き | <i>mawashi tsuki</i> | Kreisförmiger (Faust)stoß |
| 5. 正面蹴り | <i>shômen geri</i> | Frontaler Fußtritt |
| 6. 正拳突き | <i>seiken tsuki</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 tsuki</i> | Handkantenschlag -
Rückfaustschlag -
Kleinf Faust-Stoß (Einknöchelstoß) |
| 9. 正面突き | <i>shômen hajiki</i> | zurückschnappender (Finger-)Stoß
zur Vorderseite (Augen) |
| 10. 平拳突き受け -
平拳突き | <i>hiraken hajiki uke -
hiraken tsuki</i> | mit flacher Faust (Tigerpranke)
schnappender Block und Stoß |
| 11. 肘突き | <i>hiji tsuki</i> | Ellbogen-Stoß
(vor-, seit-, rückwärts) |
| 12. 轉身 -
前足蹴り | <i>tenshin -
zensoku geri</i> | Körperdrehung (Ausweichbewegung)
- Tritt mit vorderem Fuß |
| 13. 轉身 -
来後足蹴り | <i>tenshin -
kôsoku geri</i> | Körperdrehung (Ausweichbewegung)
- Tritt mit hinterem Fuß |
| 14. 轉身 -
小拳突き | <i>tenshin -
shôken tsuki</i> | Körperdrehung (Ausweichbewegung)
- Einknöchel-Stoß |
| 15. 深呼吸 | <i>shin kokyû</i> | tiefes Atmen |

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