



# 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 -<br/>tate uchi</i>         | Karpfenschwanz-Schläge vertikal<br>(und horizontal)                         |
| 2. 鯉の尻尾打ち・横打ち         | <i>Koi no shippo uchi -<br/>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・<br>小拳突き | <i>Shutô uchi - uraken<br/>uchi - shôken zuki</i> | Handkantenschlag - Rückfaustschlag<br>-<br>Kleinfaust-Stoß (Einknöchelstoß) |
| 9. 正面弾き               | <i>Shômen hajiki</i>                              | zurückschnappender (Finger-)Stoß<br>zur Vorderseite (Augen)                 |
| 10. 平拳弾き受け・<br>平拳突き   | <i>Hiraken hajiki uke -<br/>hiraken zuki</i>      | mit flacher Faust (Tigerpranke)<br>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°<br>Ausweichbewegung) - Tritt mit<br>vorderem Fuß         |
| 13. 転身来後足蹴り           | <i>Tenshin kôsoku geri</i>                        | Körperdrehung (45°<br>Ausweichbewegung) - Tritt mit<br>hinterem Fuß         |
| 14. 転身小拳突き            | <i>Tenshin shôken tsuki</i>                       | Körperdrehung (45°<br>Ausweichbewegung) - Einknöchel-<br>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).