



沖縄上地流唐手道協会

OKINAWA UECHI RYÛ KARATE DÔ KYÔKAI

準備運動 - Junbi Undô - Aufwärmübungen

- | | | |
|-------------------------|--|--|
| 1. 足先を上げる運動 | <i>Ashi saki o ageru undô</i> | Zehenspitzen anheben und nach außen drehen |
| 2. 踵先を上げる運動 | <i>Kakato o ageru undô</i> | Ferse anheben und nach außen drehen |
| 3. 足首を廻す運動 | <i>Ashi kubi o mawasu undô</i> | Fußgelenk kreisen |
| 4. 膝を廻す運動 | <i>Hiza o mawasu undô</i> | Knie kreisen |
| 5. 足を前横に伸ばす運動 | <i>Ashi o mae yoko ni nobasu undô</i> | Bein anheben, nach vorne und zur Seite strecken |
| 6. 足を前上・内斜め上に上げる運動 | <i>Ashi o mae ue - uchi naname ue ni ageru undô</i> | Bein nach vorn und diagonal nach innen hochschwingen |
| 7. 体の屈伸運動 | <i>Tai no kusshin undô</i> | Körper beugen und strecken (und seitwärts rotieren) |
| 8. 腰の捻転運動 | <i>Koshi no nenten undô</i> | Hüftrotation (Oberkörper kreisen) |
| 9. 腕を伸ばす運動
「前・横・斜め下」 | <i>Ude o nobasu undô (mae - yoko - naname shita)</i> | Arme strecken (nach vorn - außen - schräg unten) |
| 10. 首の捻転運動 | <i>Kubi no nenten undô</i> | Hals drehen |
| 11. 深呼吸 | <i>Shin kokyû</i> | tiefes Atmen |