

# Seiryoku zen'yo kokumin taiiku

---

## Tandoku-renshu

## Einzelübungen

- |   |  |
|---|--|
| <b>1. Goho-ate</b>                            | <b>Schlagen und Stoßen in fünf Richtungen</b>        |
| 1. Hidari-mae-naname-ate                      | Stoß nach schräg links vorne                         |
| 2. Migi-ate                                   | Schlag nach rechts                                   |
| 3. Ushiro-ate                                 | Stoß nach hinten                                     |
| 4. Mae-ate                                    | Stoß nach vorne                                      |
| 5. Ue-ate                                     | Stoß nach oben                                       |
| <b>2. O-goho-ate</b>                          | <b>großes Schlagen und Stoßen in fünf Richtungen</b> |
| 1. O-hidari-mae-naname-ate                    | großer Stoß nach schräg links vorne                  |
| 2. O-migi-ate                                 | großer Schlag nach rechts                            |
| 3. O-ushiro-ate                               | großer Stoß nach hinten                              |
| 4. O-mae-ate                                  | großer Stoß nach vorne                               |
| 5. O-ue-ate                                   | großer Stoß nach oben                                |
| <b>3. Goho-geri</b>                           | <b>Treten in fünf Richtungen</b>                     |
| 1. Mae-geri                                   | Tritt nach vorne                                     |
| 2. Ushiro-geri                                | Tritt nach hinten                                    |
| 3. Hidari-mae-naname-geri                     | Tritt nach schräg links vorne                        |
| 4. Migi-mae-naname-geri                       | Tritt nach schräg rechts vorne                       |
| 5. Taka-geri                                  | hoher Tritt  |
| <b>4. Kagami-migaki</b>                       | <b>Spiegel-Polieren</b>                              |
| <b>5. Sayu-uchi</b>                           | <b>Schlag nach links und rechts</b>                  |
| <b>6. Zengo-tsuki</b>                         | <b>Stoß nach vorne und hinten</b>                    |
| <b>7. Ryote-ue-tsuki</b>                      | <b>beidhändiger Stoß nach oben</b>                   |
| <b>8. O-ryote-ue-tsuki</b>                    | <b>großer beidhändiger Stoß nach oben A &amp; B</b>  |
| <b>9. Sayu-kogo-shita-tsuki</b>               | <b>Stoß nach unten abwechselnd links und rechts</b>  |
| <b>10. Ryote-shia-tsuki</b>                   | <b>beidhändiger Stoß nach unten</b>                  |
| <b>11. Naname-ue-uchi</b>                     | <b>Schlag nach schräg oben</b>                       |
| <b>12. Naname-shita-uchi</b>                  | <b>Schlag nach schräg unten</b>                      |
| <b>13. O-naname-ue-uchi</b>                   | <b>großer Schlag nach schräg oben A &amp; B</b>      |
| <b>14. Ushiro-sumi-tsuki</b>                  | <b>Stoß zur hinteren Ecke</b>                        |
| <b>15. Uchiro-uchi</b>                        | <b>Schlag nach hinten</b>                            |
| <b>16. Ushiro-tsuki &amp; Mae-shita-tsuki</b> | <b>Stoß nach hinten und Stoß nach vorne unten</b>    |

# Seiryoku zen'yo kokumin taiiku

---

## Sotai-renshu

## Partnerübungen

### Kime-shiki

### Formen der Entscheidung

#### 1. Idori

1. Ryote-dori
2. Furi-hanashi
3. Gyakute-dori
4. Tsuki-kake/Tsukake
5. Kiri-kake/Kiri-gake

#### Techniken im Sitzen

- Ergreifen beider Hände
- Abschütteln
- umgekehrtes Fassen der Hände
- gerader Fauststoß
- Dolch-Schnitt von oben

#### 2. Tachiai

1. tsuki-age
2. Yoko-uchi
3. Ushiro-dori
4. Naname-tsuki
5. Kiri-oroshi

#### Techniken im Stand

- Aufwärtshaken
- seitlicher Schlag
- Fassen von hinten
- diagonaler Messerstich
- Schwerthieb von oben

### Ju-shiki

### Formen des Nachgebens

#### 1. Dai-ikkyo Gruppe 1

1. Tsuki-dashi
2. Kata-oshi
3. Kata-mawashi

- Stoßen
- Schulter-Drücken
- Schulter-Drehen

#### 2. Dai-nikyo Gruppe 2

1. Kiri-oroshi
2. Katate-dori
3. Katate-age

- Schnitt von oben
- Ergreifen einer Hand
- Hochheben einer Hand

#### 3. Dai-sankyo Gruppe 3

1. Obi-tori
2. Mune-oshi
3. Tsuki-age
4. Ryogan-tsuki

- Ergreifen des Gürtels
- Brust-Drücken
- Aufwärtshaken
- Stich in beide Augen