



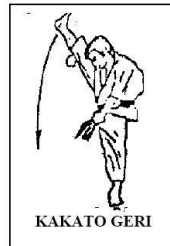
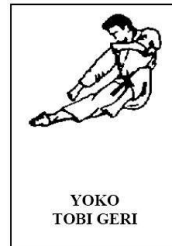
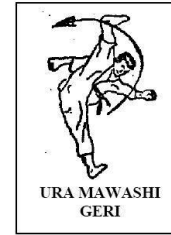
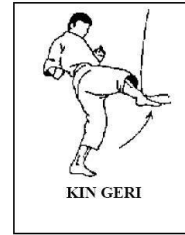
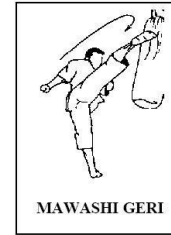
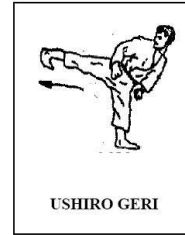
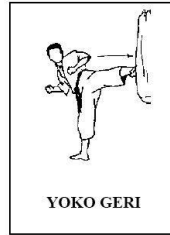
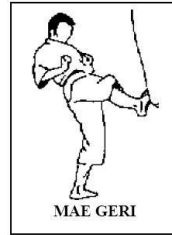
Home Karate Studies

Für alle Altersklassen
Densho - Skript 2

Verschiedene Fußtritte



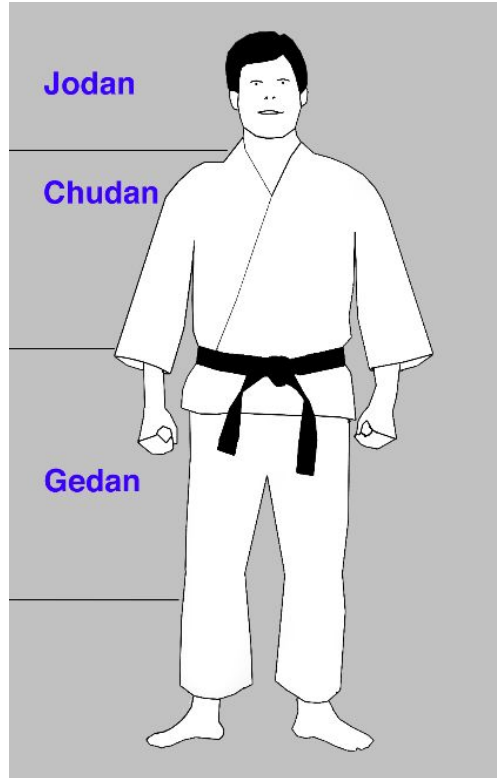
ASIEN SPORT CENTER



Höhenbezeichnung



ASIEN SPORT CENTER



Generell unterscheiden wir drei Höhen für einen Angriff oder eine Verteidigung:

Jodan = **o**ben

ChUdan = **u**nten

Gedan = **G**ürtelhöhe und **a**bwärts

Trefferzonen



Teisoku = Fußsohle



Koshi = Ballen
Kakato = Ferse

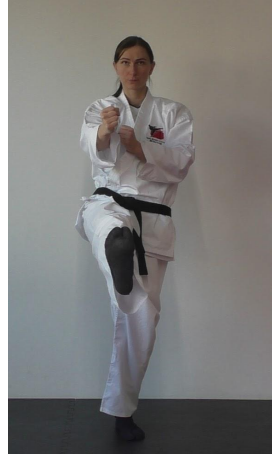
Trefferzonen



Haisoku = Fußspann Sokuto = Fußaußenkannte

Welche Fußtritte passen zu diesen Trefferzonen?
(ab Gelb-Gurt)

Mae-Geri = vorwärts Fußtritt



Zuerst das Knie gerade hoch ziehen, dann den Fuß nach vorne bringen und schnell wieder zurückziehen. Die Trefferfläche ist bei keage (geschnappt) : Koshi und bei kekomi (gestoßen) : Teisoku

Choku Tsuki Fauststoß im Stand



Fauststoß im Stand in 3 verschiedenen Höhen.

Kannst Du die 3 Höhen benennen?

Oi Tsuki = Fauststoß mit Schritt



Gerader Fauststoß mit Schritt
(ZD), in drei Höhen.

Gyaku Tsuki = Gegenfauststoß



Gegenfauststoß = Bsp.: wenn unser rechtes Bein vorne ist, dann wird der Fauststoß mit der linken Hand ausgeführt. In der Regel erfolgt der Tsuki in Chudan Höhe.



In welchen Katas kommen diese Bewegungen
vor?
(ab Gelb-Gurt)

Safety first!



Achtet bei den Übungen auf KONTROLLE.
Kraft, Geschwindigkeit und geistige Haltung :)

Zenkutsu Dachi und Gyaku Tsuki - Übung



- gehe in Heiko Dachi
- gehe abwechselnd vor in ZD mit Gedan-Barai (untere Abwehr) und zurück in ZD mit Gedan Barai
- füge nach dem Gedan Barai einen Gyaku-Tsuki im Stand (ohne extra Schritt) hinzu

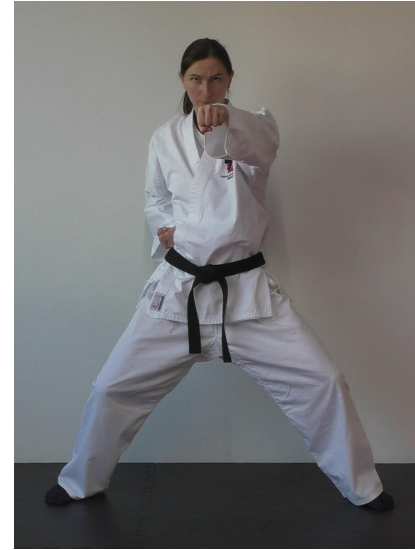


Welche Trefferzonen verwenden wir bei dieser Übung?

Fauststoß - Übung Tsuki



- Gehe in Shiko Dachi
- Mache abwechselnd gerade Fauststöße
- 20 x Jodan
- 20 x Chudan



Welche Trefferzone verwenden wir bei dieser Übung?

Block von außen nach innen Übung Soto-Uke



- stehend
oder im
KB
- mit
Schritt in
ZD



Soto-Uke: biomechanischer Test



ASIEN SPORT CENTER



- stelle dich in ZD mit Soto-Uke
- dein Partner drückt von vorne in deine Richtung
- versuche den Druck in dein hinteres Bein zu lenken



Wenn ihr einen Soto-Uke Test macht, solltet ihr die stabilisierende Kraft im hinteren Bein spüren ...

Achtet darauf, dass die Faust auf Höhe der Schulter ist und der Arm in einem Winkel von über 90° .

Der blockierende Arm geht leicht nach vorne.