

## **Anhang 4: Techniken**

---

### **(1) TAIHEN-JUTSU**

#### **Haltungen und Stellungen**

Seiza-rei-gamae (Grußhaltung im Knien)  
Ritsu-rei-gamae (Grußhaltung im Stehen)  
Juichu-rei-gamae (Halbkniende Grußhaltung)

Jigo-hontai-gamae (Basis-Verteidigungshaltung)  
Agura-gamae (Burmese Meditationshaltung)  
Sizen-hontai-gamae (Natürliche Grundhaltung)  
Garyu-gamae (zurückgelehnte Drachenhaltung)  
Neko-gamae (Katzenhaltung)  
Maebane-gamae (Flügelhaltung)  
Jion-gamae (untere Shaolinhaltung)  
Jigo-gamae (aufstehende Haltung)  
Ne-gamae (Bodenhaltung)

Sanchin-dachi (Dreiecksstand)  
Neko-ashi-dachi (Katzenfußstand)  
Sagi-ashi-dachi (Kranichstand)  
Jigo-hontai-dachi (Basis-Verteidigungsstand)  
Heisoku-dachi (Schlussstand)  
Heiko-dachi (Stand in Schulterbreite)  
Naiho-dachi (Stand schulterbreit, Zehen nach innen)  
Gaiho-dachi (Stand schulterbreit, Zehen nach außen)  
Renoji-dachi (L-Stand)  
Kiba-dachi (Reiterstellung)  
Fudo-dachi (unverrückbare Stand)  
Zenkutsu-dachi (Vorwärtsstand)  
Kokutsu-dachi (Rückwärtsstand)  
Shizen-hontai-dachi (Natürliche Grundstellung)

#### **Fallschule**

O-chuga-eri (Rolle vorwärts)  
Ushiro-chuga-eri (Rolle rückwärts)  
Yoko-chuga-eri (Rolle seitwärts)

Mae-ukemi (Sturz vorwärts)  
Ushiro-ukemi (Sturz rückwärts)  
Yoko-ukemi (Sturz seitwärts)

#### **Bewegungsformen**

Te-sabaki (Bewegung der Hände und Arme)  
Ashi-sabaki (Bewegung der Füße und Beine)  
Koshi-sabaki (Bewegung der Hüfte)  
Tai-sabaki (Bewegung des ganzen Körpers)

## **(2) Dakentai-Jutsu**

### **Hand- und Armtechniken**

Tate-tsuki (Fauststoß senkrecht)  
Choku-tsuki (Basisfaustschlag)  
Wa-tsuki (kreisförmiger Schlag)  
Nakadaka-tsuki (Stoß mit dem Mittelfingerknöchel)  
Hiraken-tsuki (Stoß mit den Fingerknöcheln)  
Nukite-tsuki (Stoß mit den Fingern)  
Atamtsuki (Stoß mit dem Kopf)

Shotei-ken (Handballentechnik)  
Shuto-ken (Technik mit der Außenhandkante)  
Haito-ken (Technik mit der Innenhandkante)  
Happa-ken (Technik mit der offenen Hand)  
Shako-ken (Kralle)

Uraken-uchi (Schlag mit dem Fausrücken)  
Tettsui-uchi (Schlag mit der Hammerfaust)  
Empi-uchi (Schlag mit dem Ellbogen)  
Atam-ushito-uchi (Kopfschlag rückwärts)

Ura-shuto (Daumenstachel)  
Tora-guchi (Tigermaul)  
Kakuto (gebogenes Handgelenk)  
Shubo (Armstock)

### **Fuß- und Beintechniken**

Mae-hiza-geri (Kniestoß vorwärts)  
Mawashi-hiza-geri (Halbkreis-Kniestoß)  
Mae-geri (Fußtritt vorwärts)  
Mae-tobi-geri (gesprungener Fußtritt vorwärts)  
Ushiro-geri-kekomi (Fußstoß rückwärts)  
Ushiro-geri-keage (Fußtritt rückwärts)  
Ushiro-hineri-geri (gedrehter Rückwärtstritt)  
Yoko-geri (Fußtritt seitwärts)  
Soto-mikatsu-geri (Halbmondtritt von außen nach innen)  
Uchi-mikatsu-geri (Halbmondtritt von innen nach außen)  
Kin-geri (Fußtritt vorwärts mit dem Spann)  
Fumikomi-geri (Stampf- oder Stopptritt)  
Fumikiri-geri (Schneidtritt)  
Kansetsu-geri (Tritt zum Kniegelenk)  
Ono-geri (Axttritt)  
Keikotsu-geri (Tritt mit dem Schienbein)

### **(3) Jutai-Jutsu**

#### **Würfe**

O-soto-gari (große Außensichel)  
Ko-soto-gari (kleine Außensichel)  
O-uchi-gari (große Innensichel)  
Ko-uchi-gari (kleine Innensichel)

O-goshi (großer Hüftwurf)  
Harai-goshi (Hüftfegen)  
Koshi-guruma (Hüfttrad)

Seoi-nage (Schulterwurf)  
Sukui-nage (Schaufelwurf)  
Irimi-nage (Körperrückstoß)

Tai-otoshi (Körperwurf)  
Tani-otoshi (Talfallzug)  
Yoko-otoshi (Seitfallzug)  
Aiki-otoshi (Ausheber)  
Kansetsu-otoshi (Gelenkwurf)  
Taki-otoshi (Wasserfallwurf)  
Uki-otoshi (Schwebebandzug)  
Kiri-otoshi (Rückriss)

Ashi-barai (Fußfeger)  
Tsurikomi-ashi (Hebezugfußhalter)  
Age-ashi-dori (Beinrückwurf)  
Kuzure-ashi-dori (Beinriss)  
Ryu-ashi-dori (Doppelhandsichel)

Hiza-guruma (Knierad)  
Uchi-mata (Schenkelwurf)  
Kuchiki-dawoshi (Toter-Baum-Wurf)  
Taware-gaeshi (Reisballenwurf)  
Sumi-gaeshi (Eckenwurf)

#### **Hebel**

Kanuki-kansetsu-gatame (Streckhebel)  
Maku-kansetsu-gatame (Beugehebel)  
Hineri-kansetsu-gatame (Drehhebel)

#### **Griff- und Würgetechniken**

Atemi-nigiri (Griff gegen Vitalpunkte)  
Te-jime (Würgen mit den Händen)  
Okuri-eri-jime (Würgen mit Hilfe der Kleidung)  
Ashi-jime (Würgen mit den Beinen)  
Hadaka-jime (freies Würgen)