

Vokabeln für Orangegurtprüfung

1 sun	=	ca. 3cm
Age-Empi-Uchi	=	Ellbogenschlag aufwärts
Ashi-Barai	=	Fußfeger
Fumi-Komi-Geri	=	Stampftritt
Gaiwan	=	Armaußenseite
Haito	=	Handinnenkante
Haiwan	=	Armrücken
Hajime	=	Beginnt!
Hasami-Uke	=	Kreuzblock (Hände geschlossen)
Hara	=	Bauch
Heisoku	=	Fußspann
Hiraken	=	Halbfaust
Hiza	=	Knie
Ippon-Ken	=	Zeigefingerknöchel
Juji-Uke	=	Kreuzblock (Hände offen)
Kagi-Tsuki	=	Aufwärtshaken
Kakato	=	Ferse
Kansetsu	=	Gelenk
Kentos	=	Zeige- und Mittelfingerknöchel
Kin-Geri	=	Spanntritt in den Unterleib
Koshi	=	Fußballen
Mae-Empi-Uchi	=	Ellbogenschlag nach vorne
Mawashi-Empi-Uchi	=	Ellbogenschlag im Halbkreis
Mawashi-Tsuki	=	Schwinger
Mikazuki-Geri	=	Halbmondtritt
Morote	=	Beidhändig
Nakadaka-Ken	=	Mittelfingerknöchel
Neiwan	=	Arminnenseite
Nukite	=	Speerhand
Otoshi-Empi-Uchi	=	Ellbogenschlag nach unten
Riken	=	Faustrücken
Shuwan	=	Armunterseite
Sokuto	=	Fußaußenkante
Soto	=	Von außen nach innen
Tameshiwari	=	Bruchtest
Teisoku	=	Fußsohle
Tettsui	=	Hammerfaust
Uraken	=	Faustrücken (Trefferfläche nur Kentos)
Ura-Mawashi-Geri	=	Rückseitiger Kreistritt
Ushi	=	Von innen nach außen
Waza	=	Technik
Yoko-Empi-Uchi	=	Ellbogenschlag zur Seite