

# Stocktechniken für den 1. Dan

choku tsuki shiho tsuki  
gyaku tsuki shiho tsuki  
shomen uchi hasso in vier Richtungen

---

choku (kaeshi) (giaku) tsuki jodan gaeshi  
choku (kaeshi) (giaku) tsuki gedan gaeshi 1  
choku (kaeshi) (giaku) tsuki gedan gaeshi 2

---

choku (kaeshi) (giaku) tsuki katate gedan gaeshi  
choku (kaeshi) (giaku) tsuki katate gedan gaeshi - variation

---

katate hachi no ji gaeshi hasso

---

toma katate uchi

---

shomen uchi gedan gaeshi 1  
shomen uchi gedan gaeshi 2

shomen uchi katate gedan gaeshi  
shomen uchi katate gedan gaeshi - variation

shomen uchi hasso

shomen uchi hasso chudan tsuki  
shomen uchi hasso chudan tsuki hasso ushiro tsuki

shomen uchi hasso koho barai

---

yokomen uchi nagare gaeshi

---

25er Kata

Außerdem für die 1. Dan Prüfung evtl.:

- alle tsuki-techniken mit *rechtem* Bein  
und Hand vorne

- choku tsuki katate jodan gaeshi, Nr. 19 aus der Kata

## Glossar:

tsuki	Stoß
uchi	Schlag
jodan	Oben - Kopf
chudan	Mitte - Bauch, Brust
gedan	unten - Beine
katate	eine Hand
hachi	acht
toma	weit
ushiro	hinten
koho	rückwärts
barai	fegen
nagare	fließen
kaeshi, gaeshi	drehen
choku tsuki	gerader Stoß
kaeshi tsuki	gedrehter Stoß
gyaku tsuki	umgekehrter Stoß