



# Seiryoku zen'yo kokumin taiiku

---

## Tandoku-renshu

- 1. Goho-ate**
  1. Hidari-mae-naname-ate
  2. Migi-ate
  3. Ushiro-ate
  4. Mae-ate
  5. Ue-ate
- 2. O-goho-ate**
  1. O-hidari-mae-naname-ate
  2. O-migi-ate
  3. O-ushiro-ate
  4. O-mae-ate
  5. O-ue-ate
- 3. Goho-geri**
  1. Mae-geri
  2. Ushiro-geri
  3. Hidari-mae-naname-geri
  4. Migi-mae-naname-geri
  5. Taka-geri
- 4.**
  1. Kagami-migaki
  2. Sayu-uchi
  3. Zengo-tsuki
  4. Ryote-ue-tsuki
  5. O-ryote-ue-tsuki
  6. Sayu-kogo-shita-tsuki
  7. Ryote-shia-tsuki
  8. Naname-ue-uchi
  9. Naname-shita-uchi
  10. O-naname-ue-uchi
  11. Ushiro-sumi-tsuki
  12. Uchiro-uchi
  13. Ushiro-tsuki/Mae-shita-tsuki

## Einzelübungen

### Schlagen und Stoßen in fünf Richtungen

- Stoß nach schräg links vorne
- Schlag nach rechts
- Stoß nach hinten
- Stoß nach vorne
- Stoß nach oben

### großes Schlagen und Stoßen in fünf Richtungen

- großer Stoß nach schräg links vorne
- großer Schlag nach rechts
- großer Stoß nach hinten
- großer Stoß nach vorne
- großer Stoß nach oben

### Treten in fünf Richtungen

- Tritt nach vorne
- Tritt nach hinten
- Tritt nach schräg links vorne
- Tritt nach schräg rechts vorne
- hoher Tritt

- Spiegel-Polieren
- Schlag nach links und rechts
- Stoß nach vorne und hinten
- beidhändiger Stoß nach oben
- großer beidhändiger Stoß nach oben
- Stoß nach unten abwechselnd links und rechts
- beidhändiger Stoß nach unten
- Schlag nach schräg oben
- Schlag nach schräg unten
- großer Schlag nach schräg oben
- Stoß zur hinteren Ecke
- Schlag nach hinten
- Stoß nach hinten und Stoß nach vorne unten



# Seiryoku zen'yo kokumin taiiku

---

## Sotai-renshu

### Kime-shiki

1. **Idori**
  1. Ryote-dori
  2. Furi-hanashi
  3. Gyakute-dori
  4. Tsuki-kake/Tsukake
  5. Kiri-kake/Kiri-gake
2. **Tachiai**
  1. tsuki-age
  2. Yoko-uchi
  3. Ushiro-dori
  4. Naname-tsuki
  5. Kiri-oroshi

### Ju-shiki

1.
  1. Tsuki-dashi
  2. Kata-oshi
  3. Kata-mawashi
2.
  1. Kiri-oroshi
  2. Katate-dori
  3. Katate-age
3.
  1. Obi-tori
  2. Mune-oshi
  3. Tsuki-age
  4. Ryogan-tsuki

## Partnerübungen

### Formen der Entscheidung

#### Techniken im Sitzen

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

#### Techniken im Stand

Aufwärtshaken  
seitlicher Schlag  
Fassen von hinten  
diagonaler Messerstich  
Schwerthieb von oben

### Formen des Nachgebens

Stoßen  
Schulter-Drücken  
Schulter-Drehen

Schnitt von oben  
Ergreifen einer Hand  
Hochheben einer Hand

Ergreifen des Gürtels  
Brust-Drücken  
Aufwärtshaken  
Stich in beide Augen