

# Gesamte Kihon im Überblick

## 1. Allgemeines

Atemi	Schockschlag
Chakuriki	Willenskraft
Chi	Innere Kraft aus dem Bauch (Körperinneren)
Chudan	Mittlere Angriffshöhe
Dan	Meistergrad
Dojo	Trainingsraum
Gedan	Untere Angriffshöhe
Geri	Fuß -Stoß/ -Tritt
Gi	Karateanzug
Gyaku	Verkehrte(r) Hand, Fuß
Hara	Bauch
Hajime	1. Ausruf zum Hochlebenlassen / 2. Wettkampfbeginn
Hen	Reflex
Hidari	Links
Jodan	Obere Angriffshöhe
Karate	Leere Hand
Karate-Gi	Kimono, Karateanzug
Kata	Kampf gegen einen oder mehrere Gegner in festgelegter Reihenfolge
Keage	Nach Beintechnik nach rückwärts absetzen
Kekomi	Nach Beintechnik nach vorn absetzen
Kiai	Ausdruck von Kraft und Konzentration durch einen Kampfschrei
Kihon	Grundschule
Kime	Konzentration, Kraft
Kun-Tai-Ko	Mächtiger kleiner Körper
Kyoshi	Ehrentitel, der „über dem Renshi“ steht. Ein Kyoshi trainiert nicht nur Techniken, sondern kennt auch theoretische, historische und philosophische Hintergründe
Kyu	Schülergrad
Makiwara	Trainingsgerät
Mawate	Umdrehen auf dem kürzesten Weg
Michi	Rechts
Mokuso	Augen schließen
Mokuso Yame	Augen öffnen
Morote	Doppeltechnik; beidhändig und gleichzeitig
Obi	Gürtel
Rei	Achtung! Befehl zum Gruß
Renshi	Ehrentitel, der besonders engagierten lehrenden Meistern verliehen wird (ab 5. Dan und 30 Jahren)
Sensei	Meister
Shihan	höchster Ehrentitel, der etwa mit Weiser/Beispielhafter Lehrer übersetzt wird (ab 7. Dan und 50 Jahren)
Soto	Von außen nach innen
1 Sun	3 cm
Tai-Sabaki	In den Angriff des Gegners hineindrehen
Tameshiwari	Bruchtest
Tate	Senkrecht und auf halbem Weg
Tori	Angriff
Tshinien	Gruß

Uke	Verteidigung
Ushi	Von innen nach außen
Wan	Arm
Waza	Technik
Yame	Zurück in letzte Ausgangsstellung / Stop / Ende
Za-Zen	abknien (1. links, 2. Rechts)

#### 1. 1 Waffen am Fuß:

Hiza	Knie
Heisoku	FuBrist
Kakato	Ferse
Koshi	Fußballen
Sokuto	Fußaußenkante
Taisoku	Fußsohle

#### 1.2 Waffen an der Hand:

Empi	Ellenbogen
Haishu	Handrücken
Haito	Handinnenkante
Hiraken	2. Fingergelenk alle Finger abgewinkelt
Keito	Daumenfläche des mittleren Glieds
Ken	2. Fingergelenk abgewinkelt
Kentos	Grundgelenk von Zeige- und Mittelfinger vorn
Koken - Kakuto	Handgelenksrücken
Kumade	Bärentatze; Finger im 2. Glied abgwinkelt
Nakadaka	Faust mit im 2. Glied abgewinkeltem und Vorgeschobenem Mittelfinger
Nukite	Fingerspitzen
Riken	Faustrücken
Seiken	Faustvorderseite
Shotei	Handballen
Shuto	Handaußenkante
Teisho	Handinnenfläche
Tettsui	Faustaußen/ -innenseite
Uraken	Kentos Rückseite
Wan	Arm
Gaiwan	Unterarm außen
Haiwan	Unterarm oben
Neiwan	Unterarm innen
Shu-Wan	Unterarm unten

## 2. Dachi (Grundstellungen):

Hashiji - Rücken	Aufmerksamkeitsstellung; schulterbreit; Hände am Rücken
Heisoku -	Grundstellung; Fersen zusammen 90 Grad; Hände anlegen
Kake -	Schritt über Kreuz
Kiba -	Beine über Schulterbreit; Knie angewinkelt; Fäuste
parallel zu den	Oberschenkeln; Zehen zeigen nach vorn
Ko-Kutsu -	Vorderes Bein leicht angewinkelt, hinteres stärker; Schrittstellung; Hände an der Seite gestreckt
Musubi -	Fersen zusammen; Hände angelegt
Neko-Ashi -	Kampfstellung; vorderes Bein angewinkelt auf Koshi; hinterer Fuß ganz am Boden 90° Winkel; Deckung
Sanchin -	T-Stellung der Füße - Hodenschutz
Shiko -	Wie Kiba-Dachi, aber Zehen zeigen nach außen
Tai -	Beine schulterbreit; Fäuste Tiefschutz
Tsuru-Ashi -	Vom Fuß (Knie) / zum Fuß (Knie)
Ushi-Hashiji -	Wie Hashiji-Dachi, Zehen zeigen nach innen
Zen-Kutsu -	Schulterbreit; vorderes Bein angewinkelt hinteres gestreckt; Zehen zeigen nach vorn; Hände seitwärts

## 3. Uke (Verteidigung):

Age -	Unterarmblock über dem Kopf
Age-Chudan -	Unterarmblock vor dem Körper
Daki -	Schmetterlingsblock; Daumen liegen unter der anderen Hand, rechts ist unten; von oben nach unten führen
Hasami -	Schere mit beiden Fäusten, rechts ist unten
Juji -	Schere mit beiden offenen Händen, rechts ist unten
Kake-Wake-Shuto	Block beidseitig vom Kopf, Heishu nach außen, Block mit
Nagashi -	Armfeiger mit offener Hand
Shuto - am Boden)	Handkantenblock mit Uke-Stellung (90 Grad beide Füße)
Yama -	Doppelblock; eine Hand vor Gesicht eine über Kopf
Yama-Shuto -	Wie Yama-Uke, Hände offen
Mae-Ude -	Mit Age-Uke Haltung Chudan in den Angriff hineingehen

## 4. Barai (Verteidigung):

Jodan -	Unterarmblock in Kopfhöhe
Chudan -	Unterarmblock in Schulterhöhe
Gedan -	Unterarmblock als Tiefblock
Shuto -	Handaußenkantenblock
Haito -	Handinnenkantenblock
Ashi -	Fußfeiger
Ushiro-Ashi -	Fußfeiger mit Drehung rückwärts
Ura-Ashi -	Fußfeiger rückwärts ohne Drehung

## 5. Tsuki (Handtechnik gerade von der Hüfte):

Kara -	Gerader Fauststoß
Ren -	Zweifacher gerader Fauststoß
Sambon-Ren -	Dreifacher gerader Fauststoß
Dan -	Mehrere Fauststöße mit derselben Hand hintereinander
Morote -	Doppelter Fauststoß

Gyaku -	Verkehrter Fauststoß (anderer Fuß ist vorn)
Oi -	Gerader Fauststoß mit Schultereinsatz
Tate -	Fauststoß mit senkrecht stehender Faust
Kagi -	Aufwärtshaken
Mawashi -	Halbkreisfauststoß (Schwinger)
Ura -	Fauststoß mit Uraken
Kizami -	Angetauschter Fauststoß (nur Schulter bewegen)
Awase -	Doppelter Fauststoß übereinander (rechte Hand ist oben)
Hasami -	Fauststoß mit überkreuzten Armen
Yama -	Fauststoß und Block gleichzeitig; 1.Mglk.: Kara-Tsuki mit Jodan-Barai 2.Mglk.: Doppelter Fauststoß übereinander (Handflächen zeigen zueinander) eine Faust auf Höhe Jodan, eine auf Höhe Gedan
Teisho -	Handinnenflächenschlag
Shotei -	Handballenschlag
Kumade -	Bärentatzenschlag
Nukite -	Fingerstich; Jodan = Hand waagrecht Chudan = Hand senkrecht

#### 6. Uchi (Handtechnik um ein Gelenk, schnappend):

Empi -	Ellenbogenschlag
Haishu -	Handrückenschlag
Haito -	Handinnenkantenschlag
Hiza -	Knieschlag
Kumade -	Bärentatzenschlag
Riken -	Faustrückenschlag
Shotei -	Handballenschlag
Shuto -	Handaußenkantenschlag
Teisho -	Handinnenflächenschlag
Tettsui -	Faustaußenseitenschlag
Uraken -	Schlag mit Kentosrückseite

#### 7. Empi-Uchi:

Mawashi -	Im Halbkreis nach innen
Ura-Mawashi -	Im Halbkreis nach hinten
Ushiro -	Gerade nach rückwärts
Ushiro-Mawashi -	Im halbkreis nach rückwärts
Yoko -	Seitwärts; aus Kiba-Dachi; Ellbogen senkrecht
Yoko-Mawashi -	In Kiba-Dachi, im Halbkreis seitwärts nach außen
Otoshi -	Senkrecht von oben nach unten
Mae -	Gerade aufwärts bis Kinnhöhe
Tate -	Senkrecht nach ganz oben
Age -	Seitlich aufwärts

#### 8. Geri:

Mae -	Fußtritt gerade nach vorn schnappend; mit Koshi
Kin -	Wie Mae-Geri; mit Heisoku
Yoko -	Fußtritt seitwärts als Stoß; mit Sokuto ( Ferse höchster Punkt )
Mawashi -	Halbkreisfußtritt schnappend; mit Koshi oder Heisoku

Ura-Mawashi -	Halbkreisfußtritt nach vorn, rückwärts schnappend; mit Taisoku oder Kakato
Ushiro-Mawashi -	Wie Ura-Mawashi-Geri, nur mit ganzer Drehung
Gyaku-Mawashi -	Wie Mawashi-Geri, aber von innen nach außen schnappen
Ushiro -	Fußstoß gerade nach rückwärts; mit Kakato oder Taisoku
Mikatsuki -	Fußstoß nach vorn; mit Taisoku ( Stampftritt )
Mikatsuki-Uke -	Fußtritt von außen nach innen fegend, mit Taisoku
Sokuto-Mawashi-Uke	Feger von innen nach außen; mit Sokuto
Hiza-Uke	Abwehr mit Knie
Hiza-Uchi	Kniestöß
Fumi-Komi -	Fußtritt wie Yoko-Geri aufs Knie; mit Sokuto
Kakato -	Fußtritt abwärts; mit Kakato
Fumi-Komi-Kakato-	Fersenschlag von oben nach unten durchziehen; Ushi und Soto ausführbar
Ren -	2 Fußtritte mit demselben Bein ohne absetzen
Tobi -	Gesprungener Fußtritt

#### 9. Sonstige Techniken:

Ken	Glied abgewinkelte Finger
Ippon-Ken	Vorgeschobener Zeigefingerknöchel
Nihon-Ken	Vorgeschobener Zeige - und Mittelfingerknöchel
Hira-Ken	Alle Finger im 2. Glied abgewinkelt
Nakadaka-Ken	Vorgeschobener Mittelfingerknöchel
Nukite	Fingerstich
Ippon-Nukite	Mit Zeigefinger
Nihon-Nukite	Mit Zeige- und Mittelfinger
Yonhon-Nukite	Mit ersten 3 Finger der Hand
Koken	Schlag mit Handgelenksrücken
Kakuto	Wie Koken
Nami-Ashi ans Knie	Abwehr gegen Fußfeger; Fuß ohne Gewichtsverlagerung ziehen und zurücksetzen

#### 10. Ausführungsarten:

Ushi	Von innen nach außen
Soto	Von außen nach innen
Tate	Senkrecht, auf halbem Weg
Morote	Doppelt
Gyaku	Entgegengesetzt
Dan	Mehrmals hintereinander mit derselben Hand
Tobi	Gesprungen
Ren	Zweifach
Sambon-Ren	Dreifach
Otoshi	Von oben nach unten
Mae	Von unten nach oben
Mawashi	Im Halbkreis
Uke	Angiffstechniken rückwärts ausführen

Sämtliche Techniken und Ausführungsarten können miteinander beliebig kombiniert werden, soweit dies nicht gegen die natürliche Bewegungsfähigkeit der Gelenke und der allgemeinen Körperachsendrehung geht!

## 11. Zahlen

<u>Japanisch</u>	<u>Deutsch</u>	<u>Lautschrift</u>
Ichi	Eins	itsch
Ni	Zwei	ni
San	Drei	san
Yon(shi)	Vier	jon
Go	Fünf	go
Roku	Sechs	rock
Shiski	Sieben	sitsch
Hashi	Acht	hatsch
Kyu	Neun	kyu
Ju	Zehn	schu

## 12. Vokabeln:

Aida	Distanz
Aikido	Moderne jap. SV ohne Waffen; Ai=Harmonie ; Ki=Geist ; Do=Weg
Aiki-Jutsu	Frühere jap. Abwehrkunst (Überdehnung der Gelenke) Vorläufer des Aikido
Ashi	Fuss
Atama	Kopf
Atate-Maru	Gymnastik
Budo	Oberbegriff für alle japanischen Kriegskünste der Feudalzeit unter philosophischem Aspekt
Chi	Innere Energie; vitale Kraft; Schwerkraft; Eins sein mit dem Universum
Chi-Mei	Tödlicher Schlag
Chug-Eri	Rolle vorwärts
Dai-Sensei	Großer Meister; ehrerbietige Anrede für einen 10. Dan
Do	Weg; Grundsatz; Lehre; Richtung; Philosophie
Doomyaku	Schlagader
Fuku-Koso	Solar-Plexus
Funakoshi-Gichin	Vater und Begründer des modernen Karate; 1871 in Naha auf Okinawa geboren, führte das dortige Karate = Okinawa-Te in Japan ein und nannte es Shotokan-Karate Er starb am 26.04.57
Goju-Ryu	Japanischer Karatestil, früher Naha-Te; bekanntester Meister Gogen Yamagushi (die Katze)
Jikan	Zeit (Wettkampf)
Jime	Würgen
Jiu-Jitsu	Früheste noch heute gültige Form der jap. SV ohne Waffen
Ju-Jitsu	Deutsche Form des Jiu-Jitsu (als modernisierte Form)
Judo	Der sanfte Weg, jap. Kampfsport; Begr. JIGORO KANO, seit 1964 olympische Disziplin
Kansetsu	Gelenk
Ki	Holz
Ko	Klein
Konnichi Wa	Guten Tag
Kubi	Nacken
Kumi	Nehmen, greifen
Kung-Fu	Überbegriff aller chin. Kampfsportarten
Kun	Mächtig
Kun-Tao	Sammelbegriff der verschiedenen asiatischen Kampfkünste, Vornehmlich Indonesiens Kyudo Kunst des jap. Bogenschießens
Ma-Mei	Abstand, Entfernung
Me	Brust
Nin-Jutsu	Agentenmässig entwickeltes Allround Jiu-Jitsu der jap. Feudalzeit
Nunchaku	Alte asiat. Verteidigungswaffe, best. aus 2 oder mehreren Hölzern, verbunden mit einer Stahlkette, entwickelt im 15. Jh. auf der Insel Okinawa aus Dreschflügeln; Schwingbewegung bis 175 km/h
Obi	Gürtel
O-Sensei	Grosser Lehrer, Grossmeister
Ohajo gozaimasu	Guten Morgen
Okuri	Beide

Omote-Wasa	Kombinationstechniken
Oyasumi Nasai	Gute Nacht
Randori	Freies, lockeres Training
Sayonara	Auf Wiedersehen
Sensei	Meister
Seoi	Schulter
Shinzoo	Herz
Shitahanshin	Unterleib
Teakwon-Do	Koreanisches Karate
Tatami	Matte
Tsukami	Festhalten, greifen
Tsumasaki	Zehenspitzen
Uke-Waza	Abwehrtechnik
Ukemi	Fallschule
Viet-Vo-Dao	Vietnamesische Form des Karate
Washide	Fingerspitzen auf einen Punkt konzentriert
Wakarimasu	Ich habe verstanden
Yin	Weich, weiblich, weiß usw.
Yang	Hart, männlich, schwarz usw.
Yin/Yang	Asiat. Zeichen als Sinnbild der Gegensätze
Yoko	Seitwärts

#### Notwehr Gesetz, § 32 StGB :

- Abs. 1: Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.
- Abs. 2: Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.



## 10. Kata für Prüfung zum 1. Dan (schwarz)

X. Kata:

1. Tai
2. 1/8 L Haito-Uke-Gedan L in Ko-Kutsu-Dachi
3. Kin-Geri-Kekomi R und Dan-Mawashi-Empi-Uchi-Chudan-Jodan R, und Ushi-Haishu-Uchi-Uke-Jodan R in Ko-Kutsu-Dachi drehen
4. 5/8 L Shuto-Uke-Jodan L (R nach hinten absetzen)
5. Kake-Dachi und Yoko-Geri-Chudan-Kekomi L, Neko-Ashi-Dachi L
6. Yoko-Geri-Jodan-Kekomi R, ¼ L Kiba-Dachi (Blick geradeaus)
7. Kara-Tsuki R
8. Kara-Tsuki L
9. R Bein heranziehen zum Yama-Nukite-Uke-Gedan (Orangenstellung)
10. ¼ L Yama-Nukite-Uke-Jodan-Chudan L (mit Schritt L vorwärts) - Tori
11. Tsuru-Ashi-Dachi R und Yama-Nukite-Uke-Gedan L (R Bein nach hinten in Zen-Kutsu-Dachi)
12. Tsuru-Ashi-Dachi und Mawate R, Yama-Nukite-Uke-Jodan-Chudan R (mit Schritt R vorwärts) - Tori
13. ¼ L Dan-Nukite-Chudan-Jodan R (L Handrücken unterstützt am Empi 1. senkrecht beim Tsuru-Ashi-Dachi des R Beines, 2. waagrecht in Zen-Kutsu-Dachi R)
14. R Bein weiter Schritt zurück in Neko-Ashi-Dachi L
15. Stampfschritt L und Yoko-Geri-Jodan-Kekomi R, ¼ L Kiba-Dachi (Blick geradeaus)
16. 1/8 L Mawate-Sprung (gegen Ashi-Barai) in Neko-Ashi-Dachi L
17. Yoko-Geri-Jodan-Keage R mit ganzer Drehung, Neko-Ashi-Dachi L
18. L Bein um 5/8 L Ashi-Barai, zurück in Neko-Ashi-Dachi R
19. Schritt L zum Sanchin-Dachi und Ushiro-Mawashi-Geri-Jodan-Keage R, Neko-Ashi-Dachi L
20. ¼ R Kake-Dachi und Yoko-Geri-Jodan-Kekomi R, ¼ L Kiba-Dachi (Blick geradeaus)
21. Heisoku-Dachi (R Fuß ranziehen)

## ONE – STEPS für Prüfung zum 1. Dan (schwarz)

1. Schritt mit R nach links hinten in Zen-Kutsu-Dachi L und gleichzeitig Ushi-Otoshi-Nagashi-Uke L nach links unten. Soto-Gyaku-Kumade-Uchi-Jodan R ans L Ohr des Angreifers, Haishu-Uchi-Jodan L aus dem Ellenbogengelenk auf die Nase, Mawashi-Geri-Keage-Jodan R mit Koshi - Neko-Ashi-Dachi.
2. Schritt L nach links vorne und dabei Soto-Nagashi-Uke-Chudan L. Soto-Gyaku-Haito-Uchi-Jodan R auf den Hals des Angreifers. Ashi-Barai R auf den vorderen Fuß und sofort Otoshi-Shuto-Uchi L auf den Hals des Liegenden (kreisförmig) - Neko-Ashi-Dachi.
3. Schritt mit R nach rechts hinten, Daki-Uke-Gedan L, Koken-Kakuto-Uchi-Jodan L ins Gesicht, am Angriffsarm zurückführen und Gyaku-Haito-Uchi-Jodan R auf den Hals des Angreifers. Mawashi-Geri-Chudan R in die Nieren - Neko-Ashi-Dachi.
4. Schritt mit R nach rechts hinten, Daki-Uke-Gedan L und sofort Kin-Geri und Mae-Geri-Chudan R ohne absetzen. R Bein nun nach rechts absetzen und die Angriffshand mit R kreisförmig nach oben und rechts führen. Den Angreifer mit Yoko-Geri-Chudan L wegstoßen - Neko-Ashi-Dachi.
5. Schritt mit R nach rechts hinten, Ushi-Nagashi-Uke-Chudan L, Mae-Geri-Chudan R in Solar-Plexus. Nach vorne absetzen und sofort Teishu-Tsuki-Jodan R über die Stirn rutschen lassen (Genickbruch) - Neko-Ashi-Dachi.
6. Schritt mit R nach links hinten in Zen-Kutsu-Dachi L, dabei Ushi-Otoshi-Nagashi-Uke-Chudan L nach unten links. Gyaku-Mawashi-Tsuki-Jodan R an die Schläfe des Angreifers. Die L Hand drückt den Angriffsarm weiter nach außen oben und macht damit den Weg frei für Mawashi-Geri-Keage-Chudan L in die Nieren des Angreifers - Neko-Ashi-Dachi.

Angriff : Kara-Tsuki-Jodan R aus dem Zen-Kutsu-Dachi.  
Verteidigung : Aus Tai oder Neko-Ashi-Dachi.

## SV für Prüfung zum 1. DAN (schwarz)

Schwitzkasten:

Von vorne:

1. Schock durch Zwicken an Oberschenkelinnenseite, sofort danach Ausheber und Abschlußtechnik.

Beidhändiges Ergreifen des Reverse:

2. Mit rechts die rechte Angriffshand ergreifen, dabei Daumen auf den Handrücken legen, nach rechts drehen, wobei die linke Hand unterstützt.

Nun entweder in dieser Stellung hebeln um den Griff zu lösen oder Kipphandhebel.

Handgelenke von hinten ergreifen:

3. Selbst die Handgelenke des Angreifers fassen und sofort unter dem rechten Arm durchdrehen, K.O. - Technik.

Faustangriff:

Gerader Fauststoß:

4. Nach außen ausweichen und den Fauststoß seitlich vorbeilenken. Hinter den Angreifer gehen und Körperrückriß. - K.O. Technik

Schwingerangriff:

5. Faust blocken, eindrehen und Schenkelwurf. - K.O. - Technik.

Aufwärtshaken:

6. Ausweichen, Tiefblock und mit R von unten auf den Handrücken der Angriffshand, Handbeugehebel geradlinig zurück gehen und Angreifer zu Boden zwingen. - Hebel

Flaschenangriff von oben:

7. Nach rechts vorn ausweichen und Angriffsarm blocken, sofort Tate-Tsuki in den Bauch des Angreifers. Mit der R Hand unter dem Angriffsarm durch nach oben gehen und das Handgelenk von hinten greifen, wobei die eigene linke Hand dann an den eigenen rechten Unterarm greift und den Angriffsarm so verriegelt. Den Angreifer nach hinten aus dem Gleichgewicht bringen und auf den Rücken legen. Auf dem Angreifer kniend hebeln.

Pistolenangriff von hinten:

8. Arme hochnehmen, unter Ablenkung nach rechts drehen und den Kopf dabei nach vorne unten aus der Gefahrenzone bringen. Gleichzeitig schlägt der rechte Arm die Waffe nach rechts oben weg. K.O. Techniken.

Kettenangriff:

Von innen:

9. Schnell in Schlagrichtung ausweichen, Angriffsarm einfangen und dabei in Schlagrichtung drehen - Leitwurf zu Boden und Hebel.

Von außen schräg oben:

10. Bevor die Kette den Schwung nach vorne hat, in den Angriff hineingehen und in Schlagrichtung mitdrehen, dabei Körperstreckhebel, evtl. als Selbstfaller, zu Boden. - Hebel

Doppelnelson:

11. L Hand ergreift Hand des Angreifers, Schock mit der Ferse, Hüfttrud übers Knie oder im Stehen. K.O -Technik.
12. Fingerhebel, Schock, Bein hinter Angreifer stellen und nach hinten lehnen. Dadurch Angreifer nach hinten umwerfen und auf den Angreifer fallen lassen. K.O. - Technik.

Bodenkampf:

Würgen im Liegen auf der Hüfte:

13. Schock in die Magengrube, mit L Hand linkes Handgelenk des Angreifers fassen, R Hand mit der Handfläche auf den linken Empi des Angreifers (Daumen in Empi-Beuge). Dem Angreifer nach links wegdrücken, dabei nicht loslassen. Mawashi-Geri auf den Liegenden.

Würgen im Liegen zwischen den Beinen:

14. Angreifer mit dem rechten Bein wegschieben, mit L rechte Angriffshand so fassen, daß wir auf den Handrücken fassen und die Finger über die Kleinfingerseite in die Hand legen. Kipphandhebel nach links und Mawashi-Geri R, Rolle vorwärts über den Angreifer. Hand dabei festhalten - Angreifer dreht dabei auf den Bauch. - Hebel.