

Ohtsuka Radebeul e.V.

Wado Ryu Karate Do

Prof. Hironori Ohtsuka
Wado
Ryu
Karate Do
Kara
Te
Do
Kihon
Waza
Tsuki Waza
(-zuki)
Keri waza
Uchi waza

Gründer / Erfinder der Stilrichtung Wado Ryu (10. Dan)
Weg des Friedens und der Harmonie
Schule
Weg der leeren Hand
leer
Hand
Weg
Grundschule / -techniken
Technik
Fausttechnik
in Zusammensetzung (Beispiel Junzuki)
Fußtechniken
Schlagtechniken und Abwehrtechniken

Tsuki Waza:

1. Junzuki – gerader Fauststoß



Stellung Zenkutsu Dachi
(Vorwärtsstellung)



2. Gyakuzuki – wechselseitiger Fauststoß



Stellung ebenfalls Zk-Dachi
(etwas kürzer und breiter)



Keri waza:

1. Mae geri – Vorwärtsfußtritt



Stellung: Hanmi Kamae
(Kampfhaltung)

2. Sokuto Fumikomi – Fußtritt mit
der Fußaußenkante nach unten

Stellung: Hanmi Kamae



3. Mawashi geri – Halbkreisfußtritt

Stellung: Hanmi Kamae



Uchi waza:

1. Jodan Uke – Abwehr nach oben

2. Gedan Barai – Abwehr nach unten



3. Uchi Uke – Abwehr von außen nach innen

4. Soto Uke – ... von innen nach außen



Verschiedene Fußstellungen

1. Musubi Dachi – Fersen zusammen

2. Yoi Dachi – Füße schulterbreit



3. Shiko Dachi – Reiterstellung (Füße vorn nach außen) / Kiba Dachi (Füße parallel)



4. Neko Ashi Dachi – Katzenfußstellung

(dabei 3 verschiedene Formen: Ma shomen, Hanmi, Ma hanmi)

