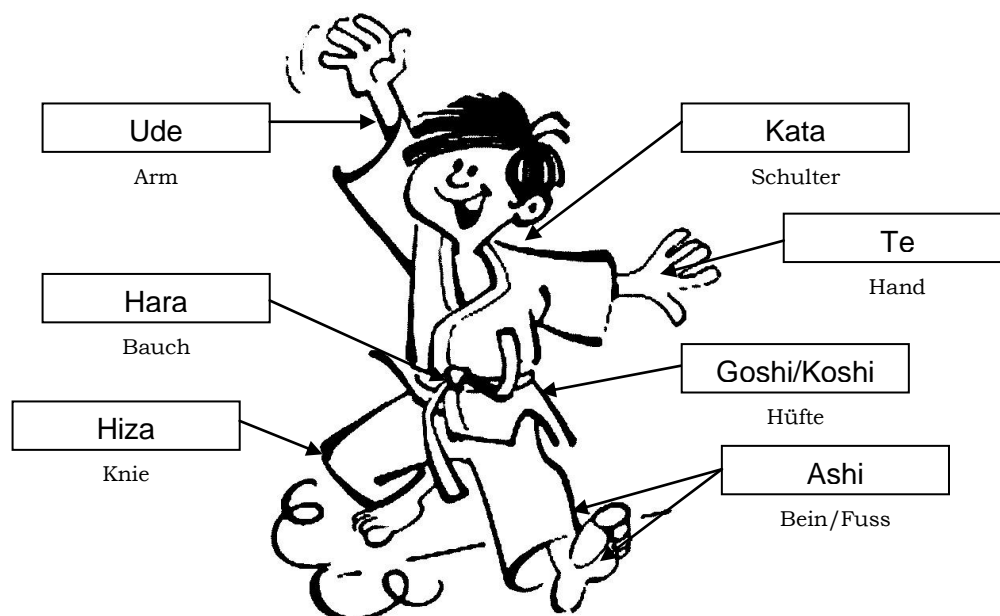


AUS DEM WÖRTERBUCH - LÖSUNGEN



Kennst du die japanischen Namen der Körperteile?



Ashi | Hara | Hiza | Kata | Goshi/Koshi | Te | Ude



Starke Füsse

Stehe barfuss auf ein Handtuch. Versuche nun dieses nur mit Hilfe der Zehen auf die Rückseite zu drehen. Bleibe immer auf dem Handtuch stehen. Je kleiner das Tuch desto schwieriger wird die Aufgabe.



Tori und Uke

Der Tori ist zu übersetzen mit der „Ausführende oder Angreifer“. Das kann beim Üben von Standtechniken oder auch bei Bodentechniken im Training oder Wettkampf sein.

Uke ist dem zu Folge der Geworfene oder derjenige Partner, bei dem die Techniken im Stand und Boden angewendet werden.

Im Training bilden Tori und Uke immer eine Einheit – ein „System“, welches nur zusammen funktioniert. Es ist sehr wichtig, dass Uke jeden Angriff mit der jeweils erforderlichen Konsequenz ausführt. Nur dann kann Tori die zu übenden Inhalte richtig lernen und anwenden.