

## Grundhaltungen



**Shizen Hon Tai**



**Jigotai**



**Migi-Jigotai**



**Hidari-Jigotai**



**Kiba-Dachi**



**Seiza**

## Grundgriff



**Kumikata**

## Grüssen



**Ritsurei**



**Zarei**

## Körperdrehung

### Tai-Sabaki



1.



2.



3.