



Lernkarte – Trefferbereiche der Hand Die Faust



Vordere Fingerknöchel



Handrücken der Faust



**Eisenhammer –
Faustaußenseite**



Zeigefingerknöchelfaust



Mittelfingerknöchelfaust



Lernkarte – Trefferbereiche der Hand

Die offene Hand



**Handaußenkante –
hier als Abwehr / Uke**



**Tate = senkrecht –
hier als Abwehr / Uke**



**Handaußenkante –
hier als Schlag / Uchi**



Handinnenkante



Handrücken



Fingerspitzen



Lernkarte – Trefferbereiche der Hand

Weitere Handbereiche



**Hahnenkamm – Obere Handkante
Zeigefingerspitze**



**Zeige- und
Mittelfingerspitze**



Handwurzel



**Schwerthand –
Untere Handkante**



**Bärentatze – gesamte
Handinnenfläche**



**Flache Faust –
Fingermittelgelenke**



Kranichkopf – Handgelenk



Adlerhand



Lernkarte – Trefferbereiche der Arme



Ellenbogen



Armrücken



Gaiwan = Armaußenseite
Naiwan = Arminnenseite



Lernkarte – Hand- und Armtrefferbereiche Übersicht

