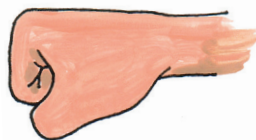


*Solange der Zuki nicht wie ein Pfeil nach vorne schießt, bleibt der Arm fest am Körper! Auf Japanisch heißt dieser Arm hikite.*

# Oi Zuki



Der Zuki ist eine Technik mit der geschlossenen Faust. Wie Du auf dem Bild links siehst, befindet sich der Daumen der Faust über dem Zeigefinger und Mittelfinger. Beim Zuki wird der ausführende Arm ganz gestreckt und der andere ganz weit zurück gezogen. Dabei bleibt der Ellenbogen sehr dicht am Körper. Die Schultern musst Du unbedingt nach unten in Richtung Gürtel drücken, sonst wird der Zuki nicht fest.

Es gibt verschiedene Zukis:  
**Oi Zuki** - hierbei sind die rechte Faust vorne und der rechte Fuß oder die linke Faust mit dem linken Fuß  
**Gyaku Zuki** - hierbei ist eine Faust vorne und der Fuß der anderen Körperseite wie bei dem Mädchen auf Seite 34.  
**Kizami Zuki** - den gibt es auf Seite 35. Dann gibt es noch den Mawashi Zuki, Yama Zuki, Tate Zuki, Ura Zuki und Ushiro Zuki. Die wirst Du später noch kennenlernen.



Oben sehen wir einen Chudan Zuki: dieser zielt auf den Bauch. Der Treffer zum Kopf heißt Jodan Zuki. Beim Partnertraining sagen wir dem Partner deutlich an, wohin unser Angriff zielt.

