

## SYSTEMATIKA TECHNIK KARATE

- ▶ Dachiwaza (technika postojů)
- ▶ Joshiwaza (útočná technika paží)
  - Cukiwaza (technika úderů)
  - Uchiwaza (technika selů)
- ▶ Ukwaza (technika krytů)
- ▶ Kashi waza (technika nohou)
  - Geriwaza (útočná technika nohou)
  - Haraiwaza (technika podmetů)
- ▶ Kawashiwaza (technika úhybů)
- ▶ Nagewaza (technika hodů a porazů)
- ▶ Ukemiwaza (technika pádů)