

Te Waza - 手伎

Te Waza - 手伎 ('hand techniques') form, in addition to *Geri Waza*, the most commonly used finishing techniques within the **Kihon**, and can be divided into **Tsuki Waza - 突き** ('punching techniques') and **Uchi Waza - 打ち** ('striking techniques').

During *Kihon*-training, individual techniques are trained with the aim of refining them, which will help the *Karateka* move more efficiently and effectively without adding extra movement. Positions and footwork, along with the use of hips, pelvis and abdomen, form the basis of the *Kihon* training. The emphasis is on the right way of moving and then getting to the right way of the finishing techniques.

Unlike most punching techniques, striking techniques are circular in nature. They range from strong (e.g. **Empi**) to weak-looking techniques (eg. **Uraken**). Even though some look weak, striking techniques are extremely powerful. The good execution of **Uchi Waza** requires flexibility of the shoulders. Open-hand techniques (**Kaisho**) one applies as if one would work with a sword. A striking technique has a higher difficulty level than a punching technique, so **Uchi Waza** requires more training.

Karate techniques draw their strength mainly from the hips. Punching techniques can be considered as the basis for learning the hip insertion. It is important that when one punches, one keeps the shoulders relaxed and low as much as possible. All punches, with a few exceptions, describe a linear screw trajectory. The straight punches are initially taught in **Heiko Dachi** and later in **Sanchin Dachi**. The hips are not turned in, but the force for the punch is used from the lower abdomen and is rooted in the ground. The emphasis here is on straining and relaxing the lower abdomen. This way of punching is also called **Tanden Tsuki**, because it is a good workout for the coordination and strength of the abdominal and hip muscles that envelop the *Tanden*. In the case of learning the straight punch, attention should also be paid to the retreating hand (**Hiki Te**).

Kihon forms the basis for learning to move and is followed up by **Renzoku Waza - 連続技** ('follow-up techniques coupled with a logical way of moving') or **Idō Geiko - 移動稽古** ('*Kihon* in motion'). When a straight punch is trained in motion, first it happens without turning the hips in or out. This first step lays the foundation for a spiritual '*straightforward*' attitude that is indispensable in combat situations and, moreover, a good tool for learning to focus and bundling power.

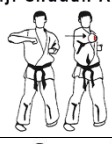
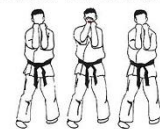
Although technically one quickly switched to the use of the hip twist, and numerous circular techniques added to the range, skipping this first straightforward phase can lead to the *Karateka*, not learning to aim or bundle its forces (in circular movements).

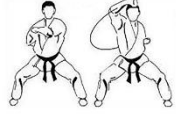
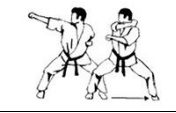
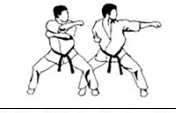
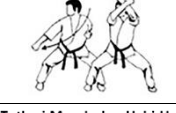
Within the Kyokushin Karate, the synergy of footwork, the right position, blocking and final technique is essential, as well as:

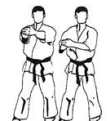
- **Kokyū - 呼吸** ('breathing'),
- **Hyōshi - 拍子** ('timing'),
- **Zanshin - 残心** ('alertness'),
- **Kime - 極め** ('focus') en
- **Kiai - 気合** ('battle cry').

Copyright © 2017-2020, Jaap Kooman, made for teaching purposes only.

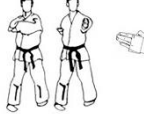
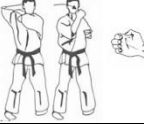
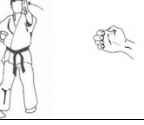
The images came from the Internet and classes from Shihan Loek Hollander, Shihan Henny Ruberg and Shihan Jan Vleesenbeek.
Text checked by Koert van Gijzen.

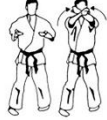
# (Kyu)	There are 60 different Hand-techniques defined in our syllabus, found in this table.			
1 (10 ^e)	Seiken Oi Tsuki (J/C/G) 追突き	Straight Punch with the lead arm	Meestoten	Seiken Oi Tsuki 
2 (10 ^e)	Seiken Gyaku Tsuki (J/C/G) 逆突き	Straight Reverse Punch	Tegenovergesteld Stoten	Seiken Gyaku Tsuki 
3 (10 ^e)	Seiken Morote Tsuki (J/C/G) 双手突き Seiken Heiko Tsuki	Two-Handed Punch	Dubbele vuiststoot Beide handen	Seiken Morote Tsuki 
4 (10 ^e)	Seiken Ago Uchi 正拳顎打ち	Chin / Jaw Strike	Trekstoot naar de kin De vuisten staan verticaal naast elkaar voor de borst. Plaatje is niet helemaal goed!	Seiken Ago Uchi 
5 (9 ^e)	Seiken Shita Tsuki 下突き	Lower Punch	Lage Stoot Recht Voorwaarts	Seiken Shita Tsuki 
6 (9 ^e)	Seiken Tate Tsuki (J/C/G) 縦突き	Vertical Punch	Vertikale Vuist Stoot	Seiken Tate Tsuki 
7 (9 ^e)	Seiken Kagi Tsuki 鍵突き	Hook Punch	Hoek Stoot	Seiken Kagi Tsuki 
8 (9 ^e)	Hiji Jodan Ate 上段肘当て	Elbow Strike to Head	Elleboog Stoot naar hoofd	Hiji Jodan Ate 
9 (9 ^e)	Hiji Chudan Ate 中段 肘当て	Elbow Strike to Body	Elleboog Stoot naar body	Hiji Chudan Ate 
10 (8 ^e)	Uraken Ganmen Uchi 裏拳顔面打ち Uraken Shomen Uchi	Backfist Face Strike	Zweepslag naar voren met Achterkant van de Vuist Beide vuisten onder de Kin	Uraken Ganmen Uchi 
11 (8 ^e)	Uraken Sayu Ganmen Uchi 裏拳左右打ち Uraken Jodan Yoko Uchi	Backfist Left and Right Strike	Zijwaartse zweepslag naar aangezicht met achterkant Vuist Vuisten voor borst tegen elkaar. Sayu = 'links en rechts'	Uraken Sayu Ganmen Uchi 

12 (8 ^e)	Uraken Mawashi Uchi 裏拳まわし打ち	Backfist Roundhouse Strike	Ronde slag naar het achterhoofd met de achterkant van de Vuist	Uraken Mawashi Uchi 
13 (8 ^e)	Uraken Oroshi Ganmen Uchi 裏拳顔面下ろし打ち	Backfist Descending Face Strike	Vuistslag met de achterkant op het aangezicht De slag komt uit de nek en gaat van boven naar beneden	Uraken Oroshi Ganmen Uchi 
14 (8 ^e)	Uraken Hizō Uchi 裏拳脾臓打ち Denko=floating ribs Abara=ribs	Backfist Spleen Strike	Zijwaartse zweeplag met de achterkant van de Vuist naar de Milt Vuisten staan verticaal onder elkaar voor de buik	Uraken Hiza Uchi 
15 (7 ^e)	Tettsui Kome Kami Uchi 鉄槌米噛み打ち	Hammer Fist Strike to Temple	Hamer Vuist Slag naar slaap	Tettsui Kome Kami Uchi 
16 (7 ^e)	Tettsui Oroshi Gamnen Uchi 鉄槌顔面下ろし打ち	Hammer Fist Strike Descending on the Face	Hamer Vuist Slag van bovenaf naar hoofd	Uraken Oroshi Ganmen Uchi 
17 (7 ^e)	Tettsui Hizō Uchi 鉄槌脾臓打ち Denko=floating ribs Abara=ribs	Hammer Fist Strike to Spleen	Hamer Vuist Slag naar milt	Tettsui Hizo Uchi 
18 (7 ^e)	Tettsui Yoko Jodan Uchi 鉄槌 横 上段 内 打ち	Upper Hammer Fist Strike to the side (face)	Hamer Vuist Slag opzij naar hoofd	Tettsui Yoko Jodan Uchi 
19 (7 ^e)	Tettsui Yoko Chudan Uchi 鉄槌横 中段 内打ち	Upper Hammer Fist Strike to the side (body)	Hamer Vuist Slag opzij naar lichaam	Tettsui Yoko Chudan Uchi 
20 (7 ^e)	Tettsui Yoko Gedan Uchi 鉄槌横 下段 内打ち	Lower Hammer Fist Strike to the side (below)	Hamer Vuist Slag opzij naar beneden	Tettsui Yoko Gedan Uchi 
21 (7 ^e)	Tettsui Mae Jodan Uchi Uchi 鉄槌 前横 上段 内 打ち	Upper Hammer Fist Strike to the front (head)	Hamer Vuist Slag naar voren, binnenwaarts naar hoofd	Tettsui Mae Jodan Uchi Uchi 
22 (7 ^e)	Tettsui Mae Chudan Uchi Uchi 鉄槌前横 中段 内打ち	Hammer Fist Strike to the front (body)	Hamer Vuist Slag naar voren, binnenwaarts naar lichaam	Tettsui Mae Chudan Uchi Uchi 

23 (7°)	Tettsui Mae Gedan Uchi Uchi 鉄槌前横 下段 内打ち	Lower Hammer Fist Strike to the front (below)	Hamer Vuist Slag naar voren, binnenwaarts naar beneden	Tettsui Mae Gedan Uchi Uchi 
24 (6°)	Shuto Ganmen Uchi 手刀顔面打ち	Knife-hand Strike to the side of the face	Hand-kant Slag naar de slaap Shuto Yoko Ganmen Uchi	Shuto Ganmen Uchi 
25 (6°)	Shuto Sakotsu Uchi 手刀鎖骨打ち	Knife-hand Strike to collarbone	Hand-kant Slag van boven naar het sleutelbeen	Shuto Sakotsu Uchi 
26 (6°)	Shuto Hizō Uchi 手刀脾臓打ち Denko=floating ribs Abara=ribs	Knife-hand Strike to Ribs	Hand-kant Slag naar de ribben	Shuto Hizō Uchi 
27 (6°)	Shuto Sakotsu Uchi Komi 手刀鎖骨打ち込み	Driving Knife-hand Strike to Collarbone	Hand-kant Slag naar voren, sleutelbeen	Shuto Sakotsu Uchi Komi 
28 (6°)	Hiji Ushiro Ate 後ろ 肘当て	Backwards Elbow Strike	Elleboog Stoot naar achteren	Hiji Ushiro Ate 
29 (6°)	Nihon Nukite 二本.貫手	2 Finger Spearhand Strike to Eyes	2-Vingerige Speerhand Stoot naar ogen	Nihon Nukite 
30 (6°)	Jodan Yonhon Nukite 前内四本.貫手	Spear Hand Strike to Head	Speerhand (gestrekte vingers) Stoot naar hoofd	Jodan Yonhon Nukite 
31 (6°)	Chudan Yonhon Nukite 前 中四本.貫手	Spear Hand Strike to Body	Speerhand (gestrekte vingers) Stoot naar body	Chudan Yonhon Nukite 
31 (5°)	Shotei Jodan Uchi 掌底 内 打ち	Upper Palm Heel Hand Strike	Handpalm slag naar boven	Shotei Jodan Uchi 
32 (5°)	Shotei Chudan Uchi 掌底 中段 打ち	Middle Palm Heel Hand Strike	Handpalm Slag naar midden	Shotei Chudan Uchi 

33 (5°)	Shotei Gedan Uchi 掌底下段打ち	Lower Palm Heel Hand Strike	Handpalm Slag naar beneden	Shotei Gedan Uchi 
34 (5°)	Hiji Age Jodan Ate 内 揚 肘 当 て	Rising Elbow Strike to Head	Elleboog Stoot direct omhoog naar hoofd met vuist langs oor	Hiji Age Jodan Ate 
35 (5°)	Hiji Age Chudan Ate 中段肘当て	Rising Elbow Strike to Body	Elleboog Stoot naar voren naar body met vuist langs oor	Hiji Chudan Age Ate 
36 (5°)	Hiji Oroshi Ate 下ろし肘当て	Descending Elbow Strike	Neerwaardse Elleboog Stoot	Hiji Oroshi Ate 
37 (5°)	Seiken Jun Tsuki (J/C/G) 順突き	Side Punch	Stoot opzij	Seiken Jun Tsuki 
38 (4°)	Koken Jodan Uchi 上段弧拳打ち	Bent Wrist Strike to Head	Pols Slag naar hoofd Hand heeft een snavelvormige vorm, waarbij de duim tegen de ringvinger drukt	Koken Jodan Uchi 
39 (4°)	Koken Chudan Uchi 中段弧拳打ち	Bent Wrist Strike to Body	Pols Slag naar body Hand heeft een snavelvormige vorm, waarbij de duim tegen de ringvinger drukt	Koken Chudan Uchi 
40 (4°)	Koken Gedan Uchi 弧拳打ち	Bent Wrist Strike to below	Pols Slag naar beneden Hand heeft een snavelvormige vorm, waarbij de duim tegen de ringvinger drukt	Koken Gedan Uchi 
41 (4°)	Hiji Mae Jodan Ate 前内段 肘 当 て	Forward Elbow Strike to Head	Elleboog Stoot naar voren (Hoofd)	Hiji Mae Jodan Ate 
42 (4°)	Hiji Mae Chudan Ate 前 中段 肘 当 て	Forward Elbow Strike to Body	Elleboog Stoot naar voren (Body)	Hiji Mae Chudan Ate 
43 (4°)	Haishu Jodan Uchi 背手上段打ち	Backhand Strike to Head	Slag met buitenkant van de Hand naar Hoofd	Haishu Jodan Uchi 

44 (4 ^e)	Haishu Chudan Uchi 背手中段打ち	Backhand Strike To Body	Slag met buitenkant van de Hand naar Body	Haishu Chudan Uchi 
45 (3 ^e)	Hira Ken Tsuki (J/C) 平拳突き	Flat Fist Punch	Platte Vuist Stoot gemaakt met de tweede knokkels van alle vier de vingers	Hira Ken Tsuki 
46 (3 ^e)	Hira Ken Oroshi Uchi 平拳下ろし打ち	Flat Fist Descending Strike	Neerwaardse Platte Vuist Slag gemaakt met de tweede knokkels van alle vier de vingers	HiraKen Oroshi Uchi 
47 (3 ^e)	Hira Ken Mawashi Uchi 平拳回し打ち	Flat Fist Roundhouse Strike	Ronde Platte Vuist Slag gemaakt met de tweede knokkels van alle vier de vingers	HiraKen Mawashi Uchi 
48 (2 ^e)	Ryoto Ken Tsuki (J/C) 竜頭拳突き	Dragon Head Fist Punch	Drakenkop Vuist Stoot stoot met Voorknokkels van de Hand in de vorm van Drakenkop	Ryoto Ken Tsuki (J/C) 
49 (2 ^e)	Naka Yubi Ippon Ken Tsuki (J/C) 中指一本拳突き	Middle Finger Knuckle Punch	Middelvinger Knokkel Stoot	Nakayubi Ippon Ken Tsuki (J/C) 
50 (2 ^e)	Oya Yubi Ippon Ken Tsuki (J/C) 親指一本拳突き	Thumb Knuckle Punch	Duim Knokkel Stoot	Oyayubi Ippon Ken Tsuki (J/C) 
51 (2 ^e)	Hitosashi Yubi Ippon Ken Tsuki (J/C) 人差し指一本拳突き	Forefinger Knuckle Punch	Wijsvinger Knokkel Stoot	Hitosashiyubi Ippon Ken Tsuki (J/C) 
52 (2 ^e)	Seiken Yama Tsuki 山突き	Mountain punch two-handed punch	Dubbele Stoot in de vorm van een U Ura and Gayku	Seiken Yama Tsuki 
53 (1 ^e)	Keiko Uchi 鶏口打ち	Chicken Beak Hand Strike	Kippenbek Hand Slag	Keiko Uchi 
54 (1 ^e)	Haito Jodan Uchi 内 背刀打ち	Upper Ridge Hand Strike	Slag met Duimkant van de Hand naar boven	Haito Jodan Uchi 

55 (1 ^e)	Haito Chudan Uchi 中段 背刀打ち	Middle Ridge Hand Strike	Slag met Duimkant van de Hand naar midden	Haito Chudan Uchi 
56 (1 ^e)	Haito Gedan Uchi 下段 背刀打ち	Lower Ridge Hand Strike	Slag met Duimkant van de Hand naar beneden	Haito Gedan Uchi 
57 (1 ^e)	Haito Morote Jodan Uchi 諸手内背刀打ち	Upper Double Inner Knife Hand Strike	Dubbele Slag met Duimkant van de Handen naar boven	Haito Morote Jodan Uchi 
58 (1 ^e)	Haito Morote Chudan Uchi 諸手中段背刀打ち	Middle Double Inner Knife Hand Strike	Dubbele Slag met Duimkant van de Handen naar midden	Haito Morote Chudan Uchi 
59 (1 ^o Dan)	Toho Uchi 刀鋒打ち	Sword Peak Hand Strike	Slag met Open Hand De Slag is gericht naar de Keel met stukje tussen Duim en Wijsvinger	Toho Uchi 
60 (1 ^e Dan)	Seiken Age Tsuki 上げ突き	Rising Punch	Uppercut, stoot omhoog	Seiken Age Tsuki 

Hand-techniques, NOT in our syllabus, but used in Kata, Kumite and Ido Geiko.				
	Shuto Uchi Uchi 手刀内打ち	Inside Knife-hand Strike to side Face	Hand-kant Slag naar de binnenkant van de hals	Shuto Uchi Uchi 
2 ^e , 4 ^e Pinan	Uraken Jodan Yoko Uchi 裏拳内横打ち	Upper Backfist Strike to the Face	Hoge Vuistslag met de achterkant naar het gezicht vanuit Waki no Kamae	Uraken Jodan Yoko Uchi 
3 ^e Pinan	Seiken Jodan Ushiro Tsuki 内正拳後ろ突き	Backwards high Punch	Vuiststoot langs hoofd naar achteren	Seiken Jodan Ushiro Tsuki 
5 ^e Pinan	Seiken Morote Age Tsuki 両手上げ突き	Supported Rising Punch	Ondersteunde Vuiststoot omhoog	Seiken Morote Jodan Age Tsuki 

Bassai Dai	Seiken Awase Tsuki Morote Tsuki	Two-Handed U-shaped Punch Awase = blend	Dubbele Vuiststoot Bovenste Oi-tsuki, onderste Ura-tsuki	Seiken Awase Tsuki 
Kumite	Seiken Ura Tsuki 裏突き	Upside-down Fist Punch into solar plexus area	Reverse Vuiststoot naar solar plexus	Seiken Ura Tsuki 
Kumite	Seiken Mawashi Tsuki 回し突き	Roundhouse Punch	Cirkel Stoot	Seiken Mawashi Tsuki 
Saiha	Hiji Yoko Jodan Ate	High Elbow Strike to the side.		Hiji Yoko Jodan Ate 
Saiha	Hiji Ura Yonhon Nukite Hiji Shita Yonhon Nukite			Chudan Ura Yonhon Nukite 
Tensho	Morote Chudan Yonhon Nukite			Morote Chudan Yonhon Nukite 
Tensho	Shotei Morote Jodan Uchi			Shotei Morote Jodan Uchi 
Tensho	Shotei Morote Chudan Uchi			Shotei Morote Chudan Uchi 
Tensho	Shuto Morote Sakotsu Uchi Komi			Shuto Morote Sakotsu Uchi Komi 