



SOGO - NO - KIHON

Vorwort:

Der Grundgedanke des SOGO-NO-KIHON ist das Arbeiten mit Partner. Dabei soll auf gute Waffen-/Körperkoordination, korrekte Schwungebene und das gezielte Setzen von Kraftbrennpunkten geachtet werden. Die Herausforderung besteht darin, all diese Aspekte trotz der hohen Geschwindigkeit der Angriffe zu berücksichtigen und die Techniken in der richtigen Distanz zum Gegner korrekt auszuführen.

Die ZEREMONIE ist vorgegeben, ebenso wie der Ablauf des KIHON: der Ausführende geht vorwärts als Angreifer und nach Vollendung der Bahn (ohne Wendung) zurück als Verteidiger.

Der Angreifer beendet seine Vorwärtsbahn mit einer Endtechnik. Daraufhin gleitet der Verteidiger etwas zurück, um damit die korrekte Distanz wiederherzustellen, ohne dabei jedoch die Stellung zu ändern. Um die zweite Bahn (als Angreifer) zu beginnen, gleitet er vor mit TSURI ASHI und beginnt die Technikfolge.

ZEREMONIE, Ausgangsstellung: DAN-RYOKU-NO-KAMAE

Bahn I:

Angreifer:

1. rechts vor in ZENKUTSU, der Griff ist **RYOTE-MIGI-MOCHI**, er ändert sich nicht:
 - a) mit rechts einen **GEDAN-KESA-UCHI** schlagen, nach innen Körpermitte
 - b) mit rechts einen **GEDAN-RYOTE-O-FURI** von außen Richtung Bein
 - c) an der linken Körperseite entlang einen **JODAN-KIRITSU-RYOTE-KO-FURI** zum Kopf des Angreifers schlagen

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Der erste Schlag (a) ist ein KESA UCHI da er diagonal von oben ausgeführt wird.
- 2) Die zweite Technik (b) ähnelt der „Z“ (7) Technik aus der HATE-NO SHO.
- 3) Die dritte Technik (c) wird an der Körperseite entlang v.a. durch das Scheren der Hände beschleunigt.



Verteidiger:

2. links zurück in ZENKUTSU re, der Griff ist **RYOTE-MIGI-MOCHI**, er ändert sich nicht:
 - a) nach links schräg oben einen **MAWASHI-RYOTE-NANAME-UKE**,
 - b) vom Bein weg nach außen am HANBO der Griff wechseln durch **SUBERU-MOCHIKAE** in einen **MAE-GYAKUTE-RYOTE-MOCHI** mit einem **GEDAN-IPPON-BARAI-UKE** als Block nach außen schlagen
 - c) ohne den Griff zu ändern nun einen **JODAN-IPPON-BARAI-UKE** nach innen ausführen

Hinweis für fortgeschrittene Verteidiger:

- 1) Den **MAWASHI-RYOTE-NANAME-UKE** mit einem dosierten Impuls gegen den angreifenden HANBO ausführen, so dass dieser weggeprellt wird und nicht auf die eigene Hand abrutschen kann. Der Impuls darf nur so stark sein, dass der Hanbo weggeprellt wird, der KIHON-Fluss muss erhalten bleiben.
- 2) Der Griffwechsel durch „rutschen“ **SUBERU-MOCHIKAE** dient auch dazu, den HANBO zu beschleunigen und damit den Impuls der Blocktechnik zu erhöhen. Dazu kommt verstärkend eine Scherbewegung der Hände
- 3) Der dritte Block wird einzig durch Scheren der Hände beschleunigt. Dadurch wird der Schlag von oben nach außen weggeprellt.

Konter:

Der Verteidiger blockt das lange Ende des angreifenden HANBO zur Seite weg. Der Angreifer gibt dem Druck nach, und schlägt mit dem kurzen Ende des HANBO zum Hals des Gegners (Bild I.1).

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) erst das hintere Bein ran ziehen, dann vogleiten.
- 2) Die freie Hand kontrolliert den HANBO, die Hüfte wird eingedreht (=HAMNI).



Bild I.1



Bahn II:

Angreifer:

1. rechts vor in ZENKUTSU, der Griff ist **MAE-KATATE-MIGI-MOCHI**, er ändert sich nicht:
 - a) mit rechts einen **JODAN-KATATE-KO-FURI** leicht diagonal
 - b) mit rechts einen **KATATE-KANSETSU-FURI** schlagen
 - c) nun **SUBERU-MOCHIKAE** in **USHIRO-MOCHI**
 - d) **KATATE-KANSETSU-FURI** in **USHIRO-MOCHI**

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Der erste Schlag (a) ist ein **JODAN-KATATE-KO-FURI**. Er wird mit rechts leicht diagonal zum Kopf des Verteidigers ausgeführt.
- 2) Für die zweite Technik (b) gilt es, auf der **GYAKU** Seite zu bleiben und kreisförmig Schwung holen, wobei der Arm eng am Körper bleibt. Die Distanz wird mit **TSURI-ASHI** angepasst.
- 3) Beim Vorgehen wird der HANBO mit einer 360 Grad Drehung aus dem Handgelenk beschleunigt.
- 4) Beim Rutschen (c) den HANBO mit Impuls nach hinten beschleunigen.
- 5) Auch hier bleibt der HANBO auf der **GYAKU** Seite, weil es sich um einen **KANSETSU-FURI** handelt. Der Unterarm liegt am Körper an. Der HANBO soll beim Schlag fast waagrecht stehen.

Verteidiger:

2. links zurück in ZENKUTSU re, der Griff ist **GYAKUTE-MOCHI**, kein Wechsel
 - a) nach rechts schräg oben einen **MAWASHI-RYOTE-NANAME-UKE**,
 - b) **JODAN-NANAME-UKE** nach oben
 - c) **CHUDAN-NANAME-UKE** nach unten

Hinweis für fortgeschrittene Verteidiger:

- 1) Den **MAWASHI-RYOTE-NANAME-UKE** (a) mit einem dosierten Impuls gegen den angreifenden HANBO ausführen, so dass dieser weggeprellt wird und nicht auf die eigene Hand abrutschen kann. Der Impuls darf nur so stark sein, dass der Hanbo weggeprellt wird, der KIHON Fluss aber erhalten bleibt. Die Bewegung ähnelt der



Blocktechnik aus der KATA HANBO-NIDAN.

- 2) Der Block erfolgt nach schräg vorne (**b**) über den Kopf.
- 3) Der dritte Block geht nach vorne in GEDAN (**c**)

Konter:

Nachdem der Verteidiger den **KATATE-KANSETSU-FURI** geblockt hat, fasst der Angreifer mit der freien linken Hand den gegnerischen Hanbo und zieht diesen zu sich heran. Gleichzeitig wird der eigene Hanbo auf der Gyaku-Seite unter den eigenen linken Arm zurückgeschwungen und von dort über den gegnerischen Hanbo auf einen Vitalpunkt des Gegners gestoßen. Durch den Zug mit der linken Hand und den gleichzeitigen Stoß des Hanbos auf den Vitalpunkt am Hals wird der Gegner gestreckt.

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Der HANBO wird mit der greifenden Hand (re.), die wie beim Bo eingedreht wird, geführt und dadurch stabilisiert. Das hintere Ende des eigenen Hanbo wird mit Hilfe des eigenen linken Handgelenks an den Oberkörper angelegt. Dies verleiht dem Hanbo zusätzliche Stabilität.
- 2) Durch das Abdrehen der Hüfte (=HAMNI) wird die hintere (linke) Schulter zurückgezogen. Durch das Strecken des rechten Arms wird ein starker Druck auf die Vitalpunkte des Gegners ausgeübt.
- 3) Im Training soll das Ziel des Konter aus Sicherheitsgründen im Bauchbereich (Bild II.1) liegen, in der Anwendung erfolgt der Stoß zum Hals des Gegners (Bild I.2). Die Frage, ob der Verteidiger den Hanbo loslässt, wenn der Angreifer den gegnerischen Hanbo greift und zieht, hat keine Auswirkung auf die Ausführung oder die Wirksamkeit des Konter.



Bild II.1



Bild II.2

Training

Anwendung



Bahn III:

Angreifer:

1. rechts vor in ZENKUTSU, der Griff ist **GYAKUTE-MOCHI**,
 - a) mit rechts **MIGI-CHUDAN-RYOTE-NAGAI-TSUKI** in **GYAKUTE-MOCHI**
 - b) mit rechts einen **GEDAN-KATATE-KO-FURI** schlagen, dabei die Stellung um ca. 120 Grad eindrehen
 - c) mit rechts einen **KATATE-KANSETSU-FURI** in **MAE-MOCHI**, Stellung dabei zurückdrehen

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Die erste Technik (a) ist ein normaler **RYOTE-NAGAI-TSUKI**.
- 2) Die zweite Technik (b) wird durch das Abdrehen des Körpers und der Stellung betont. Durch das Abdrehen wird Energie aufgestaut, die für die Folgetechnik genutzt werden kann und soll.
Die Stellung ähnelt einem **GYAKU-ZENKUTSU-DACHI**
- 3) Beim Zurückdrehen in die Ausgangsposition wird eine Hüftmotorik erzeugt, (c) welche dann mit dem HANBO kombiniert auf den Gegner gerichtet wird.
Da es sich um einen **KANSETSU-FURI** handelt, müssen die schlagende Hand und der Ellbogen immer eng am Körper geführt werden, um die Kräfte auf das eigene Handgelenk zu minimieren.

Verteidiger:

2. links zurück in ZENKUTSU re, der Griff ist **GYAKUTE-MOCHI**,
 - a) **CHUDAN-KIRITSU-RYOTE-NANAME-UKE** zum vorderen Bein
 - b) **GEDAN-KATATE-UKE** nach außen, etwa 120 Grad abdrehen
 - c) **CHUDAN-BARAI-UKE** nach innen, freie linke Hand wird unterstützend am HANBO geführt.

Hinweis für fortgeschrittene Verteidiger:

- 1) Der **NANAME-UKE** (a) ohne Impuls gegen den Angreifenden HANBO ausführen. Es geht nur darum, den TSUKI des Angreifers wegzulenken.
- 2) Die zweite Technik (b) wird durch das Abdrehen des Körpers und der Stellung betont. Dieses Abdrehen wird erst bei der Folgetechnik als aufgespannte Energie entladen, die Stellung ähnelt einem **GYAKU-ZENKUTSU-DACHI**.



3) Beim Zurückdrehen in die Ausgangsposition wird eine Hüftmotorik erzeugt, (c) welche dann mit dem HANBO kombiniert auf den Angreifer gerichtet wird, Da es sich bei dem **CHUDAN-BARAI-UKE** sich im Kern um einen **KANSETSU-FURI** handelt, müssen die schlagende Hand und der Ellbogen immer Kontakt mit dem Körper halten, um die Kräfte auf das eigene Handgelenk zu minimieren. Um die Kriterien des **BARAI-UKE** zu erfüllen, gleitet die freie Hand am HANBO in Richtung der greifenden Hand. Die offene Hand und der Block ähneln in der Haltung dem **DAN-RYUKO-NO-KAMAE**.

Konter:

Dem Druck des Hanbo-Blocks nach innen ausweichen, den eigenen Hanbo mit dem kurzen Ende in den Ellbogen des Gegners einhaken und den linken Arm des Gegners nach unten drücken. Damit werden beide Arme und der Hanbo des Gegners kontrolliert und der Oberkörper für einen Konter in Form eines Fauststoßes zu einem Vitalpunkt geöffnet.

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) den HANBO um den senkrechten Block des Gegners herumgleiten lassen,
- 2) den HANBO mit dem kurzen Ende in den Ellenbogen mit Druck nach vorne und nach unten drücken, um die Arme des Gegners zu blockieren bzw. in ihrer Beweglichkeit stark einzuschränken. Der gegnerische Hanbo ist nicht komplett fixiert, aber deutlich eingeschränkt (Bild III.1+2).
- 3) der Oberkörper des Verteidigers ist nun offen für einen Angriff und kann kaum geschützt werden,



Bild III.1



Bild III.2

Detailansicht

Komplettansicht



Bahn IV:

Angreifer:

1. rechts vor in ZENKUTSU, **MOCHIKAE** in **OSHIRO-MOCHI**,
 - a) Die Kombination startet mit einem **AYA-FURI** in **OSHIRO-MOCHI**.
Es ist allerdings nur eine halbe „8“.
 - b) Den **AYA-FURI** über den Block des Verteidigers hinausziehen.
 - c) Das rechte Handgelenk drehen, den HANBO dabei in **GYAKU-GYAKUTE-MOCHI** fassen, dann einen **KIRITSU-NANAME-UKE** in dieser Griffhaltung ausführen.

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Die erste Technik **AYA- FURI (a)** kommt diagonal von oben und wird von der OI-Seite auf die GYAKU-Seite ausgeführt.
- 2) Der Angriff wird zwar als **FURI** definiert, der Kraftbrennpunkt darf aber nicht so stark gesetzt werden, dass der Fluss dabei unterbrochen wird. Stattdessen wird der **AYA-FURI** über den Block hinweg als „8er“-Bewegung durchgezogen (**b**)
- 3) Kurz nach dem Abgleiten des ersten Schlags wird das Handgelenk gedreht und die bis dahin freie linke Hand greift das freie obere Hanboende etwa auf Schulterhöhe so, dass beide Daumen nach außen zeigen. Die hintere Hand befindet sich auf Hüfthöhe, der Griff ist nun **GYAKU-GYAKUTE-MOCHI**, beide Hände liegen am Körper an, (**c**) der Block wird nun durch das Strecken der Arme ausgeführt.

Verteidiger:

3. links zurück in ZENKUTSU re, der Griff ist **HONTE-MOCHI**,
 - a) ein **SUKUI-UKE** nach links auf die **GYAKU** Seite ausführen, **HONTE-MOCHI**
 - b) ohne Griffwechsel einen **CHUDAN-RYOTE-O-FURI** nach innen ausführen
 - c) nach dem **FURI** einen Griffwechsel („rutsch-rutsch“) für die nächste Kombination ausführen.

Hinweis für fortgeschrittene Verteidiger:

- 1) Der **SUKUI-UKE (a)** wird ohne Impuls gegen den angreifenden HANBO ausgeführt. Es geht nur darum, den Tsuki abtropfen zu lassen. Bei Ausführen des **SUKUI-UKE** sind die Hände gekreuzt und es gilt, Spannung aufzubauen.
- 2) Den **O-FURI** nach innen schlagen (**b**), dabei die gekreuzten Hände aufdrehen.
- 3) den **MOCHIKAE** am HANBO durch Rutschen („rutsch-rutsch“) ausführen, wie beim



Griffwechsel mit dem Bo (c)

Konter:

Den gegnerischen HANBO nach dem Block über den Kopf auf die andere Seite des Gegners führen und anschließend im Hüftbereich fixieren. Nun mit dem eigenen Hanbo einen TSUKI zum Hals des Gegners ausführen.

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Den HANBO beim Start des Konterers in Richtung der beiden Hände des Gegners führen (Bild IV.1+2)
- 2) Den HANBO des Gegners fest an der eigenen Hüfte fixieren (Bild IV.4).
- 3) Da die eigene hintere (rechte) Hand den HANBO des Gegners fixiert, wird der **TSUKI** mit der vorderen (linken) Hand ausgeführt. Die vordere Hand ist die aktive Hand. Der Tsuki wird also gezogen und nicht geschoben.



Bild IV.1



Bild IV.2



Bild IV.3



Bild IV.4



Bahn V:

Angreifer:

1. rechts vorne in ZENKUTSU,
 - a) Die Kombination startet mit einem **JODAN-MAWASHI-RYOTE-O-FURI** in **GYAKUTE-RYOTE-MOCHI**, der zur Mitte hin geschlagen wird.
 - b) Nun den Griff aufziehen (**SUBERU-MOCHIKAE**) und einen **RYOTE-NAGAI-TSUKI** in **GYAKUTE-MOCHI** stoßen.
 - c) Die Technik stehenlassen, **MOCHIKAE** in einen **IPPON-GYAKUTE-MOCHI** ausführen, die Angriffslinie nach links außen (9 Uhr) verlassen und parallel dazu einen **SUKUI-UKE** ausführen

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Den ersten Schlag (a) nach innen durchziehen, nicht am Block stoppen.
- 2) Das Aufziehen des HANBO erfolgt dabei in etwa so wie beim KAITEN KIHON in der 6. Bahn. Die hintere Hand zieht die Technik auf.
- 3) Beim Ausweichen (c) zur Seite (9 Uhr) mit dem hinteren Fuß einen kleinen Schritt nach vorne und nach außen machen, damit beide Füße fast auf einer Linie sind. Der **SUKUI-UKE** soll in Höhe der Angriffslinie ausgeführt werden. Um für den ersten Angriff der 2. Serie auf die ursprüngliche Embusen-Linie zurückzukehren zu können, wird das hintere (rechte) Bein nach rechts (nach innen und nach vorn) umgesetzt.

Verteidiger:

1. links zurück in ZENKUTSU re, der Griff ist **HONTE-MOCHI**,
 - a) ein **JODAN-MAWASHI-RYOTE-UKE** auf die **GYAKU** Seite nach links ausführen, Griff ist **GYAKUTE-MOCHI**
 - b) Den angreifenden **TSUKI** mit einem **HARAI-RYOTE-UKE** nach links abblocken,
 - c) Nun einen **TAI-FURI** mit rechts ausführen, **HANBO** durchziehen

Hinweis für fortgeschrittene Verteidiger:

- 1) Wenn der rechte Fuß vorne ist, muss auch die rechte Hand oben sein. Ausführung **OI**. Der Angriff erfolgt von links außen nach innen.



- 2) Die rechte obere Hand führt die „Fegebewegung“ nach unten und nach links außen auf die **GYAKU** Seite aus. Damit wird der **TSUKI** am Körper vorbei gelenkt.

- 3) Die untere Hand macht eine Kreisbewegung nach oben; dabei den Körperschwerpunkt anheben um dann einen **TAI-FURI** auszuführen, analog zur **KATA KANJO** den Körperschwerpunkt mit dem Schlag absenken und den Schlag etwas über die Körper Achse hinaus zu führen, aber auch nicht soweit wie in der **KATA** (Bild 1 und 2).

Konter:

Der Angreifer wird nach seinem geblockten **TAI-FURI** den **HANBO** wieder nach vorne, oben schlagen (Bild V.3). Der Verteidiger geht deshalb mit einem **KO-SABAKI** nach innen. Lässt den Angriff leerlaufen. Und macht dann eine **KATA KAITEN BUNKAI** (Bild V.4+5)

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Nach dem der angreifende **HANBO** an dem **SUKUI-UKE** abgetropft ist, geht der Angreifer mit dem inneren rechten Fuß noch ein wenig weiter nach innen und nach vorne. Dazu einen **KO-SABAKI** ausführen. Der Angreifer steht nun innen und parallel zu dem hochschwingenden **HANBO** (Bild V.3).

- 2) Der **HANBO** wird senkrecht und entspannt gehalten. Ebenso die freie linke Hand. Ähnlich dem „U“ wie bei der **HANBO NIDAN** (Bild V.3).

- 3) Die hintere linke Hand erfasst das Handgelenk des Gegners. Die vordere Hand mit dem **HANBO** macht einen Stoß zum Gesicht / Hals des Gegners. Die hintere Hand führt gleichzeitig die entsprechende Gegenbewegung zur Verstärkung (Bild V.4). Wenn man den **HANBO** erfasst und den Zug verlängert, kann man den Angreifer entwaffnen und man erhält die korrekte **TE-KAITEN BUNKAI** aus den **KATAS** (Bild V.5).



Bild V.1



Bild V.2



Bild V.3



Bild V.4



Bild V.5



Bahn VI:

Angreifer:

1. rechts vorne in ZENKUTSU,

- a) Die Kombination startet mit einem **KESA-UCHI** in **HONTE-MOCHI**, der zur Mitte hingeschlagen und durchgezogen wird.
- b) Nach dem Schlag erfolgt ein Griffwechsel (**MOCHIKAE** in **IPPON-GYAKUTE-MOCHI**) auf der **GYAKU**-Seite, der **HANBO** wird an den Unterarm angelegt.
- c) Den Angriff des **RYOTE-O-FURI** mit dem Unterarm blocken. Die Technik ähnelt der **KUMITE KATAI-ICHI Nr. 3**

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Den ersten Schlag nach innen durchziehen, nicht am Block stoppen.
- 2) Der Griffwechsel beginnt kurz vor dem Ende der Schlagtechnik auf der **GYAKU** Seite. Dabei den **HANBO** an den Unterarm fest anlegen, um einen stabilen, „kraftzehrenden“ Block vorbereiten.
- 3) Der Unterarm-Block wird auf Schulterhöhe ausgeführt. Die Technik erfolgt auf der **GYAKU** Seite. Zur Vorbereitung der Abschlusstechnik wird der Oberkörper etwas in **HANMI** abgedreht.

Verteidiger:

1. links zurück in ZENKUTSU re, der Griff ist **HONTE-MOCHI**,

- a) ein **JODAN-MAWASHI-RYOTE-UCHE** auf die **GYAKU** Seite nach links ausführen, Griff ist **GYAKUTE-MOCHI**.
- b) die untere Hand des Blocks löst sich, die Technik weiterführen zu einem **RYOTE-O-FURI** zur Mitte,
- c) den **HANBO** in **CHUDAN** waagrecht in Richtung des Schultergelenks des Gegners schlagen.



Hinweis für fortgeschrittene Verteidiger:

- 1) Der **JODAN-MAWASHI-RYOTE-UKE** wird in einer runden, fegenden Bewegung nach außen auf die **GYAKU** Seite geführt, um den Konter einzuleiten.
- 2) Der **MAWASHI-UKE** geht also fließend in den **RYOTE-O-FURI** über.
- 3) Die Schlagtechnik geht in dieser Variante nicht „zum Bein“, sondern vom Bein weg, zur Mitte hin.

Konter:

Nach dem der Angriff geblockt wurde wird der **HANBO** in einer Kreisbewegung auf die andere Körperseite bewegt. Dies geschieht in einer kreisförmige Scherbewegung.

Ist der **HANBO** auf der anderen Seite angekommen ist, wird der **HANBO** mit einer Peitschenbewegung zum Kopf des Gegners geschlagen.

Hinweis für fortgeschrittene Angreifer:

- 1) Die Blockbewegung gleicht der Bewegung in der **KATAI-ICHI 3**, ohne dass dabei ein **KO-SABAKI** ausgeführt wird. Den **HANBO** bis in Schulterhöhe anheben (Bild VI.1).
- 2) Durch eine rotierende Kreisbewegung des **IPPON-MOCHI** wird der **HANBO** aufgenommen und kontrolliert über den Kopf auf die andere Körperseite geführt (Bild VI. 2+3). Während der Abwärtsbewegung dem gegnerischen Hanbo einen Impuls nach unten verpassen. Der eigene **HANBO** endet aber in Gürtelhöhe. Das vordere kurze Ende ist auf den Gegner ausgerichtet.
- 3) Durch das Scheren des **IPPON-MOCHI** wird ein Peitschenschlag zum Kopf des Angreifers ausgeführt (Bild VI.4). Diese Bewegung ähnelt sehr der Technik **UK3**.



Bild VI.1



Bild VI.2



Bild VI.3



Bild VI.4

ZEREMONIE