



FURI- KIHON

Vorwort:

Der Grundgedanke des FURI-KIHON ist das Perfektionieren und das Demonstrieren von Schlagtechniken in allen Variationen. Dabei soll auf gute Waffen-/Körperkoordination, korrekte Schwungebene und das gezielte Setzen von Kraftbrennpunkten geachtet werden. Die technischen Ausführungen soll dabei dem eines 1. KYU HANBO gerecht werden.

Die erste Beschreibung stammt aus dem Jahr 1997. Diese wird mit der vorliegenden Fassung um wichtige Hinweise und präzisere Definitionen erweitert. Diese finden sich meist unter „Hinweisen für Fortgeschrittene“ und liefern wichtige Informationen zur Ausführung der Techniken auf einem höheren Leistungsniveau.

Auch im FURI KIHON sind unterschiedliche Leistungsstände völlig normal und sogar zu erwarten. Variationen und Interpretationen sind denkbar und können auch Bestandteil des eigenen Trainings sein. Aber zu offiziellen Seminaren und Veranstaltungen muss die korrekte Ausführung der vorgegebenen Form bekannt sein. Diese ist in erster Linie intensiv zu üben.

ZEREMONIE

Bahn I:

1. rechts vor in ZENKUTSU, mit rechts einen **JODAN-KIRITSU-KATATE-KO-FURI** schlagen, mit re. einen YUBI-MOCHIKAE ausführen, den HANBO dabei zurückziehen und den Stock an den Unterarm anlegen, USHIRO-MOCHI, die freie Hand und die Stock Handzeigen nach vorne zum Gegner, Unterarm Haltung 45 Grad nach vorne.
2. den rechts vorderen Fuß in SHIKO-DACHI umsetzen und dabei mit rechts **EMPI-UCHI** schlagen,
3. nun das hintere Ende des Stocks waagrecht und in Schulterhöhe „fallen“ lassen und in einer "8" Bewegung (**KO-YUKI-KAITEN**) schwingen (dabei ist zu beachten, dass diese „8“-Bewegung nicht ausschweifend ist, sondern auf fast einer Schwungebene abläuft (Test an der Wand)), am oberen Ende der Schwungbahn einen Griffwechsel von OSHIRO nach MAE-MOCHI ausführen, mit KO-YUBI-KAITEN das rechte Bein anheben (**SAGI-AHSI-DACHI**) **1**), mit der re. Hand einen **GEDAN-KATATE-KO-FURI** schlagen, die linke Hand macht dabei eine Gegenzug-Bewegung in Kopfhöhe, den rechten Fuß wieder in SHIKO-DACHI absetzen und dabei mit rechts einen **CHUDAN-KANSETSU-FURI** ausführen, dabei den Ellbogen anlegen.



4. Für die nächste Technikfolge (**JODAN-KIRITSU-KATATE-KO-FURI** mit links) wird der HANBO auf einer Ebene zurückgeschwungen und dann punktförmig übergeben (IPPON-MOCHIKAE).

Am Ende dieser Technikfolge wird eine spezielle Wendetechnik mit dem HANBO ausgeführt: dazu wird über dem Kopf ein HIRA-TE-KAITEN ausgeführt und der Stock im Anschluss noch punktförmig (IPPON-MOCHIKAE) übergeben.**2)**

Hinweis für Fortgeschrittene:

- 1)** Die Fortgeschrittenen sollten bei dieser Technik nicht den Schwerpunkt von SHIKO DACHI in SAGI ASHI DACHI verlagern. Das können die Einsteiger gerne machen. Im höheren Level wird nur das Bein ähnlich der KATA NAIHANSHI angezogen und dann wieder in SHIKO abgesetzt. Ohne den Schwerpunkt zu verlagern. Das erhöht auch die Energie des Schlages.
- 2)** Es ist zwar ein IPPON-MOCHIKAE, aber der Griffwechsel ist von MAE-MOCHI nach MAE-MOCHI. Ein Griffwechsel, der keine Änderung des Griffes ergibt. Den Schwung / Griffwechsel erste beenden und dann mit der Folgetechnik wenden.

Bahn II:

1. wenden in ZENKUTSU li., mit HANBO einen **GEDAN-KATATE-O-FURI** ausführen, anschließend den Stock zurück in die Armbeuge einklappen, der Griff wechselt dabei von MAE-MOCHI in USHIRO-MOCHI (MOCHIKAE), dann einen **MAE-AYA FURI** in USHIRO-MOCHI auf die rechte Körperseite schlagen, **1)** dort direkt mit der re. Hand einen punktförmigen Seitenwechsel durchführen (IPPON-NANAMEKAE) und einen **JODAN-KATATE-KO-FURI** schlagen, **2)**
2. den Stock nun mit einer Gleitbewegung (SUBERU-MOCHIKAE) zurück in die Armbeuge ziehen, dabei wechselt der Griff in USHIRO-MOCHI, der Stock liegt in der Armbeuge. Nun Vorgehen in ZENKUTSU rechts und dabei einen **EMPI-UCHI** schlagen, die freie linke Hand ist dabei in einer abwehrbereiten Haltung (die Hand ist über dem HANBO). Zur Vorbereitung der nächsten Technik einen TE-KAITEN ausführen, dann den **KATATE-KO-FURI** schlagen, Körper bleibt weiterhin in HANMI Haltung. Am Ende dieser Technikfolge wird der HANBO hinter dem Rücken in USHIRO-MOCHI übergeben (vgl. HATE-NO-DAI).



Hinweis für Fortgeschrittene:

- 1) Bei dem AYA-FURI auf die intern / extern Bewegung achten („ausklappen“: intern, Furi: extern)
- 2) Den KATATE-KO-FURI direkt in der „TSUKI“ Form schlagen, nicht erst aufspannen, denn die Aufspannung erfolgt durch den vorausgegangenen AYA-FURI

Bahn III:

1. wenden in ZENKUTSU li., HANBO in einer **USHIRO-AYA-FURI** Bewegung (MAE-MOCHI) auf die re. Körperseite schlagen, dort den Stock mit der offenen rechten Hand fangen, der Griff ist nun MIGI-HONTE-MOCHI (beide Daumen zeigen nach rechts und nach hinten), der rechte Arm ist dabei gestreckt. Den HANBO nach dem Kraftbrennpunkt vor dem Körper an der Seite auslaufen lassen.
2. mit der rechten Hand den HANBO auf der rechten Seite eindrehen, umso damit eine Vorspannung zu erzeugen, dann die linke Hand lösen, mit der rechten Hand eine halbe „8“ Bewegung starten und den HANBO auf die Linke Seite stoßen, **1)** dort den HANBO mit der li. Hand fassen (JUJI-NANAMEKAE, Griff: GYAKU-GYAKUTE-MOCHI=beide Daumen zeigen nach außen).
3. Nun einen **KIRITSU-JODAN-KATATE-KO-FURI** mit der li. Hand nach oben schlagen (USHIRO-MOCHI), für die nächste Technik wird der Griff von USHIRO-MOCHI nach MAE-MOCHI mit einem SUBERU-MOCHIKAE gewechselt, **2)** und dann einen **JODAN-KATATE-KO-FURI** ausführen, den Stock hinter dem Rücken durch einen RYOTE-NANAMEKAE (paralleler Seitenwechsel) übergeben.

Hinweis für Fortgeschrittene:

- 1) Bei dem AYA-FURI Bewegung die Bewegung so gestalten, als ob man dem Gegner von unten einen TSUKI unter das Kinn und dann bei der Auslaufbewegung auf die andere Körperseite „stößt“.
- 2) Das ist eine sehr anspruchsvolle Technik. Man erkennt sofort das bei einem SUBERU-MOCHIKAE plus dem KO-FURI der HANBO sich erst in die Gegnerabgewandte Richtung bewegt und dann der Schlag erfolgt. In der perfekten Anwendung wird der SUBERU-MOCHIKAE und der KO-FURI in die gleiche Richtung bewegt. So gehen beide Bewegungen „Gegnerorientiert“.



Bahn IV:

1. wenden in ZENKUTSU links, den HANBO mit einem **HIRA-O-FURI links** vor dem Körper auf die rechte Körperseite schlagen (mit durchtauchen), dort den Stock punktförmig übergeben und dann den **HIRA-O-FURI rechts** auf die linke Seite schlagen, Bewegung stoppenden Stock einfach hochschwingen, um dann einen **JODAN-KATATE-KO-FURI** links auszuführen (vgl. TSUKEN-NO-SHO).
2. den HANBO waagrecht zurückziehen, fassen in HONTE-MOCHI, um dann mit dem kurzen Ende des Stock einen **HIRA-KO-FURI** zu schlagen. Anschließend auf die rechte Seite einen **JODAN-KIRITSU-RYOTE-KO-FURI** in MIGI-HONTE-MOCHI schlagen. **1)** Hand umfassen in MAE-MOCHI, vorgehen mit HANBO tauchen, nächste Technik.

Hinweis für Fortgeschrittene:

- 1)** Dieser Kombinationsschlag ähnelt sehr einer BO Technik. Und hierbei liegt der Schwerpunkt auf der zweiten Technik. Dieser KIRITSU-KO-FURI soll sehr scharf ausgeführt werden. Die beiden Techniken sauber ausführen. Erst HIRA danach KIRITSU. Die Endtechnik wird auf der GYAKU Seite ausgeführt.

Bahn V:

1. Wendung in ZENKUTSU links, mit der rechten Hand einen **JODAN-HIRA-KATATE O-FURI** in MAE-MOCHI zum linken Bein schlagen, sofort gefolgt von einem **GEDAN KIRITSU KATATE-O-FURI** nach vorne auf der linken, äußeren Körperseite, **1)**
2. einen Chudan **KATATE-KANSETU-FURI** nach rechts schlagen, zurückschwingen, dann den Stock punktförmig übergeben (IPPON-NANAMEKAE) und nach links ebenfalls einen **KANSETSU-FURI** schlagen, immer darauf achten, dass auch hier die Ellbogen am Körper anliegen,

Hinweis für Fortgeschrittene:

- 1)** Diese Schlagkombination erinnert in Teilen an die Schlagkombination „Pentagramm“.



Bahn VI:

1. Wendung in ZENKUTSU links, mit dem Stock über dem Kopf ausholen mittel tauchen, dann auf Gürtelhöhe den HANBO absenken und einen **CHUDAN-HIRA-O-FURI** nach links in Gürtelhöhe schlagen, den HANBO über den linken Arm legen, die vordere linke Hand fasst das vordere Stockende, RYOTE-MAE-MOCHI einen **CHUDAN-HIRA-RYOTE-KO-FURI** (durch Scheren der beiden Hände) schlagen, anschließend
2. mit dem Stock auf der linken Seite einen SUKUI-UKE (OI-Form) ausführen, auf dem Höhepunkt dann einen NIBON-FURI auszuführen, erste zum Bein, zweite Technik vom Bein weg **1) 2)**

Hinweis für Fortgeschrittene:

- 1)** Der NIBON-FURI auf zwei Ebenen schlagen, JODAN-GEDAN, analog der HATE-NO-SHO, auch wenn es „Z“ Technik genannt wird entspricht es eher einer „7“ Form.
- 2)** Die OI-Hand ist jene welche dem vorderen Fuß entspricht. Die OI-Hand ist jene welche den SUKUI ausführt (nach oben). Die GYAKU Hand drückt, gibt die Richtung vor.

Das Ende des KIHON ist das gleiche wie bei den KATAI-KIHON Formen. Den vorderen re. Fuß nach innen umsetzen. Um 180 Grad drehen. Den hinteren linken Fuß ein wenig heranziehen. In DAN RYOKU NO KAMAE.

ZEREMONIE