



PROGRAMM 3.KYU GENDAI GOSHIN HANBO - JUTSU

NI – KUMITE

BLATT C zum 3.KYU HANBO - JITSU

JU - NI (weiche Abwehr Fußangriff) :

1. Angriff MAE-GERI, SHIKO-DACHI nach li., UK 2, mit SUKUI – Bewegung
Re. Hanbo auf das Schienbein schwingen, fassen Preßhebel auf das Schienbein,
links nach hinten gehen KD für Distanz, umwerfen, und vom Stand aus fixieren,
2. Angriff MAE-GERI, SHIHO-DACHI nach li., HANBO bildet mit Unterarm re. ein
„V“, Schaufelbewegung Bein fangen, li. Hand greift über Bein, Kreuzpreßhebel,
links nach hinten gehen KD für Distanz umwerfen und vom Stand aus fixieren
3. Angriff MAE-GERI, mit re. Bein den Fuß nach innen fegen, Tori steht schmal, 180°
gedreht, TE-Tsuki in die Seite, Preßhebel von vorne auf Schienbein, an der
Basis ziehen und oben schieben, Tori fällt und liegt am Boden, beide Unterschenkel
nach oben drehen, Preßhebel an beiden Beinen ansetzen, umgreifen Kreuzpreßhebel,
den Kreuzpreßhebel an beiden Beiden, den Gegner ggf. anheben,
4. Angriff MAE-GERI, mit Bein BARAI-UKE, Tori macht 180° Drehung, steht aber
Beine breit, Hanbo in IPPON-MOCHI, zwischen Bein schlagen, Hanbo drehen,
neben dem Angreifer stehen, oben drücken und unten ziehen, umwerfen, Hanbo ggf.
umgreifen und heraus nehmen, sonst loslassen, am Boden Abschlußtechnik,
5. Angriff MAE-GERI, mit re. Bein den Fuß nach innen lenken das Tori eine 90° Grad
Drehung macht, mit der re. Hand durch Gesicht von Tori schlagen, Hanbo in der
Kniekehle angesetzt, fassen, ausheben, mit li. Fuß Körperdrehung, um 180° den
Angreifer synchron mitnehmen, dabei den HANBO wie ein Lenkrad drehen,
umwerfen und vom Stand aus fixieren

Bemerkung:

Die KUMITE 3 – 5 entsprechen dem Prinzip: Was ist wenn?



KATAI - NI (harte Abwehr Fußangriff):

1. Angriff MAE-GERI, ähnlich UK1, nun aber den ZD parallel nach links verschieben, bei einem UK1 wäre man bei MAE-GERI zu weit vorne, es ist eine Mischung aus UK1 und UK2, GEDAN-KATATE-UKE, nach hinten ausweichen, T-Stellung, HANBO aufziehen, vorgehen mit CHUDAN-MAE-RYOTE- NAGAI-TSUKI in die Seite, dann die Stellung über das einknicken des hinteren re. Bein verlagern, Distanz anpassen, JODAN-HIRA-KATATE-KO-FURI mit der HANBO Spitze in den Nacken diese KUMITE ist ähnlich der KATAI-ICHI Nr.1, nur hier gegen MAE-GERI, was eine Anpassung beim Ausweichen bedingt
2. Angriff MAE-GERI, GEDAN-RYOTE-NANAME-UKE, in RYO-TOBI-NO-KAMAE der Angreifer macht zusätzlich einen TSUKI mit re., dieser Angriff wird dann mit einem JODAN-RYOTE-NANAEME-UKE nach oben weggeblockt (gefeßt)
Vorgehen in ZENKUTSU-DACHI den HANBO auf die Brust setzen, NANAME-TSUKI, den als IMPULS ausgeführt, RYOTE-O-FURI so wie es passt,
2. Angriff MAE-GERI, ähnlich UK1, nun aber den ZD parallel nach links verschieben, bei einem UK1 wäre man bei MAE-GERI zu weit vorne, es ist eine Mischung aus UK1 und UK2,, GEDAN-UDE-UKE (Unterarmblock), AYA-FURI (wie Block in USHIRO-MOCHI), zwei Treffer 1x Rückhand, 1x Vorhand, JODAN-MAWASHI-RYOTE-NAGAI-TSUKI in (KAKE-DACHI; wie NIDAN) in MIGI-HONTE-MOCHI
3. Angriff MAE-GERI, abdrehen KOKUTSU-DACHI links und linkes HANBO Ende unter die Ferse schieben, mit li.in einer Kreisbewegung 45 Grad nach rechts vorgehen ausheben und wegschleudern, vorgehen und ausheben synchron, den Fuß beim wegschleudern nach unten pressen, KIRITSU-RYOTE-O-FURI je nach Situation, unbedingt wieder auf den Angreifer ausrichten
5. Angriff MAE-GERI, KO-SABAKI re., mit re. den HANBO senkrecht stellen, mit li.fassen KIRITSU-RYOTE-O-FURI aufs Schienbein, MOCHIKAE, JODAN-HIRA-RYOTE-O-FURI (in RYOTE-USHIRO-MOCHI), scheren – kein HIKI-FURI