



# TONFA - SAN - KIHON

## Vorwort:

Der Grundgedanke des TONFA-SAN-KIHON ist das duale Arbeiten. Dabei soll auf gute Waffen-/Körperkoordination, korrekte Schwungebene und das gezielte Setzen von Kraftbrennpunkten geachtet werden. Die Herausforderung besteht darin, dass beim TONFA unterschiedliche Techniken mit beiden Armen ausgeführt werden (duales Arbeiten). Die gesteigerten Anforderungen zeigen sich u.a. in einer Reihe von Griffwechseln, die flüssig ausgeführt werden müssen

Viele der KIHON Elementen sind der KATA TONFA SANDAN entnommen, um ein besseres Verständnis für die KATA zu bekommen und diese essentiellen Techniken zu üben. Gleichzeitig eignet sich der KAITEN-KIHON auch, um wesentliche Technikelemente fortgeschrittener Katas (z.B. Hamahiga-No-Tonfa) vorzubereiten.

Nach der Wendung in die neutrale Position (**HIDARI-GEDAN-KAMAE**) links vorne. 5x mit der entsprechenden Technik vorgehen.

## **ZEREMONIE, Ausgangsstellung: GEDAN-NO-KAMAE links**

### **Bahn 1: AYA Kaiten plus MOROTE-YODAN-UCHI in HONTE-TOKU**

1. rechts vorne in ZENKUTSU,

- a) Die Kombination startet mit einem MOROTE-AYA-FURI.
- b) Nach dem Ende der Schwungtechnik erfolgt ein MOCHIKAE in HONTE-TOKU (beide Tonfas gleichzeitig)
- c) rechts vor in ZENKUTSU-DACHI, dabei einen MOROTE-YODAN-UCHI (Hammerschlag) ausführen.
- d) Anschließend Tonfas zurückziehen in Chudan No Kamae

## **Hinweis für fortgeschrittene Schüler:**

- 1) Die erste Technik (a) kann zu Beginn der Ausbildung gerne als AYA-KAITEN ausgeführt werden. Später wird wie bei allen SANDAN-Formen eine Schlagkombination ausgeführt. Dann wird aus dem AYA-KAITEN ein AYA-FURI. Bei der AYA-Form darauf achten, dass die Arme je nach Beinstellung wechseln. Auch soll die Technik auf höherem Niveau „pulsieren“.

Anforderungsniveaus:

- I. (orange): Aya Kaiten
- II. (rot/braun): Aya Kaiten mit erkennbarem Pulsieren
- III. (schwarz): Aya Furi

- 2) Beim MOCHIKAE (b) ist darauf zu achten, dass die Tonfas in Richtung des Gegners, also nach vorn „gerollt“ werden, damit die Tonfas nach dem Griffwechsel korrekt auf den Gegner ausgerichtet sind und der Hammerschlag sofort ausgeführt werden kann.



## **Bahn II: Vorbereitung auf Hamihaga.**

1. Rechts vor in ZENKUTSU-DACHI mit YODAN-OY-TSUKI rechts.
  - a) rechten Arm gestreckt lassen und einen KANSETSU-AYA-KAITEN ausführen
  - b) sofort im Anschluss einen YODAN-UCHI gefolgt von einen YODAN-URA-UCHI
  - c) nun folgt ein KESA-UCHI zur linken Hüfte und unmittelbar darauf ein UCHI-MAWASHI-UCHI. In der Endposition bleibt der Arm gestreckt (vgl. HAMAHIGA-NO-TONFA)

### **Hinweis für fortgeschrittene Schüler:**

Diese Technikfolge dient neben der Techniks Schulung der Vorbereitung auf die Kata Hamahiga-No-Tonfa. Im Gegensatz zur Kata, bei der alle Techniken als FURIs ausgeführt werden, reicht es auf diesem Niveau, die Techniken zunächst als Kaiten auszuführen. Auf fortgeschrittenem Niveau (ab rot/braun) sollen die Techniken aber analog zur Kata ausgeführt werden.

## **Bahn III: Tsuba-Tsuki**

1. im Stand: rechts: Tonfa über den Handrücken rollen lassen, MOCHIKAE in einen GYAKUTE-TSUKA-MOCHI, dann
2. rechts vor in ZENKUTSU-DACHI und re. einen CHUDAN-TSUKAGASHIRA-OY-TSUKI ausführen.
3. Nun das re. Bein zurückziehen in NEKO-ASHI-DASHI (Okinawa) und dabei einen KANSETSU-FURI zum Kinn des Gegners ausführen, dabei erfolgt ein MOCHIKAE in HONTE-MOCHI
4. Jetzt das Tonfa an die Hüfte zurückholen, re. vor in ZENKUTSU-DACHI mit CHUDAN-GYAKUTE-OY-TSUKI
5. Jetzt Seitenwechsel.

### **Hinweise für fortgeschrittene Schüler:**

1. Bei 1. auf die Schwungeben achten, das TONFA schwingt aus der Ausgangsposition gerade nach vorn.
2. Auf Grünsturtniveau sollte auf die korrekte und flüssige Ausführung der Rückholbewegung (4.) geachtet werden. Dazu wird das Handgelenk um 90 Grad nach außen gedreht, dass die TSUKAGASHIRA waagrecht in der Hand liegt und nach außen zeigt. Nun wird der Griff so gelockert, dass der MONOUCHI, der Schwerkraft folgend, nach unten und in Richtung des eigenen Körpers klappt. Sobald der MONOUCHI an der eigenen Hand vorbei ist, wird das Handgelenk wieder zurückgedreht und die Hand an die Hüfte gezogen. Das Tonfa landet bei korrekter Ausführung in der korrekten Position am Unterarm.



#### **Bahn IV: MOROTE-MAWASHI-KESA-UCHI**

1. Rechts vor in ZENKUTSU-DACHI, dabei einen HONTE-MOROTE-MAWASHI-KESA-UCHI ausführen.
2. Links vor in ZENKUTSU-DACHI, dabei einen HONTE-MOROTE-MAWASHI-KESA-UCHI in die entgegengesetzte Richtung ausführen.
3. Nun das linke Bein einen ganzen Schritt zurück in ZENKUTSU-DACHI re., dabei einen MOROTE-URA-UCHI vor dem Körper ausführen. In der Endstellung sind beide Arme leicht angewinkelt, die TONFAS liegen auf den Unterarmen, die Spitzen sind auf den Gegner ausgerichtet.
4. Anschließend CHUDAN-NO-KAMAE.

#### **Bahn V: Doppelkreisel plus MOROTE-UCHI-KAITEN-UCHI in HONTE-MOCHI**

1. Rechts vor in KIBA-DACHI und dabei die TONFAS 2x vor dem Körper kreiseln lassen.
2. Nun einen MOROTE-UCHI-KAITEN-UCHI (wie in Kata Sandan) nach re. ausführen.
3. Anschließend Tonfas einklappen und CHUDAN KAMAE (in SHIKO-DACHI) einnehmen: vorderes Tonfa zeigt 45 Grad nach oben in Richtung des Kopfes des Gegners (der rechte Ellbogen befindet sich ca. eine Faustbreite vor den kurzen Rippen), das hinter Tonfa ist waagrecht, befindet sich auf Höhe des Bauchnabels und zeigt zum Gegner.

#### **Bahn VI: MOROTE-GEDAN-GYAKUTE-TSUKI**

1. Vorgehen in SAGI-ASHI-DACHI li. Und dabei Außenseiten der TONFAs aufeinander schlagen (vgl. Hamahiga-No-Tonfa)
2. Nun das rechte Bein nach vorn absetzen in ZENKUTSU-DACHI und dabei einen MOROTE-GEDAN-GYAKUTE-TSUKI ausführen.
3. Rechtes Bein zurückziehen in HAIKOKU-DACHI, dabei die Tonfas in Honte ausklappen und die Arme vor der Brust kreuzen, um einen JODAN-JUJI-UKE auszuführen (vgl. TONFA-SANDAN)
4. Nun wieder rechts vor in ZENKUTSU-DACHI rechts mit MOROTE-CHUDAN-TSUKI
5. Tonfas einklappen und unter die Arme in Ausgangsposition bringen.

#### **ZEREMONIE**