

3.2 4.Kyu

3.2.1 Ni Kihon, Partner-Kihon 1 (Hubud-Drill*) Richtung 1)

	UKE				TORI		
Technik Nr.	Bewegung	Dachi	Waza	Technik Nr.	Bewegung	Dachi	Waza
1	↓	Kokutsu	Hid. Jodan Uke	4	↑	Zenkutsu	Tettsui Uchi
2	O	Zenkutsu	Soto Uchi				
3	↑	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki		↓		
4	↑	Zenkutsu	Tettsui Uchi	1	↓	Kokutsu	Hid. Jodan Uke
				2	O	Zenkutsu	Soto Uchi
	↓			3	↑	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki
1	↓	Kokutsu	Jodan Uke	4	↑	Zenkutsu	Tettsui Tsuki

↑ Vorwärtsbewegung ↓ Rückwärtsbewegung O auf der Stelle hellgrau = Wdh.

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Die Technikbenennung (Waza) bezieht sich auf die Bewegung in Ushiro Mochi.
- Technik 3 mit Nachdruck, um Angriffsarm am Körper des Angreifers zu fixieren, aber für den Drill Lösen, damit Rollenwechsel ermöglicht wird.
- Zur 1. Abwehrbewegung wird immer die tessenfreie Hand benutzt, ergänzt mit Tessentechniken beim dualen Arbeiten (prüfungsrelevant).
- Die Technikbenennung (Waza) bezieht sich auf die Bewegung (unabhängig von Waffe und Griffart, also eher Karate orientiert).
- Alle mit Hid. (Hidari) eingeleiteten Waza sind ohne Tessen. **Alle Waza ohne Hid. sind Migi, also Tessen Waza.**
- Dies ist kein Kumite, sondern eine Bewegungsschulung, die zunächst langsam und erst mit zunehmender Übung schneller und später „automatisiert“ erfolgt. Dabei wird gleichzeitig das periphere Sehen geschult wird, also der Blick nicht permanent auf die Waffe, sondern eher auf den Schulterbereich des Partners richten.

*) Hubud-Drill – eigentlich Hubad Lubad – eine verbreitete Bezeichnung für diese Bewegungsschule aus den Trainingsmethoden der FMA (Filipino Martial Art)

Beschreibung:

Tori greift von außen (aus Richtung 1) in runder Bewegung mit einem Stich zum Hals (Tettsui Uchi, Migi Ushiro Mochi) an.

1. Uke (steht innen) macht eine Meidbewegung nach links hinten (Migi Kokutsu Dachi), deckt sich mit dem linken Arm und leitet in den Angriff schräg nach oben weiter (Hidari Jodan Uke).
2. Uke übernimmt mit rechts den Angriffsarm von unten und führt ihn auf die rechte Seite (Soto Uchi), dabei wechselt er die Stellung (Migi Zenkutsu Dachi).
3. Uke sichert mit links den Angriffsarm, indem er ihn nach rechts in Vorwärtsbewegung (Hidari Zenkutsu Dachi) an den Körper des Gegners drückt (Hidari Teisho Tsuki),
4. Uke greift von außen (aus Richtung 1) mit einem Stich zum Hals (Tettsui Uchi, Migi Ushiro Mochi) in runder Bewegung aus Richtung 1 an. ->

Rollenwechsel

Hinweise zur Grundbewegung:

- Bei 1 Außenseite des Unterarms für den Kontakt benutzen.
- Bei 3 Sicherungshand zur besseren Kontrolle mit Daumen nach oben über dem Ellenbogen ansetzen.

Ergänzung (für duales Arbeiten):

- Zwischen 1 und 2 oder gleichzeitig mit 1 Tessen Nagai Tsuki (Faust- oder Knaufstoß zur rechten Körperseite) oder besser für den Fluß Kesa bzw. Shita Mawashi Uchi (bei Messer Schnittbewegung) von innen nach links außen zum Angriffsarm (oder Körper) einfügen.

Anmerkungen:

- Zur Prüfung ist der Kihon mehrfach mit beide Griffarten (also auch mit Mae Mochi und Mochi Kae im Ablauf) und dualen Techniken zu demonstrieren.

3.2.2 Kata Renshuho Nidan

Tessen in **Ushiro Mochi**

Tech- nik Nr.	Rich- tung, Bewe- gung	Tachi	Migi = Tessen Waza + Hidari = Te Waza (9-12 umgekehrt)	Anmerkungen
1	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Gedan Barai Uke	Migi Ushiro Mochi
2	↑ ↑	Hid. Zenkutsu	Migi Age Uke + Hid. Kizami Tsuki	
3	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Nagai Tsuki + Hid. Age Uke	
4	↑ ↑	Hid. Zenkutsu	Hid. Nagashi Uke + Migi Mawashi Uchi->Tettsui Tsuki	
5	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Tettsui + Teisho Tsuki	KIAI
6	↘ O	Hid. Kokutsu	Migi Jodan Uke + Gedan Barai	-225°
7	↘ ↑	Mae Tenkan	Hid. Haishu, Migi Mawashi Uchi	
8	↘ O	Hid. Zenkutsu	Hid. Nagashi + Migi Gyaku Tsuki	
9	↖ O	Migi Kokutsu	Hid. Jodan Uke + Gedan Barai	180°, Tewatasu
10	↖ ↑	Mae Tenkan	Migi Hiashu, Hid. Mawashi Uchi	
11	↖ O	Hid. Zenkutsu	Migi Nagashi + Hid. Gyaku Tsuki	Hid. Ushiro Mochi
12	↓ O	Ippon	Hid. Gedan Barai	-135°, Mae Mochi
13	↓ O	Hid. Zenkutsu	Hid. Haishu Uchi Migi Kaeshi Uchi->Kesa Uchi	Tewatasu, Mae Mochi
14	↓ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Uchi Uke + Hid. Tsuki	Migi Ushiro Mochi
15	↓ O	Shiko Migi. Zenkutsu	Migi Tettsui Uchi + Hid. Soto, Hid. GyakuTsuki	14+15 als Kombination
16	↓ ↑	Hid. Zenkutsu	Hid. Uchi Uke + Nagai Tsuki	
17	↓ O	Shiko Hid. Zenkutsu	Migi Soto Uke + Hid. Shuto Uchi, Migi Nagai Tsuki	16+17 als Kombination
18	↓ O	Hid. Zenkutsu	Hid. Nagashi Uke + Migi Mawashi Uchi->Tettsui Tsuki	Stellung unverändert
19	↓ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Tettsui Tsuki + Teisho Tsuki	
20	↑ O	Heiko		180°
21	↗ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Age Uke + Hid. Jodan Tsuki	45°
22	↖ ↑	Hid. Zenkutsu	Hid. Age Uke + Migi Jodan Tsuki	-90°
23	↑ O	Sagi Ashi	Murote Mawashi Tsuki	
24	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Tettsui + Hid. Teisho Tsuki	KIAI

←↖↘↗→ Richtung (bzgl. Start) ↑ Vorwärtsbewegung O auf der Stelle

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Technik 4+5 u. 18+19 Kihon ähnlich (aber Doppelbogenblock)
- Technik 14+15 und 16+17 können auch als 3er Kontakt oder Kakiwake Uke Bewegung (San Kihon) verstanden werden.

Beschreibung:

RENSHUHO NIDAN

Zeremonie

1. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. GEDAN BARAI UKE in USHIRO MOCHI.
2. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN UKE gleichzeitig mit li. JODAN KIZAMI TSUKI.
3. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN UKE (Griffbewegung mit der Hand) gleichzeitig mit re. JODAN NAGAI TSUKI.
4. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN NAGASHI UKE gleichzeitig mit re. JODAN MAWASHI UCHI, sofort gefolgt von YOKO TETTSUI TSUKI (Soto Uchi) nach re. unten in der Rückbewegung des Armes.
5. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. CHUDAN TEISHO TSUKI gleichzeitig mit re. JODAN HIRA TETTSUI TSUKI nach vorn in USHIRO MOCHI. **KIAI.**
6. Li. 225° umsetzen zur Diagonale in li. KOKUTSU DACHI mit re. JODAN UKE und li. GEDAN BARAI –Bewegung (als Kamae).
7. Mit re. im ersten Schritt einer Doppelschrittdrehung (Tenkan) vorwärts einen li. JODAN HAISHU UCHI und re. HIRA MAWASHI UCHI gefolgt von
8. einem li. JODAN NAGASHI SOTO UKE mit dem 2. Schritt ausführen.
Endstellung ist ein li. ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN GYAKU TSUKI.
9. Li. nach re. übersetzen zum MAWATE mit TEWATASU in re. KOKUTSU DACHI mit li. JODAN UKE und re. GEDAN BARAI –Bewegung (als Kamae).
10. Mit li. im ersten Schritt einer Doppelschrittdrehung (Tenkan) vorwärts einen re. JODAN HAISHU UCHI und li. HIRA MAWASHI UCHI gefolgt von
11. einem re. JODAN NAGASHI SOTO UKE mit dem 2. Schritt ausführen.
Endstellung ist ein re. ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN GYAKU TSUKI.
12. Li. Fuß anheben zu re. IPPON DACHI mit MOCHI KAE und li. GEDAN BARAI in li. MAE MOCHI, dabei JODAN HIKITE und in die Rückrichtung der 1. Bahn ausrichten.
13. TEWATASU in re. MAE MOCHI. Absetzen des li. Fußes in li. ZENKUTSU DACHI mit li. HAISHU UCHI unmittelbar gefolgt von einem re. JODAN KAESHI UCHI und CHUDAN KESA UCHI.

14. MOCHI KAE in USHIRO MOCHI und re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN UCHI UKE gleichzeitig mit li. CHUDAN TSUKI (Bewegungsbetonung re. Hand: Nagashi Hikite).
Unmittelbar gefolgt von
15. li. SOTO UKE und re. JODAN HIRA MAWASHI TETTSUI UCHI (3er Kontakt od. Kakiwake Bewegung) dabei kurzzeitig SHIKO DACHI, danach zurück in ZENKUTSU mit li. CHUDAN GYAKU TSUKI.
16. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN UCHI UKE gleichzeitig mit re. NAGAI TSUKI (Bewegungsbetonung li. Hand Nagashi Hikite).
Unmittelbar gefolgt von
17. re. SOTO UKE und li. JODAN SHUTO UCHI (3er Kontakt od. Kakiwake Bewegung) dabei kurzzeitig SHIKO DACHI, danach zurück in ZENKUTSU mit re. CHUDAN NAGAI TSUKI.
18. Auf der Stelle mit li. JODAN NAGASHI UKE gleichzeitig mit re. JODAN MAWASHI UCHI, sofort gefolgt von YOKO TETTSUI TSUKI (Soto Uchi) nach re. unten in der Rückbewegung des Armes.
19. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. CHUDAN TEISHO TSUKI gleichzeitig mit re. JODAN HIRA TETTSUI TSUKI in USHIRO MOCHI.
20. Re. nach li. übersetzen und li. zurück zu einer Wendung in HEIKO DACHI ziehen (Kamae).
21. Aus dieser Stellung 45° nach re. in ZENKUTSU DACHI drehen zusammen mit re. JODAN UKE (Tessen) und li. JODAN TSUKI.
22. Nach einer Rückbewegung in die Ausgangsposition fließend 45° nach li. in ZENKUTSU DACHI drehen zusammen mit li. JODAN UKE und re. JODAN TSUKI (Tessen).
23. Nach Rückbewegung in die Ausgangsposition li. in SAGI ASHI DACHI zurücksetzen dazu re. heranziehen und gleichzeitig re. und li. MAWASHI TSUKI in Schulterhöhe mit Tessenfaust in die offene li. Hand schlagen (Murote Mawashi Tsuki Bewegung).
24. Re. wieder nach vorn absetzen gleichzeitig mit re. JODAN TETTSUI TSUKI unmittelbar gefolgt von li. TEISHO TSUKI auf die re. Hand. **KIAI**.

Zeremonie

Anmerkungen:

- Technik 4+5 sowie 18+19 erfolgen in Armwechslbewegungen zunächst quer entgegengesetzt dann mit re. beginnend nach vorn rollend und mit re. endend.
- Technik 4+5 sowie 18+19 und auch 14+15 sowie 16+17 sind als Kombination zu verstehen, die auf die Endtechnik hinauslaufen, also mehr insgesamt fließend im Übergang, denn als einzelne duale Techniken. Letzteres ist für den Anfänger aber durchaus akzeptabel.
- Kann ohne Waffe geübt werden.
- Wegen Te Watasu bedingt auch für Messer adaptierbar (mehrere Mochi Kae jeweils mit Rückwechsel):
 - Möglichkeit bei 3. Technik Mochi Kae in Mae Mochi.
 - Möglichkeit Technik 6. bis 11. sowohl Mae als auch Ushiro Mochi oder auch nur für 8. Und 11. Mae Mochi.
 - Möglichkeit für Technik 15. Und 17. am Ende Mochi Kae in Mae Mochi.
 - Möglichkeit für Technik 22. in Mae Mochi.

3.2.3 Ni Kumite

Katai + Ju Waza, Katate => Ryote Mochi

Nr.	Tori	Bewegung	Mochi Migi	Uke	Tessen Waza
1	Migi Mawashi Tsuki Jodan	↓↑06h	Ushiro	Angriff in rw. Bewegung mit li. Jodan Uke ableiten und mit re. Soto Uchi auf die Außenseite wechseln, li. Angriffssarm sichern, Tessenstich	Tettsui Tsuki
2	Hidari Mawashi Tsuki Jodan	06h↓↑	Ushiro	Angriff in rw. Bewegung mit re. Jodan Uke ableiten und mit li. Soto Uchi auf die Außenseite wechseln, li. Angriffssarm sichern, Tessenstich	Hira Tettsui Tsuki
3	Migi Oi Tsuki Chudan /Jodan	↖11h ↻	Mae => Honte	Angriffsarm mit li. Nagashi Uke ableiten, re. über/unter li. Mawashi Tsuki zum Hals, Stellungswechsel seidl. hinter Tori, Drosselung und Druck	Ushiro Jime
4	Migi Mae Geri	←09h ↻	Ushiro => Gyaku te Juji	Fuß mit re. Gedan Barai v. u. einhaken, Tori mit vw. li. Drehung rw. zu Fall bringen, mit re. Fumi Komi Toris li. Bein oberhalb Knie fixieren	Ashi Juji Jime => Ashi Garami
5	Hidari Griff ans Revers	↓06h ↑	Ushiro Mae => Honte	Griffhandgelenk in li. rw. Körprdreherung umfassen, Tessen re. vu. in Armbeuge einhaken, Handgelenk in vw. Bewegung verdrehen	Kote Mawashi

↓↑↖↗ Bewegungsrichtungen

↻↻ runde Bewegungen

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Beschreibung in Tabelle verkürzt und unvollständig – ausführlich in folgender Beschreibung.

Beschreibung:

1. Tettsui Tsuki

Tori: Migi Mawashi Tsuki Jodan

Uke: (Ushiro Mochi, ggf. Mae Mochi für weniger Verletzungsrisiko):

Schritt li. rw. und re. Fuß zum Wechselschritt nachziehen, während li.

Unterarm den Angriff *ableitet* (Jodan Uke). Mit re. Soto Uchi Angriffsarm auf die andere Seite *führen* (Kihon) und dabei selbst auf die Außenseite wechseln. In li. vw. Schritt mit der li. Hand in Angriffsarm *kontrollieren* (Teisho Tsuki Bewegung, normale Handhaltung, Druck Richtung Toris Körper) und mit Tessenstich (Tettsui Tsuki Bewegung) zum Schlüsselbein (Plexus Brachialis) von Tori abschließen.

2. Hira Tettsui Tsuki

Tori: Hidari Mawashi Tsuki Jodan

Uke (Ushiro Mochi, ggf. Mae Mochi für weniger Verletzungsrisiko):

Während re. rw. Schritt und li. Fuß zum Wechselschritt nachziehen,

während Tessenhand-Unterarm den Angriff *ableitet* (Jodan Uke). Mit li.

Soto Uchi Angriffsarm auf die andere Seite *führen* (Ni Kihon

seitenverkehrt) und dabei selbst auf die Außenseite wechseln. In re. vw.

Schritt mit der li. Hand Angriffsarm *kontrollieren* (Teisho Tsuki Bewegung, umgekehrte Handhaltung, Druck auf Tori zu) und mit Tessen über den gesicherten Arm hinweg in einer vw.-gerichteten waagerechten Tettsui Bewegung Richtung Toris Hals stoßen.

3. Ushiro Jime

Tori: Migi Oi Tsuki Chudan

Uke (Mae Mochi => Honte Mochi): Ausweichen nach li. vor auf 11:00, mit

Nagashi Uke Angriffsarm nach innen unten *ableiten*, in Mawashi Tsuki

Bewegung das Tessen an Toris linke Halsseite schlagen (kein Stich, eher

als Innenhandkante), während re. rw. Ko Sabaki Drehung sich seitlich

hinter Tori positionieren, gleichzeitig mit li. das freie Ende des Tessen mit

Halseinschluß in Honte Mochi greifen und Tori mit Impuls zu sich

heranziehen und mit Drosselung am Hals und Druck auf Schlüsselbein zu

Boden bringen, ggf. kombiniert mit einem Kniestoß in den Rücken oder

Fußtritt in Kniekehle.

4. **Ashi Juji Jime** => Ashi Garami

Tori: Migi Mae Geri Chudan

Uke (Ushiro Mochi => Gyakute Juji Mochi): *Ausweichen* seitlich nach li. auf 09:00, mit re. Gedan Barai Bewegung Toris Bein kurz über Knöchel durch unterhaken des Tessen auffangen, mit li. das freie Ende des Tessen mit Beineinschluß in Gyakute Juji Mochi greifen und Druck auf den Innenunterschenkel (Mi6) bringen, mit leichter Rückwärts- und Linksbewegung bei permanentem Druck Tori nach hinten zu Fall bringen. Toris freies Bein durch Aufsetzen des re. Fußes auf dessen Innenoberschenkel nahe des Knies *sichern*.

5. **Kote Mawashi** => Hiza Geri

Tori: li. Griff zum Revers

Uke (Ushiro Mochi): Mit li. Toris linkes Handgelenk weit umfassen und verdrehen und Tessen mit Stoßbewegung von unten in Armbeuge haken (Hubud Drill oder Kakiwake Uke Bewegung). Dabei zunächst den Arm durch Schulterbewegung etwas verlängern und dann in der Rückbewegung auf Tori zu Handgelenk und Arm (mit gleichzeitiger Außendrehung der eigenen Hände oder Murote Uchi Uke Bewegung) gegeneinander beugen und verdrehen. Tori auf die Knie zwingen. Kniestoß zu Kopf (andeuten).

Anmerkungen:

- Kumite beinhalten mögliche Bunkai zur Kata und Anwendung der Bewegungsschule des Kihon (auch Technik 5).
- Techniken 1 und 2 zeigen nahezu gleichem Bewegungsablauf, dabei soll kein statischer Stellungswechsel wie im Kihon, sondern auch ein typisches Wechselschrittmuster („weibliches“ V) erlernt und demonstriert werden.
- Technik 3 kann sowohl/als auch ohne/mit Armeinschluß ausgeführt werden. Vgl. Hanbo Ju Ichi Kumite 1. Technik.
- Technik 4 vgl. Hanbo Ju Ni Kumite 2. Technik.
- Plexus Brachialis: Nervengeflecht unter dem Schlüsselbein, wichtig zur Armbewegung.
- Mi6: Milz 6 ist Schlag- und Druckpunkt (L6 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Auf Kyusho-Punkte wird nicht näher eingegangen. Auch in höheren Level werden sie zwar erwähnt, sind aber nicht Inhalt, sondern dienen nur der Lokalisation. Auf weitere Details (z.B. Angriffswinkel) wird verzichtet.