

TONFA Kata Nidan

	Stellung	Technik	Griff/Mochi
1	Zeremonie		
2	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: Gedan-BARAI	Gyakute
3	links vor ZENKUTSU-DACHI	links: JODAN HIRA-KAITEN UCHI rechts: NAGASHI-UKE	Gyakute
4	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: JODAN HIRA-KAITEN UCHI links: NAGASHI-UKE	Gyakute
5	links vor ZENKUTSU-DACHI	MOROTE-MAWASHI-UCHI MORTOTE-USHIRO-MAWASHI-UCHI	Gyakute
6	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	CHUDAN MOROTE-TSUKI + KIAI!	Gyakute
7	WENDUNG 225 Grad gegen Uhrzeigersinn auf rechtem Bein in KOKUTSU-DACHI	GEDAN KAMAE links vorne	Gyakute
8	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: JODAN-HIRA-KAITEN-UCHI	Gyakute (durchschwingen lassen)
9	Drehung 360 Grad in ZENKUTSU-DACHI links	links: JODAN-HIRA-KAITEN-UCHI	Gyakute (durchschwingen lassen)
10	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: CHUDAN-OI-TSUKI + KIAI	Gyakute
11	WENDUNG 180 Grad gegen Uhrzeigersinn in KOKUTSU-DACHI links	GEDAN KAME links vorne	
12	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: JODAN-HIRA-KAITEN-UCHI	Gyakute (durchschwingen lassen)
13	Drehung 360 Grad in ZENKUTSU-DACHI links	links: JODAN-HIRA-KAITEN-UCHI	Gyakute (durchschwingen lassen)
14	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: CHUDAN-OI-TSUKI + KIAI	Gyakute
15	SAGI-ACHI-DACHI rechts	rechts: UWA-UKE links: GEDAN-BARAI	Gyakute Honte
16	links vorn absetzen in ZENKUTSU-DACHI links	links: URA-UCHI + links: JODAN-UCHI	Gyakute
17	vorderes linkes Bein leicht zurückziehen	links: KAZUGI-HIKITORI (mit dem Zurückziehen des Beins)	

		rechts: UCHI-MAWACHI-UCHI rechts: SOTO-MAWASHI-UCHI	
18	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	rechts: CHUDAN-GYAKUTE-UCHI- UKE + rechts: JODAN-UCHI + links: CHUDAN-GYAKU-TSUKI	GYAKUTE durchschwingen GYAKUTE
19	links vor ZENKUTSU-DACHI	links: CHUDAN-GYAKUTE-UCHI-UKE + links: JODAN-UCHI + rechts: CHUDAN-GYAKU-TSUKI	GYAKUTE durchschwingen GYAKUTE
20	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	MOROTE-MAWASHI-UCHI + MOROTE-USHIRO-MAWASHI-UCHI + CHUDAN MOROTE-TSUKI + KIAI!	Gyakute
21	Wendung 180 Grad	KAMAE	
22	SHIKO-DACHI	rechts: AGE-UKE links: CHUDAN-TSUKI (45 Grad nach vorn rechts)	GYAKUTE GYAKUTE
23	SHIKO-DACHI	links: AGE-UKE + rechts: CHUDAN-TSUKI (45 Grad nach vorn links)	GYAKUTE GYAKUTE
24	zurück SAGA-ASHI- DACHI auf linkem Bein	MOROTE-UCHI-UCHI (Tonfas berühren sich)	GYAKUTE BUNKAI: Griffabwehr)
25	rechts vor ZENKUTSU-DACHI	GEDAN MOROTE-TSUKI	GYAKUTE
26	Zeremonie		