



TONFA - NI - KIHON

Vorwort:

Der Grundgedanke des TONFA-NI-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).

Vier der KIHON Elementen sind der KATA TONFA NIDAN entnommen, um ein besseres Verständnis für die KATA zu bekommen und diese essentiellen Techniken zu üben.

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 I: rotierender Schlag: (Hira-Kaiten-Uchi + Nagashi Uke)

1. rechts vor in ZENKUTSU, kurz vor dem Starten die die linke Hand auf die Brust legen, als Vorbereitung für Technik,
 - a) beim Vorgehen die vordere rechte Hand in eine kleine Kreisbewegung bringen die Technik ist ein rotierender Schlag (**HIRA-KAITEN-UCHI**)
 - b) der Schlag wird nicht gestoppt, das Tonfa macht eine komplette Umdrehung
 - c) die hintere linke Hand führt von der Brust aus einem fegenden Block aus. Dieser Block endet auf Höhe des linken Ohrs.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1)** Der erste Schlag (**a**) **HIRA-KAITEN-UCHI** wird waagrecht (**HIRA**) in Kopfhöhe ausgeführt (**JODAN**).
- 2)** Die Rotation (**KAITEN**) wird durch eine kombinierte Bewegung einer Kreisbewegung und Strecken des Arms generiert.
- 3)** Die Blocktechnik (**c**) (**NAGASHI-UKE**) mit der hinteren Hand wird sehr eng am Körper geführt, nicht kreisförmig. Sie endet auf Höhe des linken Ohrs. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass der Knauf des Tonfas sich hinter dem Ohr befindet und nicht bei einem Angriff des Gegners auf das eigene Ohr geschlagen werden kann. Das Tonfa ist auf den Gegner ausgerichtet, zeigt aber 45 Grad nach oben, damit der Block stabiler ist.
Dabei wird die Hüfte abgedreht (**HANMI**). Zum einen um eine kleinere Angriffsfläche zu bieten. Zum anderen um beide Techniken zu unterstützen.



Bahn II: Kazuki Hikitori + Doppel-Uchi

1. rechts vor in **ZENKUTSU**,

- a) Die Kombination startet mit einem **KAZUKI-HIKITORI**. Das TONFA wird über die Mittellinie des eigenen Körpers nach oben geschlagen. Das TONFA wird dann auf dem angewinkelten Unterarm abgestoppt.
- b) Die Spitze des TONFA zeigt nun in Augenhöhe auf den Angreifer. Damit soll der Angreifer in seiner Sicht eingeschränkt werden.
- c) Nun mit der linken Hand einen **UCHI-MAWASHI-UCHI** und dann einen **SOTO-MAWASHI-UCHI** ausführen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Die erste Technik **KAZUKI-HIKITORI (a)** ist eine Zugtechnik. Man legt dabei das TONFA auf dem gebeugten, angewinkelten Unterarm ab. Daraus resultiert eine Schlagtechnik, welche unter das Kinn des Gegners geschlagen wird. Diese Technik muss extern ausgeführt werden.
- 2) Der angewinkelte Arm dient dazu, die Sicht des Angreifers einzuschränken. Auch kann der Gegner damit ein wenig auf Distanz gehalten werden und die Folgetechnik etwas verschleiert werden (**b**).
- 3) Die beiden Schlagtechniken werden nicht rotierend ausgeführt. Es sind einfache **UCHI**-Techniken. Kein **KAITEN-UCHI**. Der **UCHI-MAWASHI-UCHI** wird mit voller Energie ausgeführt. Dazu muss die Hüfte vorgespannt werden. Sie rotiert von -45 bis +45 Grad in Relation zur Embusen-Linie. Die zweite Technik, der **SOTO-MAWASHI-UCHI** wird am Ende des Schlages in einen **GYAKUTE-MOCHI** eingeklappt und am Unterarm angelegt. Diese Technik besteht also zu 50% aus einem **GOSHI-HIKITORI** und zu 50% aus einer Rückholbewegung

Bahn III: MOROTE-MAWASHI-UCHI + MOROTE-TSUKI

1. rechts vorne in **ZENKUTSU**,

- a) Die Kombination startet mit MOROTE-MAWASHI-UCHI sofort gefolgt von MOROTE-USHIRO-MAWASHI-UCHI.
- b) Nach dem Ende der Schwungtechnik die beiden TONFA an die Hüfte ziehen und
- c) aus dieser Position dann einen MOROTE-GYAKUTE-TSUKI stoßen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Die ersten beiden Techniken (a) können zu Beginn der Ausbildung gerne als **KAITEN** ausgeführt werden. Später wird wie bei allen **SANDAN**-Formen als eine Schlagkombination ausgeführt, die extern und beschleunigt ist. Dadurch werdend



die **KAITEN** zu **FURIs**.

Bei den Mawashi-Uchis ist darauf achten, dass die Arme je nach Beinstellung wechseln.

- 2) Beide TONFA werden nach den Mawashi Uchis zügig in die Hüfte gezogen. Beide Spitzen des TONFA zeigen auf den Gegner. Griff: **GYAKUTE-MOCHI**
- 3) Der **MOROTE-TSUKI** wird von der Hüfte aus nach oben in **JODAN** Level gestoßen.
Diese Technik kommt unter anderem in der **KATA NIDAN** und **SANDAN** vor.

Bahn IV: Hüft-Motorik doppelter Age-Uke plus Tsuki

1. rechts vor in **SHIKO-DACHI**, auf einer Linie, nicht pendeln,
 - a) beide TONFA an der Hüfte, Blick nach vorne.
 - b) Die Stellung durch Strecken des hinteren Beins verdrehen, die Energie aus der Hüfte generieren, die Endposition ist ein verdrehter **ZENKUTSU**, auf einer Linie
 - c) *zuerst nach hinten* einen **AGE-UKE** mit links und gleichzeitig mit rechts einen **CHUDAN-TSUKI** in **GYAKUTE-MOCHI** ausführen.
 - c) *danach nach vorne* einen **AGE-UKE** mit rechts und gleichzeitig mit links einen **CHUDAN-TSUKI** in **GYAKUTE-MOCHI** ausführen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Die Stellung ist ein normaler **SHIKO-DACHI** mit Blick nach vorne **(a)**.
- 2) Nun den **SHIKO-DACHI** durch Verdrehen und Strecken des hinteren Beins in einen **ZENKUTSU** ändern. Die daraus resultierende Energie wird in die TONFA Techniken umgesetzt **(b)**.
- 3) Die vordere Hand führt einen **AGE-UKE** aus. Den dann stehen lassen und mit dem Strecken des hinteren Beins wird der **GYAKUTE-TSUKI** ausgeführt **(c)**. Die Folgetechnik ist identisch, nur seitenverkehrt. Dabei wird über einen **SHIKO-DACHI** wieder in einen **ZENKUTSU** gedreht, ohne dass die Position verändert wird. Die Drehung erfolgt einzig auf den Fußballen und durch die Hüftdrehung.

Diese Kombination kommt am Ende der **KATA NIDAN** vor.

Anforderungsniveaus:

- I. (orange): Techniken werden einzeln ausgeführt
- II. (ab rot/braun): Techniken werden fließend und mit deutlich erkennbarem Hüfteinsatz ausgeführt



Bahn V: Uchi-Uke + Jodan-Uchi

1. rechts vor in ZENKUTSU, das rechte TONFA wird in Höhe des re. Ohrs gehoben
 - a) mit rechts einen **CHUDAN-GYAKUTE-UCHI-UKE** ausführen
 - b) der Block geht über die Körperaußenkante hinaus und bleibt stehen.
 - c) Sofort im Anschluss wird ein senkrechter Schlag **JODAN-UCHI** (TONFA in **HONTE MOCHI**) von oben ausgeführt. Dieser Schlag endet in der Armbeuge. Die Position ist HANMI.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Der erste Block (a) ist ein **UCHI-UKE**. Welcher durch eine ‚Drallbewegung‘ die angreifende Technik durch eine Drehung des Unterarms weglent.
- 2) Der Block wird nicht durch eine Kreisbewegung definiert. Der Block wird gradlinig nach vorne gestoßen und durch die Drehung des Unterarms definiert.
- 3) Am Endpunkt der Blocktechnik wird ein senkrechter Schlag von oben ausgeführt. Der schlagende Arm wird in der Armbeuge abgelegt und fixiert.
- 4) Die Rückholbewegung des Jodan-Uchi ist aktiv und erfolgt durch das Zurückziehen des Arms. Dadurch „klappt“ das Tonfa automatisch zurück. Die Endposition ist identisch zu der in Bahn eins. (siehe I.3)

Bahn VI: Hüfteinsatz: Empi-Uchi

1. rechts vor in **SHIKO-DACHI**. Die Vorwärtsbewegung erfolgt auf einer Linie, um Vorspannung aufzubauen. Kein „Pendeln“.
 - a) mit rechts ein **EMPI-UCHI** in **GYAKUTE-MOCHI** ausführen.
 - b) mit dieser Technik wird die Hüfte aufgespannt, die linke Hand in unter der rechten Hand, dieses TONFA zeigt auf den Gegner
 - c) mit rechts einen **JODAN-HIRA-KAITEN-UCHI** ausführen, diese Technik wird mit der Hüfte ausgeführt, die Hüfte dabei zurückdrehen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Die erste Technik (a) dient der Vorbereitung der Hüftmotorik. Der EMPI-UCHI wird komplett durchgezogen und dient auch dazu, das Aufspannen der Hüfte einzuleiten.
- 2) Die freie linke Hand (b) wird zum Schutz des Körpers und zur Vorbereitung des **HIKITE** unter die technikführende Hand gelegt. Die Spitze des linken Tonfa zeigt auf den Gegner.



- 3) Beim Zurückdrehen in die Ausgangsposition wird eine Hüftmotorik erzeugt, (c) unterstützt durch die linke Hand, die mit **HIKITE** an die linke Seite geführt wird. Die technikführende rechte Hand wird nun durch die Hüftrotation beschleunigt. Eine Kombination der Hüfte und der beiden Armgelenke beschleunigen das TONFA. Am Ende der Beschleunigung wird das TONFA nicht gestoppt, sondern frei drehen lassen. Die kinetische Energie dieses **KAITEN-UCHI** wird durch diese Bewegungskombination erzeugt.
Diese Technik gleicht jener Ausführung in der **HATE-NO-SHO**.

Die letzte Bahn endet in **SHIKO-DACHI** rechts vorne.

Den linken hinteren Fuß umsetzen in **ZENKUTSU** links und mit den TONFA einen **GEDAN-KAMAE** ausführen.

Den hinteren rechten Fuß nach vorne bewegen.

ZEREMONIE