



PROGRAMM 5. KYU GENDAI GOSHIN HANBO - JUTSU

UKE - KUMITE

Zum Thema UKE-KUMITE muß erwähnt werden, daß es sich bei dieser Form mehr um eine KATA ähnliche Bewegung handelt. Diese wird zwar in einer KUMITE demonstriert, dabei muß aber auf absolute Körper- und Hanbokoordination geachtet werden. Dies sind die Hauptbewertungskriterien für diese Übung.

Dazu muß auch auf die korrekte Ausführung der Techniken geachtet werden. Es sollen keine Veränderungen in der Technikfolge gemacht werden. Jede einzelne Übung hat ihren speziellen Lerneffekt.

Die Reihenfolge der KUMITE ist gegeben. Man sollte sich daran halten.

Alle folgenden Kumite werden auf diesen Übungen aufbauen. Somit ist das Verständnis der UKE-Kumite Voraussetzung für das Verständnis von Hanbo-Jitsu.

Es muß auf die einwandfreie Zeremonie geachtet werden. Das gilt auch für Tori. Hier kommt der KATA Anspruch besonders deutlich zum Vorschein.

UKE - KUMITE

Zeremonie

- 1) 10 Uhr, ZENKUTSU-DACHI, HIRA-RYOTE-KO-FURI in die Seite
- 2) 9 Uhr, SHIKO-DACHI, KIRITSU-RYOTE-KO-FURI auf die Hand
- 3) 6 Uhr, KOKUTSU DACHI, HIRA-RYOTE-KO-FURI an den Hals (SUBERU)
- 4) 3 Uhr, RENOJI-DACHI (L-Stellung) mit RYOTE-O-FURI an den Hals in Nahdistanz
- 5) O-SABAKI, HIDARI-RYOTE-KO-FURI auf den Ellenbogen
- 6) KO-SABAKI, fegender Block des angreifenden Arm
- 7) RYO-TOBI-NO-KAMAE, MAE-KATATE-NAGAI-TSUKI bevor Tori sich bewegt
- 8) auf der Stelle USHIRO-KOSA-DACHI, Hanbo hoch, mit Mittelteil blocken

Zeremonie

HONBU KAI 09.04.20/Sei