

3.1 5.Kyu

3.1.1 Ichi Kihon

Technik Nr.	Richtung, Bewegung	Mochi	Waza	Te Watasu	Anmerkungen
1	↑	Ushiro	Jodan Nagai Tsuki	Naname Kae Juji Gyakute Chudan	vor dem Mawate am Ende
2	↑	Mae	Chudan Gyaku Nagai Tsuki	Gyakute Chudan	Te Watasu: Jodan Gyaku Naname Kae
3	↑	Mae	Chudan Gyaku Kesa Uchi	Gyakute Jodan	
4	↑	Mae	Jodan Gaeshi Uchi	Gyakute Jodan	Te Watasu: Jodan Honte Naname Kae
5	↑	Ushiro	Jodan Uchi Uke	Juji Gyakute Chudan	Te Watasu: Jodan Juji Naname Kae
6	↑	Ushiro	Gedan Barai Uke	Juji Gyakute Jodan	

↑ Vorwärtsbewegung ↓ Rückwärtsbewegung

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- die Pfeile der Bewegungsrichtung (auch in folgenden Tabellen) sind relativ, also immer bezogen auf den Ausführenden.
- nach jeder Bahn Richtungswechsel (180°) Mawate mit Griff- bzw. Handwechsel zur Folgetechnik.
- Bahn1: Beim Mawate am Bahnende nur Mochi Kae, kein Te Watasu.
- Bahn 3: Beim Mawate am Bahnende kein Mochi Kae, kein Te Watasu.
- Chudan Naname Kae simuliert das ziehen des Tessen aus dem Gürtel oder Ärmel.
- Technik 5 entspricht einem Hikite der Gedan Barai Bewegung bei Technik 6.
- KIAI am Ende jeder Bahn.

Beschreibung:

Zeremonie

1. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit JODAN OI TSUKI in USHIRO MOCHI.
Das Tessen wird nach jeder Technik so auf die gegenüberliegende Seite geführt, dass das freie Tessenende, auf den Gegner zeigt und in die nach oben offene Hand gelegt (Juji Gyakute Mochi) und dann mit Handrehung gestoßen.
2. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit CHUDAN GYAKU TSUKI in MAE MOCHI auf der Innenseite. Das Tessen wird nach jeder Technik auf der Innenseite von oben in die offene Hand gelegt (Gyakute Mochi) und dann mit Handrehung gestoßen.
3. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit GYAKU CHUDAN KESA UCHI in MAE MOCHI (diagonale Schlagbewegung z.B. auf die Hand am Schwert). Das Tessen wird nach jeder Technik so zur Seite zurückgeführt, dass das freie Tessenende nach hinten zeigt und von der anderen Hand neben der Schulter übernommen wird (Gyakute Mochi, Schlagrichtung zum Bein).
4. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit JODAN GAESHI UCHI in MAE MOCHI (Ausholbewegung über Kopfhöhe und Schlag vom außen zur Schläfe). Das Tessen wird nach jeder Technik so auf dieselbe Seite zurückgeführt, dass das freie Tessenende, auf den Gegner zeigt und von der anderen Hand übernommen wird (Gyakute Mochi).
5. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit JODAN UCHI UKE in USHIRO MOCHI. Das Tessen wird nach jeder Technik so auf der Innenseite zurückgeführt, dass das freie Tessenende, auf den Gegner zeigt und von der anderen Hand übernommen wird (Juji Gyakute Mochi). Am Ende der Bahn erfolgt beim Mawate ein TE WATASU in Schulterhöhe wie in der Folgetechnik 6.
6. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit GEDAN BARAI UKE in USHIRO MOCHI. Das Tessen wird nach jeder Technik so auf derselben Seite nach oben geführt, dass das freie Tessenende nach hinten weg vom Gegner zeigt und von der anderen Hand in Schulterhöhe übernommen (Juji Gyakute Mochi).

Zeremonie

3.1.2 Kata Renshuho Shodan

Tessen in **Ushiro Mochi** - Katate Mochi Kae - Mae Mochi

Tech- nik Nr.	Rich- tung, Bewe- gung	Dachi	Waza	Anmerkungen
1	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Gedan Uke	Migi Ushiro Mochi
2	↑ ↑	Hidari Zenkutsu	Hidari Nagashi Uchi	
3	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Chudan Tsuki	Migi Mae Mochi
4	↓ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Gedan Uke	Migi Ushiro Mochi
5	↓ ↑	Hidari Zenkutsu	Hidari Nagashi Uchi	
6	↓ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Chudan Tsuki	Migi Mae Mochi, KIAI , Te Watasu: Hid. Ushiro Mochi
7	→ ↑	Hidari Zenkutsu	Hidari Gedan Uke	Hidari Ushiro Mochi
8	→ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Nagashi Uchi	
9	→ ↑	Hidari Zenkutsu	Hidari Chudan Tsuki	Hidari Mae Mochi
10	← ↑	Hidari Zenkutsu	Hidari Gedan Uke	Hidari Ushiro Mochi
11	← ↑	Migi Zenkutsu	Migi Nagashi Uchi	
12	← ↑	Hidari Zenkutsu	Hidari Chudan Tsuki	Hidari Mae Mochi, KIAI , Te Watasu: Migi Ushiro Mochi

←↑↓→ Richtung (bzgl. Start) ↑ Vorwärtsbewegung grau = Wdh.

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Die Kata besteht aus 3 Techniken (davon 2 Tessen Waza), die nach der Wendung wiederholt werden.
- Nach jeder Tessentechnik erfolgt ein Griffwechsel.
- Richtungswechsel (180°) durch re. **Drehung mit Rückwärtsschritt** nach Technik 3 und 9.
- In der Mitte Richtungswechsel (-90°) nach Technik 6 mit Handwechsel.
- KIAI nach der Technik 6 und 12, also der Mitte und am Ende.

Beschreibung:

RENSHUHO SHODAN

Zeremonie

1. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. GEDAN BARAI UKE in USHIRO MOCHI.
2. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN NAGASHI UCHI dabei MOCHI KAE.
3. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. CHUDAN NAGAI TSUKI in MAE MOCHI.
180° Richtungswechsel mit Halbkreisschritt re. rw. dabei MOCHI KAE.
4. Wdh. 1.
5. Wdh. 2.
6. Wdh. 3. mit **KIAI**.
TE WATASU über HONTE MOCHI auf Höhe der re. Schulter in li. USHIRO MOCHI mit 90° Richtungswechsel nach links.
7. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. GEDAN BARAI UKE in USHIRO MOCHI.
8. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN NAGASHI UCHI dabei MOCHI KAE.
9. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. CHUDAN NAGAI TSUKI in MAE MOCHI.
180° Richtungswechsel mit Halbkreisschritt li. rw. dabei MOCHI KAE.
10. Wdh. 7.
11. Wdh. 8.
12. Wdh. 9. mit **KIAI**.
TE WATASU über HONTE MOCHI auf Höhe der li. Schulter in re. USHIRO MOCHI mit 90° Richtungswechsel nach rechts in die Ausgangsposition.

Zeremonie

Anmerkungen:

- Kann ohne Waffe geübt werden.
- Wegen Te Watasu bedingt auch für Messer adaptierbar.

3.1.3 Ichi Kumite

Katai Waza, Grundtechniken und Stellungen

Nr.	Tori	Bewegung	Mochi Migi	Uke	Tachi	Tessen Waza
1	Migi Oi Tsuki	↖11h	Mae (Ushiro)	li. vw. und Angriffsarm mit li. sichern, re. Achselstich (Distanz)	Hidari Zenkutsu	Gyaku Tsuki
2	Migi Oi Tsuki Chudan	09h↻	Mae	re. rw. Ko Sabaki und Angriffsarm mit li. sichern, re. Schlag auf Handrücken	Kiba	Kiritsu Uchi
3	Migi Mawashi Tsuki	↑12h	Ushiro	re. vorsetzen mit Tessen am Unterarm bei gleichzeitigem li. und re. Soto Uke (oder hinter Hals einhaken)	Migi Shiko	Kakiwake Uke
4	Hidari Oi Tsuki	03h↻	Mae	li. Soto Uke ableiten, re. Schlag zur Schläfe	Hidari Neko	Jodan Gaeshi Uchi
5	Migi Uraken Uchi Chudan	↖11h ↻	Hidari Mae (Ushiro)	li. vw. und Angriffsarm mit re. am Unterarm übernehmen, weiterführen mit Tai Sabaki re. rw. (Nahdistanz)	Migi Zenkutsu (Tenkan)	Mawashi Age Tsuki

↑↖↗ Bewegungsrichtungen

↻↻ runde Bewegungen

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Für mehr Realitätsnähe kann Tori mit einem Tessen angreifen (Technik 1 und 2 mit Nagai Tsuki).
- Beschreibung in Tabelle verkürzt und unvollständig – ausführlich in folgender Beschreibung.

Beschreibung:

1. Gyaku Tsuki

Tori: Migi Oi Tsuki

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

- a) Nach li. auf 11:00 in Zenkutsu Dachi mit Ableitbewegung li. (Uchi Uke) *ausweichen*.
- f) Tessen nahezu gleichzeitig in Gegenbewegung (Gyaku Tsuki) v.u. in Richtung Achselhöhle des Angriffarms stoßen.

2. Kiritsu Uchi

Tori: Migi Oi Tsuki Chudan

Uke (Mae Mochi):

- a) Re. rw. mit Ko Sabaki in Kiba Dachi auf 09:00 *ausweichen*.
- b) Dabei mit li. Angriffarm *ableiten* und
- c) *sichern* (Nagashi Uke) und
- f) mit re. auf den Handrücken schlagen.

3. Kakiwake Uke

Tori: Migi Mawashi Tsuki

Uke (Ushiro Mochi): re. vor dem Angriff entgegen in Shiko Dachi gehen, dabei gleichzeitig mit li. ein Soto Uke und re. einen Soto Uchi mit dem am Unterarm angelegten Tessen zum Hals des Angreifers ausführen (in höherem Level Tessen hinter Hals einhaken).

4. Kaeshi Uchi

Tori: Hidari Oi Tsuki

Uke (Mae Mochi): nach re. auf 03:00 und viertel Drehung li. in Neko Ashi Dachi mit Ableitbewegung li. (Soto Uke) *ausweichen* und re. Kaeshi Uchi Richtung li. Schläfe des Angreifers ausführen.

5. Mawashi Age Tsuki

Tori: Migi Uraken Uchi (Richtung 4)

Uke (Hidari Mae Mochi, ggf. Ushiro wegen mehr Sicherheit): nach li. auf 11:00 *ausweichen* und sofort in Tai Sabaki Bewegung re. rw. übergehen (halbe Doppelschrittdrehung), dabei Angriffarm mit re. von unten am Unterarm (Tate Uchikomi) am eigenen Körper fixieren (Armstreckhebel) und in einer Gegenbewegung mit li. Tessen unter dem Arm des Gegners aufwärts Richtung Gesicht stoßen (Mawashi Age Tsuki).

Anmerkungen: Auf Kyusho-Punkte wird nicht näher neingegangen. 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. a)-f) siehe 2.2 vollständige Technikkombination.