

Gendai Goshin Bo-Jutsu



Prüfungsordnung

Bo-Jutsu

Jörg Hahnenbruch, Bo Honbu-Kai Trainer

Inhalt

1	Übersicht 5. - 1. Kyu	4
2	Übersicht Kumites 5. - 2. Kyu	5
3	5. Kyu	6
3.1	Theorie	6
3.2	Tai Kamae	6
3.3	Katai Ichi Kihon	8
3.4	Katai Ni Kihon	9
3.5	Bo Shodan.....	10
3.6	Uke Kumite	12
4	4. Kyu	14
4.1	Theorie	14
4.2	Katai San Kihon.....	14
4.3	Bo Nidan	15
4.4	Basic Kumite	17
5	3. Kyu	19
5.1	Theorie	19
5.2	Kaiten-Kihon	19
5.3	Bo Sandan.....	23
5.4	Kumite	25
5.5	Renzoku Kumite Ichi	26
6	2. Kyu	27
6.1	Tsuki-Kihon	27
6.2	Bo Yondan	35
6.3	Kumite	39
7	1. Kyu	40
7.1	Uchi-Kihon	40
7.2	Bo Kaiten	40
7.3	Aya no Sho	40
7.4	Kumite	40
8	1. Dan	41
8.1	Dan-Kihon	41
8.2	Shuji no Kun.....	41
8.3	Ura no Bo.....	41

8.4	Kumite	41
9	2. Dan	41
9.1	Sakugawa no Bo	41
9.2	Kumite	41
10	Weitere Katas	42
10.1	Renshuho Shodan no Bo	42
11	Theorie - Fragen und Antworten.....	44
12	Versionshistorie.....	45

1 Übersicht 5. - 1. Kyu

Inhalt	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu	1. Kyu
Theorie	3 Fragen	5 Fragen	7 Fragen		
Kihon	Tai Kamae Katai Ichi Kihon: • Maede-Tsuki • Nuki-Tsuki • Jodan-Uchi • Yoko-Uchi • Soto-Uke • Harai-Uke	Katai San Kihon: • Soto-Uke + Ko-Te-Uchi • Soto-Uke + Maede-Tsuki • Uchi-Uke + Furiage-Uchi • Gedan-Uke + Kiritsu-Ura-Uchi • Hikkake-Uke + O-Jodan-Uchi • Sukui-Uke + Gedan-Ura-Uchi	Kaiten-Kihon • Aya-Kaiten + Ryote Te-Kaiten + Chudan Maede-Tsuki • Hira Ryote Te-Kaiten + Katate Yoko-Uchi • Yoko Maede-Tsuki + Sukui-Uke + Yoko Yoko-Uchi + Yoko Kiritsu Ura-Uchi • 2 x Ushiro Kansetsu-Kaiten + Jodan Morote-Uke + Jodan Ko-Yoko-Uchi • 2 x Aya-Kaiten + Te-Kaiten + Jodan-Uchi • Tai-Kaiten + Jodan Mawashi-Uchi	Tsuki-Kihon • A	Uchi-Kihon • A
Kata	Bo Shodan	Bo Nidan	Bo Sandan	Bo Jodan	Bo Kaiten Shuji no Kun
Kumite	Uke-Kumite: Jodan-Yoko-Uchi Te-Uchi Gedan-Yoko-Uchi Ushiro-Jodan-Uchi Mawashi-Uchi	Basic-Kumite: Soto-Uke + Maede-Tsuki Uchi-Uke + Maede Tsuki Sukui-Uke + Kesa Ura-Uchi Gedan-Uke + Gedan Nukite Harai-Uke + Maede-Tsuki	Name? Soto-Uke + Kote-Uchi Uchi-Uke + Furiage-Uchi Hikkake-Uke + Jodan-Uchi Gedan-Uke + Kiritsu Ura-Uchi Harai-Uke + Osae-Uke + Yoko-Uchi		

2 Übersicht Kumites 5. - 2. Kyu

Nr.	Tori	Uke	Anmerkungen	5. Kyu	4. Kyu	3. Kyu	2. Kyu
	Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Yoko-Uchi Gedan		X			
	Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Soto Uke Kote-Uchi	Einfach in „Fecht-Form“			X	
	Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Soto Uke Maede Tsuki	Schwierig in „Fecht-Form“		X		
	Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Soto Uke Kote-Uchi Armbeugehebel	Bo weiterführen unter Achsel zu Festleger				X
	Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Uchi Uke Maede Tsuki			X		
	Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Uchi Uke Furiage-Uchi Gedan	Kihon ist Teil des 4. Kyus.			X	
	Maede-Tsuki Chudan (tief)	Harai-Uke Maede-Tsuki			X		
	Maede-Tsuki Chudan (tief)	Harai-Uke Osae-Uke mit Yoko-Uchi	Erweiterung/Verfeinerung der vorigen Technik			X	
	Maede-Tsuki Gedan	Gedan-Uke mit Hüfte			X		
	Maede-Tsuki Gedan	Gedan-Uke Kiritsu Ura-Uchi				X	
	Yoko-Uchi Jodan	Yoko-Uchi Jodan		X			
	Yoko-Uchi Gedan oder Maede-Tsuki Gedan	„Gedan-Uke“ Kiritsu Ura-Uchi	Alternativer Angriff zu Maede-Tsuki Gedan				
	Yoko-Uchi Chudan	„Kiritsu-Morote-Uke“ Weiterführen Morote-Tsuki					X
	Jodan-Uchi	Yoko-Uchi Jodan		X			
	Jodan-Uchi	Te-Uchi		X			
	Jodan-Uchi	Soto-Uchi		X			
	Jodan-Uchi	Sukui-Uke Kesa Ura-Uchi			X		
	Jodan-Uchi	Hikkake-Uke Jodan-Uchi	Kihon ist Teil des 4. Kyus.			X	
	Jodan-Uchi	Uchi-Uke J Jodan-Uchi	Gefährlich				X

	Jodan-Uchi	Morote-Uke Jodan Halswürgewurf					X
--	------------	--------------------------------------	--	--	--	--	----------

3 5. Kyu

3.1 Theorie

- Richtige Beantwortung von 3 Fragen zur Theorie nach Wahl des Prüfers aus dem Fragenkatalog des Prüfungsprogrammes.

3.2 Tai Kamae

Nr.	Rich- tung	Mochi-Kae	Stellung	Technik	Anmerkungen
1	↑	Suberu-Mochi-Kae	Zenkutsu-Dachi	Jodan-no-Kamae	-
2	↑	Suberu-Mochi-Kae	Zenkutsu-Dachi	Chudan-no-Kamae	-
3	↑	Suberu-Mochi-Kae	Zenkutsu-Dachi	Gedan-no-Kamae	-
4	↑	-	Zenkutsu-Dachi	Waki-no-Kamae	Bo von links nach rechts führen
5	↓	-	Neko-Ashi-Dachi	Hasso-no-Kamae	Nur Suri-Ashi, Bo bleibt rechts

Anmerkungen:

- Die Griffwechsel können für die Prüfung zum 5. Kyu punktförmig ausgeführt werden, d. h., die Hände bleiben an der gleichen Stelle des Bos, nur die Griffrichtung (von oben bzw. von unten) wechselt.
- Bei Prüfungen ab dem 4. Kyu, bei denen die Tai Kamaes zu den Vorkenntnissen zählen, muß ein Suberu-Mochi-Kae, also gleitender Griffwechsel erfolgen. Der Schüler soll beide Varianten des Mochi-Kae beherrschen.
Die Varianten des Mochi-Kae sind zum Teil sehr wichtig, wenn zum Beispiel die aktive Seite des Bo (Nunti Bo) nicht geändert werden soll. Dann umgreifen.
Suberu-Mochikae, wenn zum Beispiel der Bo für eine Folgetechnik beschleunigt werden soll.

3.3 Katai Ichi Kihon

Grundsätzliches:

- Jede Kombination wird 5 Mal ausgeführt, beim 5. Mal Kiai.
- Die Richtungswechsel Mawate erfolgen durch Beinarbeit und zeitgleichem Suberu-Mochi-Kae.
- Die Griffwechsel können für die Prüfung zum 5. Kyu punktförmig ausgeführt werden, d. h., die Hände bleiben an der gleichen Stelle des Bos, nur die Griffrichtung (von oben bzw. von unten) wechselt.
- Bei Prüfungen ab dem 4. Kyu, bei denen das 5.-Kyu-Kihon zu den Vorkenntnissen zählt, muß ein Suberu-Mochi-Kae, also gleitender Griffwechsel erfolgen.
- Nach jeder Technik wird der Bo wieder in Kamae geführt.

Nr.	Richtung	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	↑	Naname-kae, dann Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Maede-Tsuki	-
2	↑	Naname-kae, dann Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Nuki-Tsuki	-
3	↑	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Jodan-Uchi	-
4	↑	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Kiba-Dachi	Yoko-Uchi	Den Bo 30-45° über das Ziel hinaus schlagen. ¹
5	↑	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke	-
6	↑	Frei: Punktförmig oder Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Harai-Uke	Während des Kai-Ashi nach vorne Mochi-Kae ausführen. Sobald Schritt und Auslagenwechsel abgeschlossen sind, im Stand Harai-Uke.

¹ Um dort, wo der Bo den Gegner treffen würde, einen Brennpunkt zu erzeugen, darf der Bo 30-45° über die Kampflinie (also die Bahn, die der Kobudoka im Kihon läuft) hinaus bewegt werden. Man schlägt also durch das Ziel hindurch. Nachdem man den Bo auf diesem zusätzlichen Weg abgebremst hat, führt man in langsam zurück über die Kampflinie. Dann beginnt die nächste Technik.

3.4 Katai Ni Kihon

Grundsätzliches:

- Dieses Kihon ist **nicht** Teil der Prüfung. Es handelt sich um eine Zusammenstellung von Einzeltechniken, die zu üben sich lohnt, weil sie in späteren Kombinationen oder Katas vorkommen.
- Jede Kombination wird 5 Mal ausgeführt, beim 5. Mal Kiai.
- Die Richtungswechsel Mawate erfolgen durch Beinarbeit und zeitgleichem Suberu-Mochi-Kae.
- Die Griffwechsel können punktförmig ausgeführt werden, d. h., die Hände bleiben an der gleichen Stelle des Bos, nur die Griffrichtung (von oben bzw. von unten) wechselt. Die Griffwechsel können ebenso mit Suberu Mochi Kae ausgeführt werden
- Nach jeder Technik wird der Bo wieder in Kamae genommen.

Nr.	Richtung	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	↑	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Uchi-Uke	-
2	↑	Naname-kae, dann Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Hikkake-Uke	
3	↑	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Naname-Tsuki	-
4	↑	Naname-kae, dann Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Furiage-Uchi	-
5	↑	Punktförmiger Griffwechsel	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Ura-Uchi	Griffwechsel bei Rotation in waagerechter Schwungebene über Kopf
6	↓	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Ushiro-Zenkutsu-Dachi	Gedan Yoko-Uke	Bo über Bauch ziehen!

3.5 Bo Shodan

Die Richtungspfeile in Spalte „R“ geben die Richtung in Bezug auf die Startrichtung der Kata an, sozusagen die Richtung im Raum. Wenn man vorwärts zum Startpunkt der Kata zurückgeht, steht dort also ein „↓“.

Zeremonie

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	↑	-	Rechts vor in Migi-Shomen-Shiko-Dachi Eindreuen zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Beim Vorgehen rechten Arm über linken kreuzen, dabei mit dem unteren Bo-Ende hinten ausholen. Dann beim Eindreuen Migi-Gedan-Hira-Ura-Uchi	-
2	↑	-	Links vor zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Hidari-Jodan-Gyaku-Kesa-Gyaku-Ura-Uchi	-
3	↑	-	Rechts vor zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Die gekreuzten Arme mit Bo ohne Griffwechsel in Chudan-Kamae führen, Chudan-Maede-Tsuki	-
4	↓	-	Rechten Fuß im Uhrzeigersinn 180° nach hinten umsetzen zu Migi-Shomen-Shiko-Dachi Eindreuen zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Beim Wenden rechten Arm über linken kreuzen, dabei mit dem zuvor vorderen Bo-Ende hinten ausholen. Dann beim Eindreuen Migi-Gedan-Hira-Ura-Uchi	-
5	↓	-	Links vor zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Hidari-Jodan-Gyaku-Kesa-Gyaku-Ura-Uchi	-
6	↓	-	Rechts vor zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Die gekreuzten Arme mit Bo ohne Griffwechsel in Chudan-Kamae führen, Migi-Chudan-Maede-Tsuki mit Kiai	-
7	→	Bei unveränderter Bo-Position Suberu-Mochi-Kae, so daß	Linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn 90° nach links umsetzen zu		-

		der linke Arm über dem rechten kreuzt	Hidari-Shomen- Shiko-Dachi Eindrehen zu Hidari- Zenkutsu-Dachi	Beim Eindrehen Hidari- Gedan Hira-Ura-Uchi	
8	→	-	Rechts vor zu Migi-Zenkutsu- Dachi	Migi-Jodan-Gyaku-Kesa- Gyaku-Ura-Uchi	-
9	→	-	Links vor zu Hidari- Zenkutsu-Dachi	Die gekreuzten Arme mit Bo ohne Griffwechsel in Chudan-Kamae führen, Hidari-Chudan-Maede- Tsuki	-
10	←	-	Linken Fuß im Gegenuhrzeiger sinn 180° nach hinten umsetzen zu Hidari-Shomen- Shiko-Dachi Eindrehen zu Hidari- Zenkutsu-Dachi	Beim Wenden linken Arm über rechten kreuzen, dabei mit dem zuvor vorderen Bo-Ende hinten ausholen. Dann beim Eindrehen Hidari-Gedan-Hira-Ura- Uchi	-
11	←	-	Rechts vor zu Migi-Zenkutsu- Dachi	Migi-Jodan-Gyaku-Kesa- Gyaku-Ura-Uchi	-
12	←	-	Links vor zu Hidari- Zenkutsu-Dachi	Die gekreuzten Arme mit Bo ohne Griffwechsel in Chudan-Kamae führen, Hidari-Chudan-Maede- Tsuki	-
13	↑	-	Rechten Fuß hinter dem Körper nach links setzen, linken Fuß dorthin, wo sich der rechte zuvor befand, dabei 90° im Uhrzeigersinn drehen zu Hidari- Zenkutsu-Dachi	Hidari-Chudan-Kamae	

Zeremonie

3.6 Uke Kumite

Mit den hier beschriebenen Uke-Kumite sollen zwei Punkte vermittelt werden:

- **Der Verteidiger muß die Angriffslinie verlassen.** Das bedeutet, nicht im Stand den Angriff erwarten, sondern sich selbst bewegen, somit der Kraft ausweichen, die Energie des Angreifers leerlaufen lassen und dann kontern.
- **Der Feind ist nicht der Bo, sondern der Angreifer.** Damit ist gemeint, daß sich die Konter immer gegen den Angreifer und nicht gegen den Bo richten müssen. Warum erst den Bo blocken um dann den Gegner anzugreifen? Den Stock leerlaufen lassen, ausweichen und direkt den Angreifer kontern ist viel vorteilhafter. Der direkte Angriff auf den Gegner bringt ungeahnte Zeit- und Überraschungsvorteile.

Die symbolische Erläuterung der Bewegung nach dem "Uhr-Modell" ist der Uke-Kumite im Hanbo-Jutsu nachempfunden. Dort werden auch die genauen Mechanismen dieses Modell erläutert. In der Kurzfassung bedeutet das, der Verteidiger steht in der Mitte einer symbolischen Uhr und bewegt sich in der Richtung der beschriebenen Zeitangabe.

Mit der Uke-Kumite sollen dem Anfänger die motorischen Grundzüge des Bo-Jutsu näher gebracht werden. Das Bo- und Tai-Kamae, die Bo-Motorik sowie das Distanzverhalten werden in dieser Form erlernt und geschult. Diese Kumite stellen einen wichtigen Teil der Bo-Kumite dar, besonders im Hinblick auf den Bo-Shiai, aber eben nur einen Teil der Gesamtheit.

Grundsätzliches

- Die Beschreibung der Kumites erfolgt für Linksauslage beim Verteidiger, d. h. dieser steht mit dem linken Bein vorne und hält den Bo zu Beginn auf der rechten Körperseite.
- Der Angreifer steht in diesem Fall in Rechtsauslage, also mit dem rechten Bein vorne und greift immer mit Suri-Ashi an. Verteidiger und Angreifer stehen dadurch zu Beginn spiegelbildlich.
- Die Kumites sind in Links- und in Rechtsauslage zu zeigen. - Bei einer Prüfung wird für ein Kumite erst die Links-, dann die Rechtsauslage gezeigt. Anschließend folgt das nächste Kumite.
- Der Verteidiger zeigt die Bereitschaft für einen Angriff durch leichtes Absenken seines Bos.
- Das Uke-Kumite beginnt und endet mit einer Zeremonie.

Jodan-Yoko-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Hidari-Jodan-Uchi .	Suri-Ashi auf 11 Uhr ohne Mochi-Kae mit leichtem Ausholen.
	Hidari-Jodan-Yoko-Uchi .

Te-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Hidari-Jodan-Uchi .	Linken Fuß auf 09 Uhr setzen, beim Ausholen hinteres Bo-Ende zu Tori Kopf zeigen lassen.
	Ohne Mochi-Kae mit leichtem Ausholen: Rechten Fuß und Hüfte mit Ko-Sabaki zu Heisoku-Dachi zurückziehen. Das beschleunigt den Bo! Dabei 90° nach rechts drehen, Hidari-Te-Uchi in Richtung Toris Handgelenk.

Gedan-Yoko-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Hidari-Maede-Tsuki .	Mit Suri-Ashi auf 09 Uhr in Kiba-Dachi ausweichen.
	Migi-Gedan-Yoko-Uchi in Richtung Toris vorderem Schienbein. Dabei durch Suberu-Mochi-Kae das angreifende Bo-Ende verlängern.

Ushiro-Jodan-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Hidari-Jodan-Uchi .	Links vor, eine Fußlänge außen neben und leicht vor Toris rechtem Fuß absetzen. Mit rechts Ko-Sabaki im Uhrzeigersinn um fast 180° in Zenkutsu-Dachi , so daß die Blickrichtung nahezu parallel zu Toris ist. Dabei mit einem Hidari-Jodan-Nagashi-Uke den angreifenden Bo sichern.
	Hidari-Ushiro-Jodan-Uchi in Richtung Toris Gesicht; Bewegungsführung entspricht Soto-Uke.

Mawashi-Uchi Kumite

Tori	Uke
Suri-Ashi mit Hidari-Yoko-Uchi ,	Rechten Fuß auf 03 Uhr setzen. Mit links Ko-Sabaki im Gegenuhrzeigersinn um 90° in Zenkutsu-Dachi , so daß die Blickrichtung rechtwinklig zu Toris ist. Dabei ist erlaubt: • Ohne Griffwechsel • Mit punktförmigem Griffwechsel • Mit Suberu-Mochi-Kae
	Migi-Jodan-Yoko-Uchi in Richtung Toris Hinterkopf.

4 4. Kyu

4.1 Theorie

- Richtige Beantwortung von 5 Fragen zur Theorie nach Wahl des Prüfers aus dem Fragenkatalog des Prüfungsprogrammes.

4.2 Katai San Kihon

Grundsätzliches

- Jede Kombination wird 5 Mal ausgeführt, beim 5. Mal Kiai.
- Die Richtungswechsel Mawate erfolgen durch Beinarbeit und zeitgleichem Suberu-Mochi-Kae.
- Jede der Kombinationen ist flüssig auszuführen, d. h. die Pause zwischen Abwehr- und Angriffstechnik soll möglichst klein sein und im Fortgeschrittenenbereich zunehmend verschwinden.
- Nach jeder Technik wird der Bo wieder in Kamae geführt.

Nr.	Richtung	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	↑	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke Ko-Te-Uchi	-
2	↑	Frei: Punktförmig oder Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke Maede-Tsuki	Suberu-Mochi-Kae hat den Vorteil, glatt in Soto-Uke überzuleiten.
3	↑	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Uchi-Uke Furiage-Uchi	-
4	↑	Erst <u>nach</u> Kombination: Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Gedan-Uke Kiritsu-Ura-Uchi	Gedan-Uke mit hinterem Bo-Ende beim Vorgehen.
5	↑	Naname-Kae, dann Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Hikkake-Uke O-Jodan-Uchi	-
6	↑	Erst <u>nach</u> Kombination: Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Sukui-Uke Gedan-Ura-Uchi	Sukui-Uke im unveränderten Drittelgriff. Beim Gedan-Ura-Uchi etwas am Bo-Gleiten, um das vordere Ende zu verlängern.

4.3 Bo Nidan²

Zeremonie

1. Rechts vor in **Zenkutsu-Dachi** mit einem **Migi-SOTO-UKE**.
2. Links vor in **Zenkutsu-Dachi** mit einem **Hidari-Yoko-Uchi** (diese komplette Technikfolge stellt in der Gesamtheit ein **Osae-Uke** dar), Griff immer in **Migi-Honte-Mochi**.
3. Rechts vor in **Zenkutsu-Dachi** mit einem **Kiritsu-Ura-Uchi** zur Mitte des Körpers.
4. Links vor in **Zenkutsu-Dachi** mit einem **Hidari-Hira-Ura-Uchi**, dabei einen Mochi-Kae ausführen um in den Idealgriff zu kommen, von Migi-Honte-Mochi in einen Hidari-Honte-Mochi.
5. Rechts vor in **Zenkutsu-Dachi** mit einem **Migi-Hira-Ura-Uchi**, wieder ein Mochi-Kae ausführen, von Hidare-Honte-Mochi in Migi-Honte-Mochi.
6. Den Bo auf die linke Körperseite bewegen ohne den Griff oder die aktive Seite zu ändern, mit dem linken Ende ein **Gyaku-Harai-Uke** andeuten und den vorderen Fuß etwas zurück ziehen und mit einem kleinen Ausfallschritt einen **Migi-Maede-Tsuki** ausführen - **KIAI**
7. Blickwechsel über die linke Schulter, dann eine Körperwendung um 45° nach rechts hinten ausführen, mit dem Bo einen **Hidari-Hikkake-Uke** in Hidari-Honte-Mochi ausführen, Block langsam bewegen und mit Atmung unterstreichen.
8. Sofort im Anschluß einen schnellen **Hidari-O-Jodan-Uchi** schlagen.
9. Rechts vor und einen Tenkan ausführen, diese Bewegung endet in einem Hidari-Zenkutsu-Dachi, parallel dazu wird ein **Hidari-Hira-Ura-Uchi** geschlagen, der Griff ist hier Hidari-Honte-Mochi, wichtig ist die Energie des Tenkan für den Ura-Uchi zu nutzen und beide synchron auszuführen.
10. Ohne den Griff und die aktive Seite zu ändern, den Bo auf die rechte Körperseite wechseln und dann einen **Hidari-Maede-Tsuki** ausführen, dabei einen kleinen Ausfallschritt machen, ohne die Stellung sehr viel tiefer zu machen, der Bo Wechsel erfolgt senkrecht.
11. Nun den vorderen Fuß zu einem Mawate nach innen umsetzen, dabei über die rechte Schulter blicken und eine 180° Wendung in **Migi-Zenkutsu-Dachi** ausführen, dabei einen Mochi-Kae machen, einen **Hikkake-Uke** in Migi-Honte-Mochi langsam durchführen und mit Atmung unterstreichen.
12. Nun schnell einen **Migi-O-Jodan-Uchi** in Migi-Honte-Mochi schlagen.
13. Mit links einen Tenkan starten, den Bo mit der Bewegung mitführen, wieder diese Kreisbewegung dazu nutzen, einen **Migi-Hira-Ura-Uchi** zu schlagen. Dabei ändert sich weder Mochi noch die aktive Seite; man endet in **Migi-Zenkutsu-Dachi**.

² Mit kleinsten Modifikationen übernommen von Rainer Seibert.

14. Ohne den Griff und die aktive Seite zu ändern, den Bo auf die linke Körperseite wechseln und dann einen **Migi-Maede-Tsuki** ausführen, dabei einen kleinen Ausfallschritt machen, ohne die Stellung sehr viel tiefer zu machen.
15. Nun eine sehr große Körperdrehung um 315° nach hinten, dabei wird auf dem hinteren, linken Fuß gedreht, in **Migi-Zenkutsu-Dachi**, Blick über die linke Schulter und dabei unbedingt den Körper in eine Torsions-Vorspannung verdrehen. Dann einen **Migi-Hira-Ura-Uchi** ausführen, der Griff ist ein Migi-Honte-Mochi.
16. Ohne den Griff zu ändern, sofort einen **Hidari-Gyaku-Ura-Uchi** ausführen und dabei den Bo auf die andere Körperseite schlagen, der Mochi ändert sich nicht, aber dafür die Auslage.
17. Links vor in einen **Hidari-Zenkutsu-Dachi** und dabei mit einer Ushiro-Aya-Kaiten Bewegung auf der linken Seite einen **Furiage-Uchi** in der offenen Form schlagen.
18. Rechts vor in **Migi-Zenkutsu-Dachi** mit einem **Kiritsu-Ura-Uchi**, der Griff ist ein Migi-Honte-Mochi.
19. Links vor in einen **Hidari-Zenkutsu-Dachi** mit einem **Hidari-Gyaku-Ura-Uchi**, dabei bleibt der Mochi erhalten, wird aber verdreht, es ändert sich nur die aktive Bo Seite.
20. Mit dem hinteren, rechten Bein einen Mawate ausführen, dabei den Fuß nach hinten links umsetzen, die Stellung ist nun wieder ein **Migi-Zenkutsu-Dachi**, aber um 45° bezogen auf die vorherige Bewegungslinie nach rechts gedreht. Dieser Zenkutsu-Dachi ähnelt mehr einem verdrehten Kiba-Dachi auf einer Linie. Mit dieser Wendung wird ein **Migi-Hira-Ura-Uchi** in Migi-Honte-Mochi ausgeführt.
21. Nun auf der Stelle drehen, man wendet in einen **Hidari-Zenkutsu-Dachi**, dabei dreht man sich auf der Stelle und verlagert nur die Stellung. Dabei wird erst der Bo in senkrechter Schwungebene um 180° gedreht, ohne den Mochi zu ändern, dann schlägt man einen **Jodan-Yoko-Uchi** auf die linke Körperseite. Dazu klappt man den linken Ellenbogen hoch, um so Platz für den Bo zu schaffen.
22. Jetzt geht man rechts vor mit einem Ausfallschritt mit einem **Migi-Maede-Tsuki**, dabei das hintere Bo-Ende an den Unterarm nur anlegen, die Stellung ist nun ein **Migi-Zenkutsu-Dachi– KIAI**.

Zeremonie

4.4 Basic Kumite

Grundsätzliches

- Das hier beschriebene Basic Kumite ist identisch mit dem Kumite in der Prüfungsordnung für den 4. Kyu in der Stilrichtung Kobudo.
- Die Beschreibung der Kumites erfolgt für Linksauslage, d. h. Tori und Uke stehen mit dem linken Bein vorne und halten den Bo anfangs auf der rechten Körperseite.
- Die Kumites sollen in Links- und in Rechtauslage geübt werden. - Bei einer Prüfung zeigt der Prüfling nur seine bevorzugte Seite.
- Das Basic-Kumite beginnt und endet mit der Kurzform der Zeremonie.
- Die Angriffe erfolgen mit Suri-Ashi, um den Schüler auf die tatsächlich im Kampf und Wettkampf genutzte Bewegungsform vorzubereiten. Wie bei der Auslage sollen auch hier andere Formen, z. B. Kai-Ashi, geübt werden.
- Bei Kumite 1-3 und 5 bewegen sich die Partner mit langsamen Schritten, bis Tori mit einer deutlichen Ausholbewegung den beginnenden Angriff anzeigt.
- Bei Kumite 4 (Gedan-Uke-Kumite) bewegen sich die Partner mit den vorgegebenen Techniken auf einer Linie vor und zurück. Dieses Kumite ist dadurch wesentlich Kihon-artiger als die übrigen.
- Analog zum Kihon ist jede der Kombinationen flüssig auszuführen, d. h. die Pause zwischen Abwehr- und Angriffstechnik soll möglichst klein sein und im Fortgeschrittenenbereich (bei der Demonstration von Vorkenntnissen) zunehmend verschwinden.

Anmerkungen

- Soto- und Uchi-Uke-Kumite werden in sehr ähnlicher Form auch im Fechten genutzt.

Soto-Uke-Kumite

Tori	Uke	Anmerkungen
Ausholen, Suri-Ashi mit Hidari-Chudan-Maede-Tsuki (hoch).	Leicht mit Suri-Ashi nach rechts ausweichen, Hidari-Soto-Uke , ggf. Distanz anpassen, Hidari-Chudan-Maede-Tsuki .	• Zu dem Block paßt als Angriffsregion hohes Chudan.

Uchi-Uke-Kumite

Tori	Uke	Anmerkungen
Ausholen, Suri-Ashi mit Hidari-Chudan-Maede-Tsuki (hoch).	Leicht mit Suri-Ashi nach links ausweichen, Hidari-Uchi-Uke , ggf. Distanz anpassen, Hidari-Chudan-Maede-Tsuki .	• Zu dem Block paßt als Angriffsregion hohes Chudan. • Der Block muß fegend ausgeführt werden, um nicht einen Gyaku-Yoko-Uchi zu provozieren.

Sukui-Uke-Kumite

Tori	Uke	Anmerkungen
Ausholen, Suri-Ashi mit Hidari-Jodan-Uchi .	Deutlich mit Kai-Ashi mit Migi-Zenkutsu-Dachi nach rechts auf 10 Uhr ausweichen, Migi-Sukui-Uke , Hidari-Gedan-Ura-Uchi in Richtung Toris vorderer Kniekehle.	• Der Sukui-Uke muß den angreifenden Bo nicht berühren, denn die Eigensicherung erfolgt durch die Meidbewegung. • Der Gegenangriff soll bereits beendet sein, während der Jodan-Uchi noch ausläuft. • Das gelingt oft am besten, wenn Uke weniger an den Block als an den Angriff denkt.

Gedan-Uke-Kumite

Tori	Uke	Erläuterungen
Kai-Ashi vor zu Migi-Zenkutsu-Dachi mit großer Ausholbewegung.	Kai-Ashi zurück, Bo auf rechter Körperseite lassen und Torsions-Vorspannung aufbauen.	-
Migi-Gedan-Nuki-Tsuki in Richtung Ukes vorderes Knie	Wendung auf der Stelle in Ushiro-Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Uke .	• Den Gedan-Uke durch Ziehen mit der linken Hand über den eigenen Bauch ausführen. • Die rechte Hand führt und bremst lediglich.
-	Suri-Ashi in Ushiro-Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Nuki-Tsuki	• Angriffsziel: Toris vorderer Fuß
Kai-Ashi zurück in Hidari-Zenkutsu-Dachi und Kamae für nächsten Angriff.	Kai-Ashi vor in Hidari-Zenkutsu-Dachi und Kamae für nächsten Angriff.	-

Harai-Uke-Kumite

Tori	Uke	Erläuterungen
Ausholen, Suri-Ashi mit HidariChudan-Maede-Tsuki (tief).	Leicht in Hidari-Neko-Ashi-Dachi zurückweichen, Hidari-Harai-Uke , Hidari-Chudan Maede-Tsuki	• Zu dem Block paßt als Angriffsregion tiefes Chudan.

5 3. Kyu

5.1 Theorie

- Richtige Beantwortung von 7 Fragen zur Theorie nach Wahl des Prüfers aus dem Fragenkatalog des Prüfungsprogrammes.

5.2 Kaiten-Kihon

Grundsätzliches

- Die Beschreibung erfolgt für die jeweils 1. Technik einer Bahn.
- Jede Kombination wird 5 Mal ausgeführt, beim 5. Mal Kiai, Ausnahme Technik 3: Diese wird nur 3 Mal ausgeführt, beim 3. Mal Kiai.
- Die Richtungswechsel Mawate erfolgen hier im Gegensatz zu Katai Ichi und Ni Kihon durch Übergang in die nächste Technik.
- In der letzten Zeile der Tabelle für jede Kombination ist die Wendung zur jeweils nächsten Technik beschrieben.
- N steht für Nummer, R für Richtung.
- ↑ steht für vorwärts, o steht für am Platz.

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	↑	Ushiro Honte-Mochi	Kai-Ashi in Migi-Zenkutsu-Dachi	Mit hinterem Bo-Ende Jodan-Uchi andeuten	Kai-Ashi zu Beginn der Kombination.
	o	Ushiro Honte-Mochi	Stellung bleibt	Aya Kaiten	-
	o	Kiritsu Ryote Te-Kaiten	Stellung bleibt	Ryote Te-Kaiten	-
	o	Mae Honte-Mochi	Suri-Ashi zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Migi-Chudan Maede-Tsuki	-
	o	Mae Katate-Mochi	Mawate in Kiba-Dachi	Hidari Katate Yoko-Uchi	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
2	↑	Hira Ryote Te-Kaiten	Kai-Ashi in Migi-Kiba-Dachi	Über Kopf Hira Ryote Te-Kaiten	Te-Kaiten zeitgleich mit Kai-Ashi ausführen.
	o	Mae Katate-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Katate Yoko-Uchi	Dabei den Bo zwischen Ellenbogen und Rücken fixieren.
	o	Suberu-Mochi-Kae in Ushiro-Honte-Mochi	Mawate in Kiba-Dachi	Bo mit Uchi Yoko-Uchi zurück zur linken Hand bringen.	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
3	↑	Kiritsu Ryote Te-Kaiten in Mae Honte-Mochi	Übersetzen in Hidari-Kiba-Dachi	Hidari-Yoko Chudan-Maede-Tsuki	-
	o	Mae Honte-Mochi	Stellung bleibt	Hidari-Soto-Uke	Mit Folgetechnik fließend wie einen Osae-Uke auführen.
	↑	Ushiro Honte-Mochi	Kai-Ashi in Migi-Kiba-Dachi	Migi-Chudan Yoko-Uchi	-
	o	Ushiro Honte-Mochi	Migi-Zenkutsu-Dachi , dann zurück in Migi-Kiba-Dachi	Hidari-Yoko Kiritsu Ura-Uchi	Während des Uchis kurz Stellungswechsel von Kiba-Dachi in Zenkutsu-Dachi.
	o	Mae Honte-Mochi	Mawate in Zenkutsu-Dachi	-	Wendung; der Mochi wechselt durch Mawate „automatisch“ von Ushiro-Honte-Mochi in Mae-Honte-Mochi.

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
4	↑	Mae Katate-Mochi	Kai-Ashi in Migi-Zenkutsu-Dachi	2 x Ushiro Kansetsu-Kaiten	Zuerst auf der Seite, wo sich das Bein vorne befindet.
	o	Gyakute-Mochi	Stellung bleibt	Jodan Ryute-Naname-Uke	-
	o	Gyakute-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Jodan Ko-Yoko-Uchi	Vom Bein weg schlagen.
	o	Punktförmiger Griffwechsel bei vorderer Hand in Mae Honte-Mochi	Mawate in Zenkutsu-Dachi	-	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
5	o	Ushiro Katate-Mochi	Hidari-Zenkutsu-Dachi	2 x Aya-Kaiten	Bei Einleiten des Aya-Kaiten gleitet die hintere Hand zur vorderen; diese löst sich vom Bo.
	o	Mae Katate-Mochi	Stellung bleibt	Te-Kaiten	-
	o	Mae Honte-Mochi	Stellung bleibt	Bo sofort unter gleichseitiger Achsel durchschwingen lassen, freie Hand übernimmt Bo über Schulter, zieht, andere Hand löst sich und greift vor der Schulter wieder den Bo.	-
	↑	Mae Honte-Mochi	Kai-Ashi in Migi-Zenkutsu-Dachi	Migi-Jodan-Uchi	Die Technik gewinnt ihre Energie aus dem Zug der hinteren Hand über die Schulter.
	o	Mae-Honte-Mochi	Mawate in Zenkutsu-Dachi	Hinter Hand löst sich, Bo hinter Körper schwingen, in Gyakute-Mochi übergeben, weiterführen zu Jodan Mawashi-Uchi.	Wendung; Griff an hinterer Bo-Hälfte.

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
6	↑	Mae Honte-Mochi	Kai-Ashi in Migi-Zenkutsu-Dachi	Tai-Kaiten: Hintere Hand löst sich, Bo hinter Körper schwingen, in Gyakute-Mochi übergeben, weiterführen zu...	Schwungebene horizontal, sowohl über Kopf aus auch hinter Rücken.
	o	Mae Honte-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Jodan Mawashi-Uchi	Griff an hinterer Bo-Hälfte.
	o	Suberu-Mochi-Kae	Mawate in Zenkutsu-Dachi	-	Wendung

5.3 Bo Sandan³

Zeremonie

1. Rechts zurück in **Hidari-Zenkutsu-Dachi** mit Mochi-Kae in Hidari-Honte-Mochi, dabei einen **Gedan-Ryote-Naname-Uke** ausführen.
2. Rechts vor in **Migi-Zenkutsu-Dachi** mit einem Mochi-Kae in Migi-Honte-Mochi, nach dem Griffwechsel ein **Chudan-Ryote-Naname-Tsuki** ausführen, Bo stehen lassen.
3. Links vor in einen **Hidari-Zenkutsu-Dachi**, dabei das linke Bo-Ende nach hinten führen und dann wie beim Beginn eines Mae-Aya-Kaiten noch oben und dann nach vorne schwingen. Dort, wo der Bo den Kopf des Gegners treffen würde, ist ein erster Brennpunkt bei diesem **Mae-Aya-Furi**. Der Bo hat bis hierher 0,5 Umdrehungen durchlaufen. Es gibt bei dieser sowie den folgenden 3 Techniken keinen Griffwechsel.
4. Rechts vor in einen **Migi-Zenkutsu-Dachi** mit Weiterführung der Mae-Aya-Kaiten Bewegung, die 1,5 Umdrehungen umfaßt und mit dem zweiten Brennpunkt in einen **Mae-Aya-Furi** übergeht.
5. Links vor in einen **Hidari-Zenkutsu-Dachi** mit Weiterführung der Mae-Aya-Kaiten Bewegung, die nach 0,5 Umdrehungen mit dem dritten Brennpunkt in einen **Mae-Aya-Furi** übergeht.
6. Rechts vor in einen **Migi-Zenkutsu-Dachi** mit Weiterführung der Mae-Aya-Kaiten Bewegung, dabei den Kaiten nach 0,5 Umdrehungen des Bos mit einem **Migi-Jodan-Uchi** als viertem Brennpunkt stoppen. Der Griff ist Migi-Honte-Mochi. **KIAI**.
7. Rechts zurück in **Hidari Zenkutsu-Dachi**, dabei eine Ushiro-Aya-Kaiten-Bewegung ausführen die in einem offenen **Hidari-Furiage-Uchi** auf der rechten Seite endet, der Griff ist **Hidari-Ushiro-Honte-Mochi**.
8. Links zurück in **Migi-Zenkutsu-Dachi**, dabei einen offenen **Migi-Furiage-Uchi** in Migi-Mae-Honte-Mochi aus einer Ushiro-Aya-Kaiten-Bewegung auf der linken Körperseite ausführen. Zielpunkt: Unter das Kinn.
9. Wendung 90° nach rechts in **Kiba-Dachi**, den Bo langsam auf die rechte Körperseite führen, er steht nach vorne, waagrecht an der rechten Körperseite, Technik **Hidari-Chudan-Gyaku-Yoko-Uchi**, Blick auf die vordere Bo-Spitze.
10. Mit dem rechten Fuß nach links mit einem Übersetzschrift laufen, dabei setzt man den Fuß vorne um, wieder in einen **Kiba-Dachi**, den Bo stehenlassen bis fast Kiba-Dachi erreicht ist und in der Endstellung auf die linke Seite mit einem **Migi-Chudan-Yoko-Uchi** schlagen, der Stock ist waagrecht und zeigt nach vorne, der Bo liegt am Unterarm an und der Blick geht auf das rechte Bo Ende.
11. Nun wird die Stellung nach rechts in einen **Ushiro-Zenkutsu-Dachi** auf einer Linie verlagert, mit dem Bo über den Bauch rollend einen **Gedan-Uke** ausführen, der Griff ist **Migi-Mae-Honte-Mochi**.
12. Mit dem rechten Fuß geht man nun hinter dem linken Standbein vorbei in **Kake-Dachi**, der Bo wird in einem **Migi-Yoko-Kiritsu-Ura-Uchi** nach links geschlagen.

³ Aktuelle Version Stand 2018.

13. Den Körper nach rechts wenden, dabei den hinteren, rechten Fuß anheben, mit dem Bo einen **Hikkake-Uke** nach rechts ausführen, in **Migi-Mae-Honte-Mochi** den rechten Fuß vor in **Migi-Zenkutsu-Dachi** absetzen und dabei einen **Migi-O-Jodan-Uchi** schlagen.
14. Links vor in **Hidari-Zenkutsu-Dachi** mit einem **Hidari-Jodan-Yoko-Uchi** durch den Schritt ist der Griff nun ohne Wechsel zu **Hidari-Ushiro-Honte-Mochi** geworden.
15. Rechts vor in **Migi-Zenkutsu-Dachi** mit **Migi-Jodan-Uchi**, wieder ohne Griffwechsel wird der Mochi zu **Migi-Honte-Mochi**.
16. Den hinteren, linken Fuß umsetzen (Mawate) in **Hidari-Zenkutsu-Dachi**, dabei einen **Suberu-Mochi-Kae** in **Hidari-Mae-Honte-Mochi** ausführen, nach dem Mochi-Kae und während des Mawate einen **Hikkake-Uke** durchführen, dem dann sofort ein **Hidari-O-Jodan-Uchi** folgt.
17. Rechts vor in **Migi-Zenkutsu-Dachi** mit **Migi-Jodan-Yoko-Uchi**. Der Mochi wird ohne Griffwechsel wieder zu **Migi-Ushiro-Honte-Mochi**.
18. Links vor in **Hidari-Zenkutsu-Dachi** mit einem **Hidari-Jodan-Uchi**. Der Mochi wird ohne Griffwechsel zu **Hidari-Mae-Honte-Mochi**.
19. Wendung nach links um 90° in **Hidari-Kokutsu-Dachi**, dabei ein **Hidari-Soto-Uke** in **Hidari-Mae-Honte-Mochi** ausführen.
20. Rechts vor in **Migi-Kokutsu-Dachi** mit einem Mochi-Kae in **Migi-Mae-Honte-Mochi**, dazu einen **Migi-Soto-Uke**.
21. Mit dem rechten Fuß einen Ausfallschritt nach vorne in einen tiefen **Migi-Zenkutsu-Dachi** machen, dabei einen **Migi-Chudan-Maede-Tsuki** stoßen, Griff ist **Migi-Mae-Honte-Mochi** --**KIAI**.
22. Eine 180° Wendung ausführen, dabei den Bo an der Seite in einer **Ushiro-Aya-Kaiten** Bewegung führen, die Endstellung ist ein **Chudan-no-Kamae**.
23. Nach dem Zeichen **Naore** einen **Naore-no-Kamae** ausführen.

Zeremonie

5.4 Kumite

Grundsätzliches

- Die Beschreibung der Kumites erfolgt für Linksauslage, d. h. Tori und Uke stehen beide mit dem linken Bein vorne und halten den Bo zu Beginn auf der rechten Körperseite.
- Die Kumites sind in Links- und in Rechtsauslage zu zeigen. - Bei einer Prüfung wird für ein Kumite erst die Links-, dann die Rechtsauslage gezeigt. Anschließend folgt das nächste Kumite.
- Das **Name?**-Kumite beginnt und endet mit der Kurzform der Zeremonie.
- Die Partner bewegen sich frei (nur Finten sind nicht erlaubt), bis Tori mit einer deutlichen Aushöhlbewegung den beginnenden Angriff anzeigt.
- Analog zum Kihon ist jede der Kombinationen flüssig auszuführen, d. h. die Pause zwischen Abwehr- und Angriffstechnik soll möglichst klein sein und im Fortgeschrittenenbereich (bei der Demonstration von Vorkenntnissen) zunehmend verschwinden.

Nr.	Tori	Uke	Anmerkungen
1	Hidari-Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Hidari-Soto Uke Hidari-Kote-Uchi	Die Block-Angriff-Kombination soll fließend ausgeführt werden. Es darf keinen Stop, also auch kein starkes Kime zwischen Soto-Uke und Kote-Uchi geben.
2	Hidari-Maede-Tsuki Chudan (hoch)	Hidari-Uchi Uke Hidari-Gedan-Furiage-Uchi	Der Furiage-Uchi könnte Gedan oder unter dem Kinn treffen. Beides sind gefährliche Trefferregionen. Daher soll der Furiage-Uchi <u>vor</u> dem Partner nach oben schwingend demonstriert werden.
3	Hidari-Jodan-Uchi	Nach rechts ausweichen, Hikkake-Uke Hidari-Jodan-Uchi	Abwehr mit dem oberen Bo-Ende.
4	Migi-Gyaku-Yoko-Uchi Gedan oder Hidari-Maede-Tsuki Gedan	Gedan-Uke Hidari-Kiritsu-Ura-Uchi	Abwehr mit dem ehemals hinteren Bo-Ende.
5	Hidari-Maede-Tsuki Chudan (tief)	In Hidari-Neko-Ashi-Dachi zurückweichen, Hidari-Harai-Uke , Bo aufnehmen und mit Ausfallschritt über Kopf mit Maki-Otoshi auf die andere Seite führen (Osae-Uke),	Logische Weiterentwicklung des analogen Kumites beim 4. Kyu. Der finale Yoko-Uchi kann mit oder ohne Schritt ausgeführt werden, je nachdem, wie es die Distanz zum Partner erfordert.

		Hidari-Gyaku-Yoko-Uchi	
--	--	-------------------------------	--

5.5 Renzoku Kumite Ichi

Grundsätzliches

- Diese Übungsform des „Continous-Kumites“ leitet zum freieren Kampf über.
- Abgesehen von der Pause sollen die Techniken flüssig hintereinander gezeigt werden.
- Es ist nur die angegebene Auslage relevant.
- Der Prüfling muß einmal die Rolle Ukes und einmal die Rolle Toris übernehmen.

Nr.	Tori	Uke	Anmerkungen
-	Hidari Kamae mit Mae-Honte-Mochi	Hidari Kamae mit Mae-Honte-Mochi	
1	Suri-Ashi vor Hidari-Chudan Maede-Tsuki	Suri-Ashi zurück Hidari-Soto-Uke	
2	Suri-Ashi vor Hidari-Chudan Maede-Tsuki	Suri-Ashi zurück Hidari-Uchi-Uke	
-	Bei Berühren des Bos durch Uke Suberu-Mochi-Kae in Waki no Kamae		
3	Kai-Ashi vor Migi Chudan-Yoko-Uchi	Suri-Ashi zurück Hidari Kiritsu Naname-Uke	
4	Kai-Ashi vor Hidari Chudan-Yoko-Uchi	Kai-Ashi zurück Migi Kiritsu Naname-Uke	
5	Kai-Ashi vor Migi-Jodan-Uchi	Kai-Ashi zurück Jodan Hira Naname-Uke	
6	Suri-Ashi vor mit offenem Hidari-Gedan-Furiage-Uchi	Suri-Ashi zurück Gedan-Uke	
7	Suri-Ashi zurück mit Kamae	Kiritsu Ura-Uchi	Technik 7 folgt sehr schnell auf 6.
-			Kurzes Zanshin
8	Suri-Ashi vor Hidari-Chudan Maede-Tsuki	Suri-Ashi zurück Hidari-Uchi-Uke	
9	Zurückziehen	Hidari-Kote-Uchi	Technik 9 folgt sehr schnell auf 8.
10	Suri-Ashi zurück Hira Ryote-Naname-Uke	Suri-Ashi vor Migi-Jodan Uchi	
11	Hidari Jodan Uchi Yoko-Uchi	Ducken	Uke muß seinen Bo unter Toris Bo zurückziehen.
12	Hidari Chudan Soto Yoko-Uchi	Aufrichten, Kiritsu Naname Uke mit rechter Hand oben -	Jeweils letzte Techniken mit Kiai

		Hidari-Jodan Uchi , dabei Toris Bos mit hinterem Bo-Ende fixieren	
--	--	--	--

6 2. Kyu

6.1 Tsuki-Kihon

Grundsätzliches

- Jede Kombination wird 5 Mal ausgeführt, beim 5. Mal Kiai,
- Die Richtungswechsel Mawate erfolgen hier im Gegensatz zu Katai Ichi und Ni Kihon durch Übergang in die nächste Technik.
- In der letzten Zeile der Tabelle für jede Kombination ist die Wendung zur jeweils nächsten Technik beschrieben.
- N steht für Nummer, R für Richtung.
- ↑ steht für vorwärts, ↓ steht für rückwärts, o steht für am Platz.

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	o	Hidari-Mae Honte-Mochi	Auf der Stelle abknien zu Hidari Hiza- Dachi	Jodan-Hira- Naname-Uke	-
	o	Hidari-Mae Honte-Mochi	Stellung bleibt	Gedan-Hira--Naname-Uke	-
	↑	Wegen der Wendung wird der Griff ohne Umgreifen zu Migi-Ushiro- Honte-Mochi	Aufstehen und auf der Stelle mit 180° Umsetzen des hinteren, rechten Beines zu Migi- Zenkutsu-Dachi wenden	Jodan-Kiritsu-Naname- Tsuki	-
	→	Wegen der Wendung wird der Griff ohne Umgreifen wieder zu Hidari-Mae- Honte-Mochi	Auf der Stelle mit 180° Umsetzen des hinteren, linken Beines zu Hidari- Zenkutsu-Dachi wenden	Jodan-Kiritsu-Naname- Tsuki	-
	o	Hidari-Mae Honte-Mochi	Stellung bleibt	Offener Jodan-Furiage- Uchi , Technik nicht zurückziehen, sondern stehenlassen	-
	→	Wegen des Schrittes wird der Griff ohne Umgreifen zu Migi-Ushiro- Honte-Mochi	Kai-Ashi zu Migi- Zenkutsu-Dachi	Kai-Ashi mit Chudan-Mae- Geri	--
	o	Migi-Ushiro- Honte-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Jodan-Nuki-Tsuki , wobei die hintere, linke Hand die Führungsöse bildet und die vordere, rechte Hand den Bo nach vorne stößt	
	o	Migi-Ushiro- Honte-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Jodan-Ushiro-Nuki- Tsuki , wobei die hintere, linke Hand die Führungsöse bildet und die vordere, rechte Hand den Bo nach hinten stößt	Die Hände werden am Bo fast zusammengeführ t.

	o	Suberu-Mochi-Kae in Migi-Mae-Honte-Mochi	Stellung bleibt	-	-
	↓	Wegen der Wendung wird der Griff ohne Umgreifen zu Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Mawate in links Kiba-Dachi	-	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
2	o	Hidari-Ushiro Honte-Mochi	Hidari-Kiba-Dachi	Hidari-Jodan-Yoko-Tsuki	Vom Körper gesehen seitlicher Tsuki, durch den Kiba-Dachi jedoch nach vorne in Laufrichtung
	o	Hidari-Ushiro Honte-Mochi	Stellung bleibt	Zurückziehen, ausholen und in gleicher Richtung Hidari-Gedan -Yoko-Tsuki	Ebenso in Laufrichtung.
	o	Hidari-Ushiro Honte-Mochi	Stellung bleibt	Jodan-Hira-Naname-Tsuki	Stoß senkrecht zur Laufrichtung, nach rechts
	o	Hidari-Ushiro Honte-Mochi	Stellung bleibt	Bo mit beiden Händen hinter den Kopf führen, dabei mit der rechten Hand aufziehen, d. h. zum rechten Ende des Bos gleiten, dann hinter dem eigenen Kopf Jodan-Yoko-Nuki-Tsuki	Die Bo-Enden zeigen dabei immer in die gleiche Richtung.
	↑	Suberu-Mochi-Kae in Migi-Uchiro-Honte-Mochi	Kai-Ashi zu rechts vor Kiba-Dachi	Bo von hinter dem Kopf wieder auf die Bauchseite führen, dann beim Schritt Mochi-Kae	Beim Schritt nach vorne das hintere Bo-Ende nach unten führen und am Ende des Schrittes die Bo-Bewegung in den Griffwechsel übergehen lassen.-
	o	Migi-Ushiro-Katate-Mochi	Hinteren, linken Fuß umsetzen und auf der Stelle wenden	Linkes Bo-Ende absenken, linke Hand lösen. Bo unter die rechte Achsel führen, bis das vormals rechte Bo-Ende in die neue Bewegungsrichtung zeigt.	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
3	↑	Migi-Ushiro-Katate-Mochi	Kai-Ashi zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Migi-Chudan-Seoi-Tsuki	
	↓	Migi-Gyakute-Mochi	Hinten, linken Fuß umsetzen zu Kiba-Dachi	Hidari-Chudan-Yoko-Tsuki hinter dem eigenen Rücken	Die linke Hand greift den Bo hinter dem Rücken. Beide Füße stehen auf der Linie in Bewegungsrichtung. Beide Daumen zeigen am Bo nach rechts.
	↑	Migi-Gyakute-Mochi	Suri-Ashi nach rechts, in Kiba-Dachi bleiben	Migi-Chudan-Yoko-Tsuki hinter dem eigenen Rücken	Beide Füße stehen auf der Linie in Bewegungsrichtung.
	o	Hidari-Ushiro-Katate-Mochi		Nach dem in dieser Zeile beschriebenen Griffwechsel folgt mit einem Schritt links vor die nächste Kombination	Die rechte Hand schiebt den Bo um den Rücken herum. Die linke Hand greift punktförmig um.
	o			Bo mit der rechten Hand nach rechts hinter dem Körper hervorziehen, langes Bo-Ende zeigt danach in die neue Bewegungsrichtung	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
4	↑	Migi-Mae-Katate-Mochi	Kai-Ashi zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Migi-Jodan-Katate-Tsuki	
	o	Ippon-Ushiro-Honte-Mochi	Hinteren, linken Fuß umsetzen und auf der Stelle um 180° wenden zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Hidari-Chudan Tsuki	Die rechte Hand greift den Bo hinter der linken von oben
	o	Durch Wendung wir der Griff ohne Griffwechsel zu Ippon-Mae-Honte-Mochi	Vorderen, linken Fuß umsetzen und auf der Stelle um 180° zurückwenden zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Migi-Chudan Tsuki	Der Bo soll trotz der starken Bewegung des Körpers über der Bewegungslinie bleiben und nur vor und zurück bewegt werden.
					Rechte Hand löst sich vom Bo
	o	Mae-Honte-Mochi, der durch die Wendung zu Ushiro-Honte-Mochi wird	Hinteren, linken Fuß umsetzen zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Bo zurückziehen und mit Suberu-Mochi der rechten Hand in Migi-Mae-Honte-Mochi wechseln.	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
5	↑	Suberu-Mochi-Kae in Hidari Mae-Honte-Mochi	Mit Suri-Ashi zu Hidari-Zenkutsu Dachi	Hidari-Chudan-Maete-Tsuki	
	o	Ohne Griffwechsel wird der Mochi durch den Richtungswechsel zu Migi-Ushiro-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Nach links ausholen und nach rechts Migi Chudan-Yoko-Tsuki	
	o	Ippon-Mae-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Nach links Migi-Chudan-Nuki-Tsuki	
	o	Migi-Ushiro-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Mit dem rechten Bo-Ende Migi-Gyaku-Jodan-Uchi	
	↑	Migi-Ushiro-Honte-Mochi	Kai-Ashi zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Beim Schritt Migi-Chudan-Mae-Geri , beim Absetzen Bo mit der rechten Hand aus der als Führungsöse dienenden linken Hand nach vorne stoßen zu Migi-Jodan-Mae-Nuki-Tsuki	
	o	Ippon-Mae-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Rechte Hand mit Bo zur linken Hand zurückführen und so einen Migi-Jodan-Ushiro-Nuki-Tsuki stoßen	
	o	Suberu-Mochi-Kae zu Migi-Mae-Honte-Mochi			
		Hidari-Mae-Honte-Mochi	Hinteren, linken Fuß umsetzen zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Mit hinterer, linker Hand am Bo zurückgleiten, so daß nach der Wendung des Körpers ein Hidari-Mae-Honte-Mochi vorliegt	Wendung

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
6	↑	Durch den Schritt wird der Hidari-Mae-Honte-Mochi ohne Griffwechsel zu Migi-Ushiro-Honte-Mochi	Kai-Ashi zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Migi-Gedan-Otoshi-Tsuki	Mit der Spitze in Richtung Boden
		Hidari-Katate-Mae-Mochi	Stellung bleibt	Rechte Hand vom Bo lösen und mit links einen Hidari-Naname-Tsuki mit dem oberen Bo-Ende stoßen	Dabei wird das untere Bo-Ende auf den Boden gedrückt und dient neben der linken Hand als zweiter Fixpunkt für den Bo.
		Migi-Ushiro-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Rechte Hand greift den Bo wie zuvor, das untere Bo-Ende nach vorne anheben und mit diesem Migi-O-Jodan-Age-Tsuki	Mit dem Bo fast senkrecht nach oben stoßen. In der Praxis könnte das ein Angriff gegen einen Reiter oder eine Person auf einem Balkon sein.
		Suberu-Mochi-Kae zu Migi-Mae-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Hidari-O-Jodan-Age-Tsuki	Mit dem Bo fast senkrecht hinter sich stoßen.
		-	Hinteren, linken Fuß umsetzen zu Hidari-Zenkutsu-Dachi , links zurück zu Musubi-Dachi	Bo mit der linken Hand unter die rechte Achsel führen, Rei	Wendung und Abschluszeremonie

6.2 Bo Yondan

Die Richtungspfeile in Spalte „R“ geben die Richtung in Bezug auf die Startrichtung der Kata an, sozusagen die Richtung im Raum. Wenn man vorwärts zum Startpunkt der Kata zurückgeht, steht dort also ein „↓“.

N	R	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	↓	Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Rechten Fuß zurücksetzen und 90° im Uhrzeigersinn drehen zu Kiba-Dachi	Hidari-Gedan-Uke	Dabei Bo über den Bauch abrollen.
2	↑	Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Suri-Ashi nach links in Kiba-Dachi	Migi-Jodan-Kiritsu-Ura-Uchi	
3	↓	Mit beiden Händen punktförmiger Griffwechsel zu Hidari-Mae-Honte-Mochi	Rechten Fuß nach links setzen und um 180° gegen den Uhrzeigersinn drehen zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Hidari-Jodan-Gyaku-Hira-Ura-Uchi	
4	←	Hidari-Mai-Honte-Mochi	Hinteren, rechten Fuß nach links setzen und 90° im Uhrzeigersinn zu Hidari-Zenkutsu-Dachi wenden	Bo ohne Griffwechsel in senkrechter Schwungebene um 180° drehen, Hidari-Jodan Gyaku-Hira-Yoko-Uchi	
5	↓	Ohne Griffwechsel wird der Griff durch die Techni zu Migi-Ushiro-Honte-Mochi	Rechten Fuß auf die vorige Position zurücksetzen und auf der Stelle 90° gegen den Uhrzeigersinn wenden zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Migi-Jodan-Gyaku-Hira-Yoko-Uchi	
6	↓	Suberu-Mochi-Kae zu Migi-	Kai-Ashi zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Beim Schritt Migi-Chudan-Mae-Geri , beim Absetzen Migi-Jodan-Maede-Tsuki	

		Mae-Honte-Mochi			
7	↑	Migi-Mae-Honte-Mochi	Hinteres, linkes Bein heranziehen zu Migi-Sagi-Ashi-Dachi	Ushiro-Gedan-Uke	
8	↑	Suberu-Mochi-Kae zu Mig-Ushiro-Honte-Mochi	Hinteres, linkes Bein wieder absetzen zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Ushiro-Gedan-Maede-Tsuki	
9	↑	Migi-Katate-Mae-Mochi	Hinteres, linkes Bein umsetzen zu Hidari-Zenkutsu Dachi	Linke Hand vom Bo lösen, mit rechter Hand den Bo über den Kopf schwingen und einen Hira-O-Furi ausführen.	
10	↓	Ippon-Ryote-Ushiro-Mochi	Hinteren, echten Fuß nach vorne setzen und 270° gegen den Uhrzeigersinn rotieren zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Den Bo eine zweite Umdrehung schwingen lassen, wenn er wieder über die rechte Schulter kommt, mit linker Hand punktförmig die rechte Hand ablösen. Die rechte Hand greift um und umfaßt den Bo von unten genau hinter der linken. Bo in rechte Ellenbeuge absenken. Hinteren. und mit dem hinteren, langen Bo-Ende nach rechts einen Jodan-Yoko-Uchi schlagen.	Der Bo ist bei der Schlußtechnik mit beiden Händen in der rechten Ellenbeuge fixiert.
11	↓	Hidari-Mae-Honte-Mochi	Rechten Fuß hinter dem Körper 90° nach rechts setzen, mit dem linken Fuß nach vorne gehen und um weitere 180° im Uhrzeigersinn drehen zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Linke Hand vom Bo lösen, die rechte Hand schwingt den Bo hinter den Körper zu einem Tai-Kaiten. Die linke Hand übernimmt auf der linken Körperseite, die rechte greift ebenfalls, Migi-Jodan-Uchi-Yoko-Uchi mit dem langen Bo-Ende	
12		Hidari-Mae-Honte-Mochi	Suri-Ashi zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Hidari-Chudan-Maede-Tsuki mit Kiai	

13		Suberu-Mochi-Kai zu Waki-no-Kamae	Vorderen, linken Fuß zurückziehen zu Hidari-Neko-Ashi-Dachi		
14	↑	Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Mit dem unteren Bo-Ende Gedan-Uke	
15	↑	Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Mit dem oberen Bo-Ende Migi-Kiritsu-Ura-Uchi . Den Bo gleich wieder zu Waki-no-Kamae-zurücknehmen.	
16	↓	Migi-Mae-Honte-Mochi	Hinteren, rechten Fuß vorsetzen, linken ebenfalls vorsetzen und mit einer Tenkan-Bewegung um 180° gegen den Uhrzeigersinn zu Migi-Zenkutsu-Dachi drehen	Mae-Aya-Kaiten und nach 2 Umdrehungen übergehen in Migi-Jodan-Ura-Uchi	
17	↓	Bo in senkrechter Schwungebene um 180° drehen, immer noch Migi-Mae-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Jodan-Uchi-Yoko-Uchi	
18	↓	Migi-Mae-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Hidari-Gyaku-Jodan Furiage-Uchi	
19	↑	Migi-Mae-Honte-Mochi	Vorderen, rechten Fuß zurücksetzen und 180° im Uhrzeigersinn drehen zu Migi-Zenkutsu-Dachi	Vorderes Bo-Ende nach unten schwingen, eine Aya-Kaiten-Bewegung einleiten, nach der Wendung mit Migi-Jodan-Uchi enden	Analog zur Technik zwischen 2. Kiai und Zeremonie bei der Bo Sandan
20	←	Durch die Drehung wird der Mochi ohne Griffwechsel zu Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Vorderen, rechten Fuß nach rechts setzen und 90° gegen den Uhrzeigersinn drehen zu	Hidari-Jodan-Uchi-Yoko-Uchi	

			Hidari-Zenkutsu-Dachi		
21	←	Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Jodan-Kiritsu-Ura-Uchi	
22	↑	Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Hinteren, rechten Fuß hinter dem Körper nach links setzen und 90° mit dem Uhrzeigersinn zu Hidari-Zenkutsu-Dachi drehen	Hidari-Sukui-Uke	Analog zum 3. Kumite für den 3. Kyu
23	↑	Hidari-Ushiro-Honte-Mochi	Stellung bleibt	Migi-Ura-Uchi in Richtung der Kniekehle des imaginären Gegners	Analog zum 3. Kumite für den 3. Kyu
24	↑	Migi-Katate-Ushiro-Mochi	Stellung bleibt	Linke Hand vom Bo lösen, mit der rechten Hand das hintere Bo-Ende vor sich auf den Boden stoßen	
25	↑	Migi-Katate-Ushiro-Mochi	Stellung bleibt	Mit rechts einen Jodan-Naname-Tsuki mit dem oberen Bo-Ende stoßen	Der Bo wird dabei weiterhin in den Boden gedrückt, so daß sein unteres Ende neben der rechten Hand als Fixpunkt dient.
26	↑	-	Mit dem hinteren, rechten Fuß das untere Bo-Ende nach links beschleunigen und den Fuß wieder rechts hinten absetzen zu Hidari-Zenkutsu-Dachi	Die linke Hand ergreift den Bo. Mit beiden Händen den Bo senkrecht zur Blickrichtung direkt vor sich auf den Boden pressen und liegenlassen.	
27	↑	-	Stellung bleibt	Aufrichten und ohne Bo Migi-Gyaku-Uchi-Uke	
28	↑	-	Stellung bleibt	Migi-Chudan-Mae-Geri	
29	o	Migi-Mae-Katate-Mochi	Mit dem rechten Fuß den Bo am Boden zu sich rollend beschleunigen,	Die rechte Hand greift den Bo.	

			auf den rechten Fuß rollen lassen und mit dem Fuß nach oben „werfen“.		
30	↑	Migi-Mae-Katate-Mochi	Rechten Fuß hinten absetzen zu Hidari-Kokutsu-Dachi	Jodan-Soto-Yoko-Uchi , dabei die linke Hand offen halten und so weit wie die rechte nach außen führen	
31	o		Rechten Fuß vorsetzen zu Musubi-Dachi	Bo nach innen schwingen und über dem Kopf einen Hira-Ryote-Mochi-Kae ausführen, kurz beim Weiterschwingen in Migi-Mae-Honto-Mochi halten, dann mit der linken Hand den Bo unter die rechte Achsel führen	
32				Rei	

6.3 Kumite

Nr.	Tori	Uke	Anmerkungen
	Yoko-Uchi	“Kiritsu Morote -Uke” Bo auf andere Körperseite weiterführen Morote-Tsuki Jodan	
	Jodan-Uchi	Uchi-Uke Jodan Jodan-Uchi	Sehr schnell, sehr einfach.
	Jodan-Uchi	Morote-Uke Jodan im Vorgehen mit Kai-Ashi Rechtes Bo-Ende über Toris Kopf heben, absenken zum Hals, diesen zwischen Bo und Unterarm einklemmen Wurf durch Drehung nach rechts	Ist die erste Ju-Technik mit dem Bo. Für den Wurf muß der Blick nach hinten unten zur eigenen linken Ferse gehen.

7 1. Kyu

7.1 Uchi-Kihon

7.2 Bo Kaiten

7.3 Aya no Sho

7.4 Kumite

Je 3 Techniken aus folgenden Technikgruppen:

- Schlagende und stoßende Block- und Angriffstechniken
- Bi-Shiai-Techniken
- Befreiungstechniken gegen Festhalten des Bos oder von Körperteilen
- Hebel

8 1. Dan

8.1 Dan-Kihon

8.2 Shuji no Kun

8.3 Ura no Bo

8.4 Kumite

- 15 Kumites nach Wahl des Prüflinges. Darunter müssen 5 „weiche“ Kumites sein.
- Ca. 1 Minute Randori Bo gegen Bo mit Softbos.

9 2. Dan

9.1 Sakugawa no Bo

9.2 Kumite

10 Weitere Katas

10.1 Renshuho Shodan no Bo

Zeremonie

1. Links zurück in **Zenkutsu-Dachi** mit einem **Jodan-Maede-Tsuki** in **Migi-Honte-Mochi** – **KIAI**.
2. Linken Fuß umsetzen in **Kiba-Dachi**, dabei den Fuß erst zur Mitte bewegen dann nach links absetzen, dabei Suberu-Mochi-Kae (gleitenden Griffwechsel) ausführen und **Chudan-Gyaku-Yoko-Uchi** nach links schlagen, den Schlag mit einer deutlichen Hüftmotorik ausführen, Blick in Richtung der links Bo-Spitze.
3. Erneut Suberu-Mochi-Kae ausführen und sofort einen **Gedan-Nuki-Tsuki** nach links stoßen, dabei keine Änderung der Stellung. Wichtig bei dem Gedan-Nuki-Tsuki ist, mit dem Bo eine Ausholbewegung auszuführen, mit der rechten Hand bis in Höhe des rechten Ohres, der Winkel im rechten Ellenbogen ist $< 90^\circ$. Nach dem Tsuki den Bo wieder in die Ausgangsposition zurück ziehen.
4. Mit links einen **Jodan-Uchi** auf das Handgelenk des Gegners, dabei macht der Bo eine Bewegung nach hinten entgegen dem Uhrzeigersinn. Wichtig beim Schlag: Die Handfläche ist parallel zum Bo, und der Handrücken zeigt nach oben. Der Schlag endet, wenn der Bo waagrecht ist-
5. Nach links um 90° wenden mit Schritt in einen **Zenkutsu-Dachi** rechts, mit rechts einen **Jodan-Uchi** schlagen. Beim Schlag die Hand eindrehen und Hüftmotorik einsetzen. Der Schlag endet in Schulterhöhe und der eigenen Körpermitte.
6. Links vor in **Zenkutsu-Dachi** mit einem **Hidari-Furiage-Uchi** immer noch in Migi-Honte-Mochi, die linke Hand ist vorne und der Schlag geht zur Körpermitte und unter das Kinn.
7. **Mawate**, der rechte, hintere Fuß wird in einen **Zenkutsu-Dachi** rechts umgesetzt, den Bo weit zurück stehen lassen (Vorbereitung Maede-Tsuki). Mawate beenden und dabei einen **Chudan-Mae-Maede-Tsuki** stoßen. Bei der Wendung darauf achten, erst den Blick über die rechte Schulter zu richten. Der Tsuki geht zur eigenen Mitte in Chudan.
8. Mit dem vorderen Bo-Ende nach rechts ausholen, umsetzen in **Kiba-Dachi** und nach rechts einen **Chudan-Yoko-Uchi** schlagen. Dort, wo beim Zenkutsu-Dachi vorne war, ist nach Umsetzen der Stellung in Kiba-Dachi rechts. Man behält also bei dieser Technik die Kampflinie bei.
9. Suberu-Mochi-Kae (gleitenden Griffwechsel) ausführen und sofort einen **Gedan-Nuki-Tsuki** nach rechts stoßen. Dabei bleibt die Stellung erhalten. Wichtig bei dem Gedan-Nuki-Tsuki ist, mit dem Bo eine Ausholbewegung auszuführen, mit der linken Hand bis in Höhe des linken Ohres. Der Winkel im linken Ellenbogen ist $< 90^\circ$. Nach dem Tsuki den Bo wieder in die Ausgangsposition zurück ziehen.

10. Mit rechts einen **Jodan-Uchi** auf das Handgelenk des Gegners, dabei macht der Bo eine Bewegung nach hinten im Uhrzeigersinn. Wichtig beim Schlag: Die Handfläche ist parallel zum Bo, und der Handrücken zeigt nach oben. Der Schlag endet wenn der Bo waagrecht ist.
11. Nach rechts um 90° wenden, mit Schritt in **Hidari-Zenkutsu-Dachi** links. mit links einen **Jodan-Uchi** schlagen. Beim Schlag die Hand eindrehen und Hüftmotorik einsetzen. Der Schlag endet in Schulterhöhe und der eigenen Körpermitte.
12. Rechts vor in **Migi-Zenkutsu-Dachi** mit einem **Furiage-Uchi**, die Zielrichtung ist die Mitte unter das Kinn, dabei ist die rechte Hand vorne.
13. Nun erst einen Suberu-Mochi-Kae ausführen, hier ohne Bewegung des Bos, dabei eine Blickwendung, hinteren links Fuß umsetzen in **Kiba-Dachi** (dabei nicht zum Körpermittelpunkt gehen), nun einen sehr kraftvollen **Chudan-Yoko-Uchi** bis zur linken Körperraußenkante schlagen, der Blick ist in Richtung der vorderen Bo-Spitze gerichtet, der Griff ist nun Migi-Honte-Mochi.
14. Blick rückwärts mit **Ushiro-Chudan-Maede-Tsuki**, Blick nach vorne mit **Mae-Chudan-Maede-Tsuki**, beide Tsuki schnell und zur Körpermitte sowie als Einheit.
15. Mit rechtem Fuß vor linkem Fuß vorbei (**Kake-Dachi** dabei linken Fuß fest aufsetzen), Bo auf die rechte Körperseite schwingen als Ausholbewegung für die Folgetechnik, Blick geradeaus.
16. Den linken Fuß in **Kiba-Dachi** absetzen, sofort einen **Chudan-Yoko-Uchi** in Migi-HonteMochi schlagen, Endpunkt ist die linke Körperraußenkante, Blick in Richtung der vorderen Bo-Spitze.
17. Blick rückwärts mit **Ushiro-Chudan-Maede-Tsuki**, Blick nach vorne mit **Mae-Chudan-Maede-Tsuki**, beide Tsuki schnell und zur Körpermitte sowie als Einheit.
18. Linken Fuß umsetzen vor dem rechtem Fuß in **Kake-Dachi**, den linken Fuß ganz aufsetzen, dabei den Bo in einer Furiage-ähnlichen Bewegung waagrecht neben die rechte Schulter bewegen.
19. Den rechten Fuß weiter bewegen in **Kiba-Dachi**, dabei einen **Jodan-Uchi** in Migi-Honte-Mochi schlagen, dabei auf das korrekte Eindrehen der Schlaghand achten.
20. Sofort einen **Jodan-Nuki-Tsuki** mit der hinteren linken Hand stoßen – **KIAI**.

Den rechten Fuß beiziehen in Naore-no-Kamae.

Zeremonie

11 Theorie - Fragen und Antworten

Aus diesem Fragenkatalog kann der Prüfung eine Auswahl von Fragen nach Vorgabe des jeweiligen Prüfungsprogrammes auswählen.

(1) Was bedeutet der Name Bo?

Die Bezeichnung Bo bedeutet einfach „Stock“.

(2) Welche andere japanische Bezeichnung gibt es für den Bo?

Eine alternative Bezeichnung für den Bo ist „Kun“.

(3) Welche verschiedenen Bo-Längen gibt es?⁴

- San Shaku Bo: Ein 3 Fußlängen langer Stock, auch Hanbo (= halber Bo) genannt.
- Yon Shaku Bo: Ein 4 Fußlängen langer Stock, auch Jo genannt.
- Roku Shaku Bo: Ein 6 Fußlängen langer Stock, was ungefähr der Körpergröße des Fußbesitzers entspricht. Heute werden diese Bos meist mit 182 cm Länge angeboten.
- Ku Shaku Bo: Ein 9 Fußlängen langer Stock, womit dieser etwa 50 % länger als sein Nutzer ist.

(4) Welchen Durchmesser hat ein Bo und aus welchem Material besteht er?

Der Durchmesser beträgt 2,5 bis 3 cm. Früher waren Bos aus Holz, teils auch aus Metall. Heute sind die meisten Bos aus Hartholz, da Weichholz bei Kumites zu leicht zerstört wird.

(5) Wie bezeichnet man unseren Bo Stil und was bedeutet das?

Unser Stil heißt Gendai Goshin Bo Jutsu, und das bedeutet:

- Gendai: Modern
- Goshin: Selbstverteidigungsbezogen
- Bo: Stock
- Jutsu: Technik.

In Summe würde unser Stil auf deutsch also heißen: Moderne, selbstverteidigungsbezogene Stock-Techniken.

(6) Was zeichnet den Bo gegenüber allen anderen im Gendai Goshin Kobu-Jutsu trainierten Waffen aus?

Er ist die Waffe mit der mit Abstand am größten Reichweite.

(7) Welches sind die drei Klassen von Techniken (Waza) mit dem Bo?

- Uke-Waza: Blocktechniken
- Tsuki-Waza: Stoßtechniken
- Uchi-Waza: Schlagtechniken

⁴ Nach Lind, Werner: Das Lexikon der Kampfkünste, S. 71, Sportverlag Berlin, 2001.

12 Versionshistorie

Version	Datum	Bearbeiter	Änderungen
1.0	01.02.2018	Jörg Hahnenbruch	Erstanfertigung für 5. Kyu
1.2	24.01.2019	Jörg Hahnenbruch	Redaktionelle Änderungen
1.3	16.03.2019	Jörg Hahnenbruch	Ergänzung 4. und 3.Kyu
1.4	06.04.2019	Jörg Hahnenbruch	Einarbeitung Rückmeldungen zum 4. und 3. Kyu
1.5	24.05.2019	Jörg Hahnenbruch	Diverse Veränderungen
2.1	23.02.2020	Jörg Hahnenbruch	Änderung Reihenfolge Kihon lt. Honbu-Kai Beschluß Änderung Fußnote bei Kata Präzisierung Einleitung zum Kumite Einfügen Versionshistorie
2.2	30.08.2020	Jörg Hahnenbruch	Beschreibung Aya-Furi bei Bo-Sandan
2.3	25.09.2020	Jörg Hahnenbruch	Ergänzung zum Durchschwingen beim Yoko-Uchi im Katai-ich-kihon Veränderung der Bo Shodan bzgl. Griffwechseln vor den Yoko-Uchis und den Gedan-Nukites Präzisierungen beim Uke-Kumite
2.4	16.07.2021	Jörg Hahnenbruch	Ergänzung 1. Kyu, 1. Dan, 2. Dan
2.5	10.09.2021	Jörg Hahnenbruch	Versionsumbenennung zur Synchronisation mit der Kobudo-PO für den 4. Kyu.
2.6	29.09.2021	Jörg Hahnenbruch	Neue Bo Shodan ergänzt