

3.5 1.Kyu

3.5.1 Go Kihon, Partner-Kihon 4 (Drill Richtungen 1-4)

	UKE				TORI		
Technik Nr.	Bewegung	Tachi	Waza	Technik Nr.	Bewegung	Tachi	Waza
1	↓	Migi Kokutsu	Hid. Jodan Uke	4	↑	Migi Zenkutsu	Kaeshi Uchi
2	O	Zenkutsu	Jodan Soto Uchi				
3	↑	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki		↓		
4	↑	Zenkutsu	Kaeshi Uchi	1	↓	Kokutsu	Hid. Jodan Uke
				2	O	Zenkutsu	Jodan Soto Uchi
	↓			3	↑	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki
<i>1</i>	<i>↓</i>	<i>Migi Kokutsu</i>	<i>Hid. Jodan Uke</i>	<i>4</i>	<i>↑</i>	<i>Zenkutsu</i>	<i>Kaeshi Uchi</i>
5			Hid. Nagashi Uke	6			Kesa Uchi
6			Kesa Uchi	5			Hid. Nagashi Uke
<i>5</i>			<i>Nagashi Uke</i>	<i>6</i>			<i>Kesa Uchi</i>
7	↓	Hidari Zenkutsu	Hid. Gedan Uke	10	↑	Migi Zenkutsu	Mawashi Uchi
8	O	Zenkutsu	Gedan Soto Uchi				
9	O	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki		↓		
10	↑	Migi Zenkutsu	Mawashi Uchi	7	↓	Hidari Zenkutsu	Hid. Gedan Uke
				8	O	Zenkutsu	Gedan Soto Uchi
	↓			9	O	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki
<i>7</i>	<i>↓</i>	<i>Hidari Zenkutsu</i>	<i>Hid. Chudan Uke</i>	<i>10</i>	<i>↑</i>	<i>Migi Zenkutsu</i>	<i>Mawashi Uchi</i>
11			Chudan Soto Uke	13			ChudanYoko Uchi
12			Hid. Teisho Tsuki				
13			Chudan Yoko Uchi	11			Chudan Soto Uke
				12			Hid. Teisho Tsuki
<i>11</i>			<i>Chudan Soto Uke</i>	<i>13</i>			<i>Chudan Yoko Uchi</i>

↑ Vorwärtsbewegung ↓ Rückwärtsbewegung O auf der Stelle hellgrau = Wdh.

Fette Ziffern markieren den Beginn eines Teildrills (eine der 4 Angriffsrichtungen)
Kursive Zeilen sind austauschbar gegen jede der fett eingeleiteten Folgen (Teildrill),
 andernfalls wiederholt man den selben Teildrill. Die Reihenfolge kann beliebig
 gewählt werden.

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Drill kann mit beiden Griffarten trainiert werden.
- Die Technikbenennung (Waza) bezieht sich auf die Bewegung in Mae Mochi.
- Alle mit Hid. (Hidari) eingeleiteten Waza sind ohne Tessen. **Alle Waza ohne Hid. sind Migi, also Tessen Waza.**
- Die Stellungen sind nur Anregungen, also nicht vorgeschrieben. Es ergeben sich logische Schritte und Stellungswechsel während des Drills aus den Techniken.
- Technik 3, 9 und 12 mit Nachdruck, um Angriffsarm am Körper des Angreifers zu fixieren, aber für den Drill rechtzeitig Lösen, damit Rollenwechsel ermöglicht wird.
- Zur 1. Abwehr wird bis auf Richtung 4 (Technik 11) immer die tessenfreie Hand benutzt. Bei Technik 11 arbeitet also ausnahmsweise Tessen gegen Tessen.
- Dies sind keine Kumite, sondern Bewegungsschulungen, die zunächst langsam und erst mit zunehmender Übung schneller und später „automatisiert“ erfolgen, wobei gleichzeitig das periphere Sehen geschult wird. Der Blick ist also nicht permanent auf die Waffe, sondern eher auf den Schulterbereich des Partners gerichtet.

Beschreibung:

Tori greift von außen (aus Richtung 1) in runder Bewegung schräg von oben mit Technik 4 (Kaeshi Uchi, Mae Mochi) an.

1. Uke (steht innen) macht eine Meidbewegung nach links hinten deckt sich mit dem linken Arm und leitet in den Angriff schräg nach oben weiter.
2. Uke übernimmt mit rechts den Angriffsarm von unten und führt ihn auf seine rechte Seite.
3. Uke sichert mit links den Angriffsarm, indem er ihn nach rechts in Vorwärtsbewegung an den Körper des Gegners drückt.
4. Uke greift von außen (aus Richtung 1) in runder Bewegung schräg von oben mit Technik 4 (Kaeshi Uchi, Mae Mochi) an. -> **Rollenwechsel**

Tori greift von innen nach außen (aus Richtung 2) in runder Bewegung schräg von oben mit Technik 6 (Kesa Uchi) an.

5. Uke (steht außen) übernimmt und sichert mit links den Angriffsarm und leitet ihn rechts von sich nach unten ab.
6. Uke greift von innen nach außen (aus Richtung 2) in runder Bewegung schräg von oben mit Technik 6 (Kesa Uchi) an. -> **Rollenwechsel**

Tori greift von außen (aus Richtung 3) in runder Bewegung nahezu waagrecht zur Körpermitte mit Technik 10 (Mawashi Uchi) an.

7. Uke (steht innen) macht eine Meidbewegung nach links hinten deckt sich mit dem linken Arm nach unten.
8. Uke übernimmt mit rechts den Angriffsarm von oben und führt ihn auf seine rechte Seite.
9. Uke sichert mit links den Angriffsarm, indem er ihn nach rechts in Vorwärtsbewegung an den Körper des Gegners drückt.
10. Uke greift von außen (aus Richtung 3) in runder Bewegung nahezu waagrecht zur Körpermitte mit Technik 10 (Mawashi Uchi) an. -> **Rollenwechsel**

Tori greift von innen nach außen (aus Richtung 4) in runder Bewegung nahezu waagerecht mit Technik 13 (Yoko Uchi) an.

11.Uke (steht außen) wehrt diesmal gleich mit den waffenführenden Arm ein in einer Gedan Barai Bewegung ab.

12.Uke sichert mit links den Agriffsarm, indem er ihn nach rechts an den Körper des Gegners drückt.

13.Uke greift von innen nach außen (aus Richtung 4) in runder Bewegung nahezu waagerecht mit Technik 13 (Yoko Uchi) an. -> **Rollenwechsel**

Hinweise:

- Bei 1 und 7 Außenseite des Unterarms für die Kontaktaufnahme benutzen.
- Bei 3, 9 und 12 Sicherungshand zur besseren Kontrolle mit Daumen nach oben über dem Ellenbogen ansetzen.

Ergänzung (für duales Arbeiten):

- Zwischen 1 und 2 bzw. 7 und 8 rechts Faust- oder Knaufstoß zur rechten Körperseite oder bei Messer Schnittbewegung von innen nach links außen zum Arm (oder Körper).
- Zwischen 3 und 4 bzw. 9 und 10 rechts Stoß oder Schnittbewegung von innen nach rechts oben (oder links oben und damit Wechsel in Erweiterung).

Anmerkungen:

- Der Kihon kann sowohl in Mae als auch in Ushiro Mochi wie bei Partner-Kihon 1 ausgeführt werden.
- Angriffe in Ushiro Mochi sind Stiche (Tsuki), Angriffe in Mae Mochi Schläge (Uchi) bzw. Schnitte mit dem Messer.
- Alle Drills (Partner-Kihon 1-4) sind beidseitig und kombiniert zu üben. Das heißt, nicht nur Tessen rechts gegen rechts oder links gegen links, sondern auch Tessen links gegen recht oder umgekehrt.
- Angriffsrichtung 2 wurde gegenüber Partner-Kihon 3 verkürzt
- Unter Knaufstoß wird des Einsatz des Chi-Endes verstanden, auch wenn es möglicherweise nicht über die Hand hinaussteht.

3.5.2 Kata Renshuho Godan

Tessen in **Mae Mochi** – Mochi Kae - Ushiro Mochi (kann ohne Waffe geübt werden, wegen Ryote Mochi bedingt für Messer adaptierbar)

K	Technik Nr.	Richtung, Bewegung	Tachi	Waza	Anmerkungen
2	1	↓	Migi Kokutsu	Hid. Soto Uke + Migi Hira Soto Uchi	Migi Mae Mochi
	2	↺	Zenkutsu	Hidari Yoko Tsuki	+180°, Mawate
	3	↻	Hidari Zenkutsu	Migi Hira Tsuki	-90°
1	4	↓	Hidari Kokutsu	Hidari Nagashi Uke / Migi Kesa Uchi	San Kihon
	5	○	Hidari Zenkutsu	Hid. Haishu Uchi / Migi Gyaku Tsuki	
	6	↓/↑	Migi Zenkutsu	Hidari Uke / Migi Soto Uchi	Go Kihon
	7	↑	Heiko	Age Mawashi Tsuki	+90°
	8	↺	Hidari Zenkutsu	Hikite	+90°, Te Watasu
	9	○	Hiza	Hidari Yoko Mawashi Tsuki	KIAI
	10		Heiko	Mochi Kae	Hid. Mae Mochi
1	11	↓	Migi Kokutsu	Migi Nagashi Uke / Hidari Kesa Uchi	
	12	○	Migi Zenkutsu	Migi Haishu Uchi / Hid. Gyaku Tsuki	
	13	↓/↑	Hidari Zenkutsu	Migi Uke / Hidari Soto Uchi	
	14	↑	Heiko	Age Mawashi Tsuki	-90°
	15	↻	Migi Zenkutsu	Hikite + Mikazuki Geri	-90°, Te Watasu
	16	↑	Hidari Zenkutsu	Hadari Uchi Uke + Migi Gyaku Tsuki	Ushiro Mochi
4	17	○	Heiko	Ushiro Empi Uchi	
	18	↺	Kiba / Heiko	Yoko Tettsui Uchi + Teisho Tsuki	+90°/+90°
	19	↓	Migi Kokutsu	Hid. Soto Uke + Migi Age Tsuki	Ushiro Mochi
2	20	↺	Zenkutsu	Hidari Yoko Tsuki	+180°, Mawate
	21	↻	Hidari Zenkutsu	Migi Hira Tsuki	-90°
	22	○	Heiko	Migi Uchi Uke + Hidari Tsuki	Ushiro Mochi
3	23	↓	Kokutsu	Migi Soto Uchi + Hidari Uchi Uke	Ryote
	24	↑	Kiba	Hidari Ura Uke + Migi Shita Tsuki	Ryote
	25	↓/↑	Hidari Zenkutsu	Hadari Uchi Uke + Migi Gyaku Tsuki	Ushiro Mochi
4	26	○	Heiko	Ushiro Empi Uchi	
	27	↺	Kiba / Heiko	Gedan Ushiro Geri / Yoko Tettsui Uchi + Teisho Tsuki	+90°/+90° KI..
	28	↺	Shiko	Murote Yoko Empi Tsuki	..AI

↑↓ Bewegungsrichtungen

↺↻↻ runde Bewegungen

○ auf der Stelle

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Spalte K ist Hinweis zu passenden Kumite.
- KIAI bei Technik 9 und am Ende bei Technik 27 verbunden mit 28

Beschreibung:

RENSHUHO GODAN

Zeremonie

1. Li. zurücksetzen in KOKUTSU DACHI mit HIDARI SOTO UKE gleichzeitig mit MIGI HIRA SOTO UCHI JODAN in MAE MOCHI.
2. Li. vor in ZENKUTSU DACHI und gleich weiter in ein MAWATE re. rw. in MIGI ZENKUTSU DACHI. Dabei wird der li. Arm in einer Kreisbewegung nach unten vor den Körper zum CHUDAN YOKO TSUKI nach re. bewegt.
3. Noch vor Ende der Bewegung wird mit re. ein HIRA MAWASHI TSUKI nach li. begonnen, der am Ende mit einer 90° Drehung auf der Stelle zu HIDARI ZENKUTSU DACHI im Augenblick der Armstreckung in einen nach re. zur Seite gerichteten TSUKI mündet. Die Endposition ähnelt einem seitlich nach re. gerichtetem MUROTE TSUKI, wobei das Tessen nach vorn zeigt.
4. Re. umsetzen in KOKUTSU DACHI gleichzeitig mit HIDARI NAGASHI UKE sofort gefolgt von MIGI KESA UCHI in MIGI MAE MOCHI vor dem li. Arm im Uhrzeigersinn.
5. Zurück drehen auf der Stelle in HIDARI ZENKUTSU DACHI und dabei nach einem HIDARI HAISHU UCHI einen MIGI GYAKU (TETTSUI) TSUKI JODAN in die eigene offene Hand anschließen.
6. Li. kurz zurück in einen flüchtigen ZENKUTSU DACHI mit HIDARI CHUDAN UKE gefolgt von MIGI SOTO UCHI CHUDAN und wieder li. vorgehen.
7. Die Tessenbewegung unten und rechts weiterführen (GEDAN BARAI Bewegung) und mit einem AGE MAWASHI TSUKI abschließen. Das senkrechtgestellte Tessen auch mit links in HONTE MOCHI greifen, zur rechten Schulter führen und gleichzeitig eine Wendung nach re. rw. in einen flüchtigen HEIKO DACHI einleiten (90°).
8. Die vollständige Wendung (insgesamt 180°) re. rw. mündet wieder in einem HIDARI ZENKUTSU DACHI, wobei das Tessen beidhändig in einer HIKITE Bewegung dicht am Körper nach unten zur rechten Hüfte geführt wird. TE WATASU in HIDARI USHIRO MOCHI.
9. Li. abknien in HIZA DACHI und Tessenstich HIDARI YOKO MAWASHI TSUKI GEDAN mit **KIAI!**
10. TATE in HEIKO DACHI mit MOCHI KAE in HIDARI MAE MOCHI.

11. Li. zurückgehen in KOKUTSU DACHI gleichzeitig mit MIGI NAGASHI UKE sofort gefolgt von HIDARI KESA UCHI vor dem re. Arm entgegen dem Uhrzeigersinn.
12. Zurück drehen in MIGI ZENKUTSU DACHI und dabei nach einem MIGI HAISHU UCHI einen HIDARI GYAKU (TETTSUI) TSUKI JODAN in die eigene offene Hand anschließen.
13. Re. kurz zurück in einen flüchtigen ZENKUTSU DACHI mit MIGI CHUDAN UKE gefolgt von HIDARI SOTO UCHI CHUDAN und wieder re. vorgehen.
14. Die Tessenbewegung unten und links weiterführen (GEDAN BARAI Bewegung) und mit einem AGE MAWASHI TSUKI abschließen. Das senkrechtgestellte Tessen auch mit rechts in HONTE MOCHI greifen, zur linken Schulter führen und gleichzeitig eine Wendung nach li. rw. in einen flüchtigen HEIKO DACHI einleiten (90°).
15. Die vollständige Wendung (insgesamt 180°) li. rw. mündet wieder in einem MIGI ZENKUTSU DACHI, wobei das Tessen beidhändig in einer HIKITE Bewegung dicht am Körper nach unten zur linken Hüfte geführt wird. Abschließend erfolgt ein MIGI MIKAZUKI GERI (zum HEIKO DACHI) und TE WATASU in MIGI USHIRO MOCHI.
16. Li. vor in HIDARI ZENKUTSU DACHI mit HIDARI UCHI UKE JODAN zeitgleich mit MIGI GYAKU TSUKI CHUDAN (GEDAN BARAI Bewegung).
17. Re. vor in HEIKO DACHI mit einem MIGI USHIRO EMPI UCHI.
18. Re. rw. mit viertel Drehung und MIGI YOKO TETTSUI UCHI JODAN aus der Bewegung in KIBA DACHI absetzen unmittelbar gefolgt von li. vor weitere 90° in HEIKO DACHI drehen mit HIDARI TEISHO TSUKI CHUDAN.
19. Li. zurücksetzen in KOKUTSU DACHI mit HIDARI SOTO UKE gleichzeitig mit MIGI AGE TSUKI in USHIRO MOCHI.
20. Li. vor in ZENKUTSU DACHI und gleich weiter in ein MAWATE re. rw. in MIGI ZENKUTSU DACHI. Dabei wird der li. Arm in einer Kreisbewegung nach unten vor den Körper zum CHUDAN YOKO TSUKI nach re. bewegt.
21. Noch vor Ende der Bewegung wird mit re. ein HIRA MAWASHI TSUKI nach li. begonnen, der am Ende mit einer 90° Drehung auf der Stelle zu HIDARI ZENKUTSU DACHI im Augenblick der Armstreckung in einen nach re. gerichteten TSUKI mündet. Die Endposition ähnelt einem seitlich nach re. gerichteten MUROTE TSUKI, wobei das Tessen nach hinten zeigt.

- 22.Re. vor in HEIKO DACHI mit MIGI UCHI UKE JODAN zeitgleich mit HIDARI TSUKI CHUDAN (GEDAN BARAI Bewegung).
- 23.Hand mit Daumenseite nach unten drehen, sodass das Tessen senkrecht nach oben steht und mit li. vor re. in JUJI GYAKUTE MOCHI greifen. Beide Hände von li. JODAN auf die rechte Seite führen (HIDARI UCHI UKE bei gleichzeitiger MIGI SOTO UCHI Bewegung JODAN) und dabei re. zurück KOKUTSU DACHI gehen.
- 24.Mit einem re. Schritt 90° vw. in KIBA DACHI die Bewegung rund nach oben vw. umkehren und weiter nach li. unten CHUDAN führen (HIDARI URA UKE bei gelichzeitiger MIGI SHITA TSUKI Bewegung). Li. Hand lösen zum MIGI USHIRO MOCHI.
- 25.Li. vor in HIDARI ZENKUTSU DACHI mit HIDARI UCHI UKE JODAN zeitgleich mit MIGI GYAKU TSUKI CHUDAN (GEDAN BARAI Bewegung).
- 26.Re. vor in HEIKO DACHI mit einem MIGI USHIRO EMPI UCHI.
- 27.Re. rw. mit viertel Drehung und MIGI YOKO TETTSUI UCHI JODAN aus der Bewegung gleichzeitig mit MIGI USHIRO GERI GEDAN in KIBA DACHI absetzen unmittelbar gefolgt von li. vor weitere 90° in HEIKO DACHI drehen mit HIDARI TEISHO TSUKI CHUDAN. **KI..**
- 28.Re. rw. 90° Drehung in SHIKO DACHI mit MUROTE YOKO EMPI TSUKI Bewegung li. CHUDAN re. JODAN. **..AI!** Danach viertel Drehung zurück zur

Zeremonie

Anmerkungen:

- 1.-3. u. 18.-20. Technik: Kumite 2 Varianten.
- 4. Technik: Anfangsbewegung des San Kihon seitenverkehrt in Chudan.
- 6. Technik: Go Kihon (Richtung 3).
- 7.+8. Technik: Kumite 1.
- 10.-14. Technik: wdh. seitenverkehrt.
- 15.-17. u. 24.-27. Technik: Kumite 4.
- 21.-23. Technik: Kumite 3.
- Sequenzfolge nach Kumite: 2, 1, -1, 4, 2, 3, 4.
- KIAI von Technik 27 mit 28 verbinden.

3.5.3 Go Kumite

Duale Abwehr in Kombinationen

Nr.	Tori Migi	Bewe- gung	Mochi Migi	Uke	Tessen Waza
1	Jodan Oi Tsuki	↖11h ↻	Mae => Honte	dual Nagai Tsuki+Nagashi Uke, dual Hira Tettsui+Uraken Uchi, dual Hira Tettsui+Teisho Tsuki, re. Age Tsuki v.u. gegen Oberarm, li. Tessen fassen, Arm einklemmen, Tai Sabaki nach re. rw.	Age Tsuki Tettsui Tsuki Tettsui Tsuki => Ude Jime Kaiten Nage
2	Jodan Mawashi Tsuki	↖11h ↻↻ ↖	Mae	li. Soto Uke, re. Age Tsuki, li. Kannuki Gatame mit re. rw., Gegendrehung Hira Mawashi Tsuki, nach O Soto Otoshi, Hiza Dachi, Tessenstich nach unten	Age Tsuki => Mawashi Tsuki => Nagai Tsuki
3	Jodan Teisho Tsuki	O ↻ ↻	Ushiro => Gyaku te	Angriffsarm mit re. Uchi Uke ableiten, gleichzeitig li. Gyaku Tsuki, Tessen v.u., li. fassen, Handgelenkknebel nach re. ziehen, mit runder Bewegung rw. zu Boden	Uchi Uke => Kote Gaeshi
4	Jodan Oi Tsuki	↖11h ↻	Ushiro	Angriffsarm mit li. Uchi Uke ableiten, gleichz. re. Chudan Tsuki, Empi Tsuki, hinten vorbei, Tessen vor den Hals und re. rw. Drehung	Chudan Tsuki => Kubi Hishigi Ushiro Nage
5	Chudan Teisho Tsuki	06h↓ ↻	Mae => Gyaku te	Angriffsarm mit li. Uchi Uke ableiten, gleichz. re. Kesa Uchi, Gegendrehung, Nagai Tsuki und Naname Tsuki aw. u. in Kniekehle	Kesa Uchi Nagai Tsuki Naname Tsuki Ashi Garami

↓↖↗ Bewegungsrichtungen

↻↻↻ runde Bewegungen

O Bewegung auf der Stelle

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Beschreibung in Tabelle verkürzt und unvollständig – ausführlich in folgender Beschreibung.

Beschreibung:

1. **Nagai Tsuki => Tettsui Tsuki => Age Tsuki => Ude Jime => Kaiten Nage**

Tori: Jodan Oi Tsuki

Uke (Mae Mochi => Honte Mochi): nach li. vw. *Ausweichen* auf 11:00 mit li. Nagashi Uke zeitgleich re. Chudan Nagai Tsuki (Gedan Barai Ausholbewegung). Hira Tettsui Tsuki (Knaufstoß) zum Oberarm zeitgleich mit li. Uraken Uchi Chudan. Hira Tettsui Tsuki (Knaufstoß) von hinten zeitgleich mit Handballenstoß nach vorn zur Schläfe. Tessen von unten tangential an den Innenoberarm stoßen (Age Tsuki) und mit der freien li. Hand fassen. Übernahme der Bewegung mit rw. Drehung gleichzeitig mit Armeinklemmen von Toris Oberarm (Ude Jime an He2) zw. Tessen und eigenem li. Unterarm kurz über Ellenbogen. Durch Weiterführen der Drehung nach re. (Tai Sabaki) Tori in Bauchlage zu Boden führen und z.B. mit Armstreckhebel (Ude Hishigi) zur Aufgabe zwingen.

2. **Age Tsuki => Hira Mawashi Tsuki => O Soto Otoshi => Shita Nagai Tsuki**

Tori: Migi Jodan Mawashi Tsuki

Uke: (Mae Mochi, Ushiro Mochi für weniger Verletzungsrisiko): Noch bevor Tori seine Armkraft entfalten und seinen Schwerpunkt vollständig nach vorn verlagern kann, geht Uke vw. mit li. Soto Uke zeitgleich mit re. Tessenstich (Age Tsuki) zur Achselhöhle (He1) in die Bewegung hinein. Toris re. Arm wird von Ukes li. von oben umschlungen (Kannuki Gatame). Durch re. rw. Tai Sabaki wird Tori in Kreisbewegung vw. gezwungen, die Uke durch eine plötzliche Gegendrehung mit re. Handgelenk mit nach innen gerichtetem waagerechten Tessenstich (Hira Mawashi Tsuki) zu Toris li. Halsseite (Ma9) stoppt. Zum Abschluß stellt Uke sein re. Bein leicht gebeugt mit Kontakt (Kniekehle an Kniekehle) hinter Toris re. Bein und streckt gleichzeitig mit einer Armstreckung im selben Augenblick das Kniegelenk (O Soto Otoshi). Mit dem re. Knie in Höhe der kurzen Rippe wird Tori am Boden fixiert (Hiza Dachi) und mit weiterem Tessenstich nach unten (Shita Nagai Tsuki) z.B. zu re. Halsseite kampfunfähig gemacht.

3. **Uchi Uke => Kote Gaeshi** (vgl. Kukishin Ryu Technik 17)

Tori: Migi Teisho Tsuki (Schubsen parallel)

Uke (Ushiro Mochi => Gyakute Juji Mochi): *Ausweichen* ohne Schritt mit leichter Körperdrehung (li. Schulter zurück und vor). *Ableiten* des

Angriffs re. mit Tessen (Uchi Uke, Gedan Barai Hikite) bei gleichzeitiger *Ablenkung/Kontervorbereitung* mit Chudan Tsuki links Richtung Leber (Gedan Barai). Tessen von unten am Handgelenk des Angriffsarms einhaken mit gleichzeitigem Griff li. zum freien Tessenende und sofort auf die andere Seite führen (Soto Uchi, Kihontechnik 2). *Weiterführen* der Bewegung für Tori erst vw. mit Ude Hishigi und durch Gegendrehung links rückwärts mit Kote Gaeshi Tori zu Boden bringen und festlegen.

4. **Cudan Tsuki => Kubi Hishigi + Ushiro Nage**

Tori: Migi Oi Tsuki

Uke (Ushiro Mochi): *Ausweichen* auf 11:00 und *Ableiten* des Angriffs mit li. (Uchi Uke) und gleichzeitig re. Stoß mit dem Chi-Ende (Chudan Tsuki) zur kurzen Rippe, gefolgt von einem Ushiro Empi Tsuki in den Nierenbereich. Tori wird dadurch nach anfänglicher leichter Vorbeugung aufgerichtet und möglichst ins Hohlkreuz gebracht. Uke geht mit Schritt li. hinter Toris Rücken vorbei, wobei das Tessen von hinten links vor den Hals und unter das Kinn des Angreifers geführt wird. Mit re. rw. Schritt dreht sich Uke vollständig auf Toris li. Seite, zieht dessen Kopf nach hinten bzw. rechts und bringt ihn rw. zu Fall.

5. **Kesa Uchi => Gedan Nagai Tsuki + Ryote Naname Tsuki => Ashi Garami**

Tori: Migi Teisho Tsuki Chudan

Uke (Mae Mochi => Gyakute Mochi): *Ausweichen* re. rw. mit 90°Drehung und *Ableiten* mit li. (Uchi Uke). Schlag auf Handrücken (Kesa Uchi), Gegendrehung und re. Tessenstich (GedanTsuki) in Weichteile (über Angriffsarm mit Armeinschluß). Tessen zwischen den Beinen hindurchführen, auch mit li. hinter Tori fassen und beidhändig nach oben reißen (Naname Tsuki). Toris re. Bein mit Tessen in Kniekehle anheben (Naname Tsuki) und mit Eigendrehung li. rw. Gegner seidl. nach hinten zu Boden bringen. Mit Hebel (Ashi Garami) Tori zur Aufgabe zwingen und dazu ggf. mit li. Übersetzschrift nach rechts am Bein auf den Bauch drehen.

Anmerkungen:

- He2: Herz 2 ist Schlag- und Druckpunkt (C2 im dkv-Atlas Akupunktur).
- He1: Herz 1 ist Schlag- und Druckpunkt (C1 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Ma9: Magen 9 ist Schlag- und Druckpunkt (S9 im dkv-Atlas Akupunktur).

Messerabwehr 2 (mit Entwaffnung)

Beschreibung:

6. **Kote Gaeshi + Kiritsu Uchi** (Renzoku Chi Kumite 6 mit Ushiro Mochi)
Tori (Mae Mochi): Migi Mawashi Kesa Uchi Jodan (**Schnitt** Richtung **1**).
Uke (Ushiro Mochi): Mit Wechselschritt li. re. rw. nach hinten dem Angriff ausweichen (und wieder li. vor), dabei mit li. den Angriffsarm an- und sofort von unten mit rechts übernehmen (Jodan Uke, Soto Uke), auf die andere Seite führen (Ni Kihon) und dabei selbst auf die Außenseite wechseln. Li. übernimmt am Angriffsarm entlang mit Griff zum Handgelenk. Re. Te Tsuki auf den Handrücken (Entwaffnungsversuch). Danach (auch ohne Entwaffnungsversuch) mit Gegendrehung nach li. Kipphandhebel (Kote Gaeshi) ansetzen und mit an den am Unterarm angelegtem Tessen auf die Messerhand von oben schlagen (Kiritsu Uchi).
7. **Kote Gaeshi + Okuri Gote** (Renzoku Chi Kumite 7)
Tori (Mae Mochi): Migi Gyaku Kesa Uchi Jodan (**Schnitt** Richtung **2**).
Uke: (Ushiro Mochi): Schritt li. raus und Ko Sabaki nach re. , dabei mit li. den Angriff ableiten (Nagashi Uke) und sofort mit re. Soto Uchi übernehmen. Während das Tessen ohne Unterbrechung den Arm am Handgelenk weiter führt (Tettsui) und ihn dabei für den Age Empi positioniert, stößt li. mit Age Empi von unten gegen das Armgelenk des Angriffsarms (Chi Kumite). Li. Hand greift Juji zum Tessen zieht den Arm zunächst lang weiter in einer Kreisbewegung re. rw. und zwingt dann in einer Gegenbewegung (Tai Sabaki nach li. rw.) Tori mit Kote Gaeshi bis zum Boden. Tori durch Zug am Arm nach oben und Seitenwechsel über die Kopfseite in Bauchlage bringen, Okuri Gote und mit Druck aufs Handgelenk Fingerschluss öffnen (entwaffnen).
8. **Ude Hishigi + Tettsui Tsuki**
Tori (Mae Mochi): Migi Mawashi Hira Tsuki Chudan (**Stich** Richtung **3**).
Uke (Ushiro Mochi): Mit Schritt re. vw. in Angriff hineingehen (Armrückzugsbewegung verhindern). Während li. Unterarm abwärts (Gedan Barai Bewegung) den Angriff annimmt und umschlingt, mit Tessen Knaufstoß nach links zum Schultereckgelenk (Lu1, Lu2). Zurückgehen (Ko Sabaki) re. rw. Angriffsarm am Handgelenk lang ziehen und so verdrehen, dass Ellenbogen nach oben zeigt. Dabei wird Tori nach

vorn gebeugt. Tettsui Tsuki zum Brechen des Armgelenks (nur andeuten)
ggf. kombiniert Fumi Komi.

9. **Ude Hishigi** + Hiza Dachi (Renzoku Chi Kumite 9)

Tori (Mae Mochi): Migi Uraken Uchi Jodan (**Schnitt** Richtung **4**).

Uke (Ushiro Mochi): Toris (Arm-)Bewegung am Handgelenk aufnehmen, während mit li. ein Blendschlag zum Gesicht (Handballen zur Schläfe od. Rückhand vor das Auge) erfolgt. Anschließend den Angriffsarm am Handgelenk noch etwas nach unten drehen und mit li. Unterarm über dem Ellenbogen (3E11 mit eigener kleiner Arminnendrehung) Ude Hishigi ansetzen. Tori mit Vorwärtsschritt oder Kreisbahn nach vorn in Bauchlage zwingen, wobei Uke li. abkniet (Hiza Dachi). Toris re. Arm ist gestreckt am Boden und wird kurz über dem Ellenbogen mit Faust oder Knie kontrolliert (3E11). Das Armgelenk wird gebrochen (oder Tori wird mit Tessen [Yoko Tettsui] entwaffnet).

10. **Kakiwake Uke** + Ashi Barai

Tori (Ushiro Mochi): Migi Kesa Tettsui Tsuki Jodan (**Stich** Richtung **1**).

Uke (Ushiro Mochi): Mit Kakiwake Uke Bewegung dem Angreifer entgegengehen. Dann mit li. das Handgelenk der Angriffshand greifen und re. mit dem Tessen seitlich zum Hals stoßen (Yoko Tettsui Tsuki). Mit dem re. Fuß Toris re. Bein kurz über dem Knöchel (Mi6) nach li. vorn (Uke) wegstreten und ihn mit Rückwärtsschritten in Bauchlage zwingen. Mit Armdrehung li. oder Tessenstoß entwaffnen.

Anmerkungen:

- Entwaffnungen erübrigen sich meist nach bei Armverletzung.
- Im Unterschied zu den Kumite 1-5 ist bei den Kumite 6-10 nicht unbedingt der Tessen Einsatz entscheidend (Grundsätzliches in 1.4.5 und auch Anmerkung dort).
- Schnittbewegungen (Kumite 6,7 und 9) sind analog zum Faustkapf rund. D.h., sie werden in einer Bogenbewegung ausgeführt und sind daher „langsamer“ bzw. erkennbarer als grade Bewegungen wie z.B. Stich aus Richtung 5 (Chi Kumite 10).
- Daher besteht nur bei diesen runden Angriffen eine reelle Chance, ihnen mit dem Ziel der Kontrolle des Angriffsarms zu begegnen. Das gilt auch noch für Kumite 8.
- Stiche sind aber auch dann schneller.
- Im Unterschied zum Chi Kumite wird im Go Kumite Technik 8 als Stich ausgeführt und sollte daher nicht wie im Chi Kumite angenommen werden, da ein Kreuzen der Arme die Gefahr erhöht (Teisho Tsuki blockiert beide Arme).
- Lu1, Lu2: Lunge 1 und 2 sind Druck- und Schlagpunkte (P1, P2 im dkv-Atlas Akupunktur).
- 3E11: Drei Wärmebereiche 11 ist Reibungspunkt (T11 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Mi6: Milz 6 ist Schlag- und Druckpunkt SanYinJiao (L6 im dkv-Atlas Akupunktur).
- In Kumite 10 wird im Unterschied zu bisher im „Dolchgriff“ angegriffen.