

3.4 2.Kyu

3.4.1 Chi Kihon, Partner-Kihon 3 (Richtung 1+2)

	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>Migi Zenkutsu</i>	<i>Kaeshi Uchi</i>
5	↓	Hidari Kokutsu	Hid. Nagashi Uke	8	↑	Migi Zenkutsu	Kesa Uchi
6	O	Zenkutsu	Soto Uchi				
7	O	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki				
8	↑	Zenkutsu	Kesa Uchi	5	↓	Kokutsu	Hid. Nagashi Uke
				6	O	Zenkutsu	Soto Uchi
				7	O	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki
<i>5</i>	<i>↓</i>		<i>Hid. Nagashi Uke</i>	<i>8</i>	<i>↑</i>	<i>Migi Zenkutsu</i>	<i>Kesa Uchi</i>

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

Fette Ziffern markieren den Beginn eines Teildrills (eine der 2 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.
- 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.**
- Zur 1. Abwehrbewegung wird immer die tessenfreie Hand benutzt.
- Technik 8 erfolgt von li. oben nach re. unten (Richtung 2).
- Technik 3 und 7 mit Nachdruck, um Angriffsarm am Körper des Angreifers zu fixieren, aber für den Drill Lösen, damit Rollenwechsel ermöglicht wird.
- Technik 7 und 8 ergeben Gedan Barai Bewegung.
- Dies ist kein Kumite, sondern eine Bewegungsschulung, die zunächst langsam und erst mit zunehmender Übung schneller und später „automatisiert“ erfolgt. Dabei wird gleichzeitig das periphere Sehen geschult wird, also der Blick nicht permanent auf die Waffe, sondern eher auf den Schulterbereich des Partners richten.

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 8 (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 übernimmt mit rechts den Angriffsarm und leitet ihn weiter nach rechts unten.
7. Uke sichert mit links den Angriffsarm, indem er ihn nach rechts an den Körper des Gegners drückt.
8. Uke greift von innen nach außen (aus Richtung 2) in runder Bewegung schräg von oben mit Technik 8 (Kesa Uchi) an. -> **Rollenwechsel**

Hinweise:

- Bei 1 Außenseite des Unterarms für den Kontakt benutzen.
- Bei 3 bzw. 7 Sicherungshand zur besseren Kontrolle mit Daumen nach oben über dem Ellenbogen ansetzen.

Ergänzung (für duales Arbeiten):

- Zwischen 1 und 2 sowie 5 und 6 rechts Faust- oder Knaufstoß zur rechten Körperseite oder bei Messer Schnittbewegung von innen nach links außen zum Arm (oder Körper).

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 1-3) sind beidseitig und kombiniert zu üben. Das heißt, nicht nur Tessen rechts gegen rechts oder links gegen links, sondern auch Tessen links gegen rechts oder umgekehrt.

3.4.2 Kata Renshuho Yondan

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

Technik Nr.	Richtung, Bewegung	Tachi	Waza	Anmerkungen
1	↓	Kiba	Hidari Nagashi Uke / Migi Kesa Uchi	
2	↑	Migi Zenkutsu	Hid. Haishu Uchi / Migi Gaeshi Uchi	
3	O	Migi Kokutsu	Hidari Jodan Uke / Migi Soto Uke	
4	↑↑	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki / Migi Nagai Tsuki	KIAI
5	O	Migi Kokutsu	Hidari Soto Uke / Migi Age Tsuki	Mae -> Juji Honte
6	↓	Hidari Kokutsu	Welle unten hoch	Juji Honte Mochi
7	↓	Migi Kokutsu	Welle oben runter	Juji Honte Mochi
8	O	Kokutsu - Kiba	Migi Fumi Komi	Juji Honte -> Mae
9	↓	Kiba	Migi Kesa Uchi / Hidari Nagashi Uke	-90°
10	O	Kiba	Migi Soto Uchi + Hid. Empi Tsuki	
11	↺	Kiba	Migi Age Mawashi Tsuki	-90°
12	O	Heiko	Migi Mochi Kae	
13	O	Hid. Hamni	Hid. Soto Uke + Migi Nagai Tsuki	Ushiro Mochi
14	↓	Migi Shiko	Hid. Yoko Empi / Hira Tettsui Tsuki	
15	O		Migi Mae Geri	
16	↓	Hid. Shiko	Migi Tettsui Uchi / Hid. Haishu Uchi	
17	O	Hid. Hamni	Hid. Soto Uke + Migi Nagai Tsuki	
18	↓	Migi Shiko	Hid. Yoko Empi / Hira Tettsui Tsuki	Te Watasu
19	O		Hidari Mae Geri	
20	↓	Migi Shiko	Hid. Tettsui Uchi / Migi Haishu Uchi	-180°
21	O	Migi Hamni	Migi Soto Uke / Hid. Nagai Tsuki	
22	↓	Hid. Shiko	Migi Yoko Empi / Hira Tettsui Tsuki	Te Watasu
23	O	Hid. Zenkutsu	Hid. Gedan Uke + Migi Mawashi Tsuki	-90°
24	O	Heiko	Hid. Nukite / Migi Gedan Tettsui	+90° KIAI

↑↓→ Bewegungsrichtungen

↺↻↻ runde Bewegungen

O auf der Stelle

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- KIAI bei Technik 4 und 24.
- Bei den Shiko Dachi bezieht sich Migi und Hidari auf die Blickrichtung.

Beschreibung:

RENSHUHO YONDAN

Zeremonie

1. Re. mit viertel Drehung zurückgehen in KIBA DACHI gleichzeitig mit HIDARI NAGASHI UKE sofort gefolgt von MIGI KESA UCHI in MIGI MAE MOCHI vor dem li. Arm im Uhrzeigersinn.
2. Nach einem HIDARI HAISHU UCHI re. vorgehen in MIGI ZENKUTSU DACHI und dabei einen MIGI GAESHI UCHI JODAN schlagen.
3. Li. umsetzen in KOKUTSU DACHI mit HIDARI JODAN UKE gefolgt von MIGI SOTO UKE vor dem li. Arm.
4. Vorgehen in li. ZENTKUTSU DACHI mit HIDARI TEISHO TSUKI CHUDAN und re. vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit MIGI NAGAI TSUKI abschließen. **KIAI!**
5. Li. umsetzen in KOKUTSU DACHI mit eine HIDARI SOTO UKE und das Tessen auf der li. Seite nach oben zur li. Hand als MIGI AGE TSUKI stoßen und mit der freien li. Hand in HONTE MOCHI greifen.
6. Re. zurück in KOKUTSU DACHI mit JUJI HONTE MOCHI in einer Kreisbewegung nach unten re. in Bauchhöhe und wieder in Schulterhöhe führen (Wellenbewegung).
7. Li. zurück in KOKUTSU DACHI und dabei die Kreisbewegung mit JUJI HONTE MOCHI nach oben und links unten weiterführen.
8. MIGI FUMI KOMI absetzen in KIBA DACHI und gleichzeitig beide Hände in JUJI HONTE MOCHI nach oben zur li. Schulter ziehen (Hikete).
9. Li. mit viertel Drehung zurückgehen in KIBA DACHI gleichzeitig mit MIGI KESA UCHI in MAE MOCHI sofort gefolgt von HIDARI NAGASHI UKE über dem re. Arm im Uhrzeigersinn.
10. Ohne Unterbrechung die Armbewegung mit MIGI SOTO UCHI beenden gleichzeitig mit HIDARI EMPI TSUKI nach li. (Hikite).
11. Unmittelbar anschließend mit viertel Drehung li. in KIBA DACHI zurückgehen gleichzeitig mit MIGI AGE MAWASHI TSUKI nach re.
12. Kurze Entspannung in HEIKO DACHI mit MOCHI KAE in MIGI USHIRO MOCHI.

13. Auf der Stelle ca. 45° nach li. in eine HAMNI KAMAE drehen und gleichzeitig einen HIDARI SOTO UKE zusammen mit einem MIGI NAGAI TSUKI in USHIRO MOCHI ausführen.
14. Li. Fuß zurücksetzen und mit Körperdrehung in SHIKO DACHI. Dabei die freie li. Hand erst nach vorn und dann in einer YOKO EMPI TSUKI Bewegung (Hikite) während des Stellungswechsels an die li. Hüfte ziehen. Gleichzeitig führt die Rechte einen HIRA TETTSUI TSUKI in einer rollenden Armwechselbewegung nach vorn aus. Die Endposition ähnelt einem seitlich nach re. gerichteten MUROTE TSUKI.
15. Li. Standfuß nach re. drehen und mit re. einen MAE GERI KEAGE ausführen und nach hinten
16. mit Körperdrehung in SHIKO DACHI absetzen. Dabei die re. Hand in einer MAWASHI Bewegung als MIGI TETTSUI UCHI vor dem Körper nach unten und rechts schlagen (CHUDAN BARAI Bewegung). Gleichzeitig führt die Linke einen HIDARI HAISHU UCHI in einer rollenden Armwechselbewegung nach vorn aus. Die Endposition ähnelt einem seitlich nach li. gerichteten MUROTE TSUKI.
17. Li. Fuß mit viertel Drehung zum HEIKO DACHI heranziehen, auf der Stelle ca. 45° nach li. in eine HAMNI KAMAE drehen und gleichzeitig HIDARI SOTO UKE zusammen mit einem MIGI NAGAI TSUKI ausführen.
18. Li. Fuß zurücksetzen und mit Körperdrehung in SHIKO DACHI. Dabei die freie li. Hand erst nach vorn und dann in einer YOKO EMPI TSUKI Bewegung (Hikite) während des Stellungswechsels an die li. Hüfte ziehen. Gleichzeitig führt die Rechte einen HIRA TETTSUI TSUKI in einer rollenden Armwechselbewegung nach vorn aus. Die Endposition ähnelt einem seitlich nach re. gerichteten MUROTE TSUKI.

Nach einem TE WATASU über JUJI GYAKUTE MOCHI befindet sich das Tessen in der li. Hand in HIDARI USHIRO MOCHI.

19. Re. Standfuß nach li. drehen und mit li. einen MAE GERI KEAGE ausführen und nach hinten
20. mit Körperdrehung in SHIKO DACHI absetzen. Dabei die li. Hand in einer MAWASHI Bewegung als HIDARI TETTSUI UCHI vor dem Körper nach unten und links schlagen (CHUDAN BARAI Bewegung). Gleichzeitig führt die Rechte einen MIGI HAISHU UCHI in einer rollenden

Armwechselbewegung nach vorn aus. Die Endposition ähnelt einem seitlich nach re. gerichteten MUROTE TSUKI.

21.Re. Fuß mit viertel Drehung zum HEIKO DACHI heranziehen, auf der Stelle ca. 45° nach re. in eine HAMNI KAMAE drehen und gleichzeitig MIGI SOTO UKE zusammen mit einem HIDARI NAGAI TSUKI ausführen.

22.Re. Fuß zurücksetzen und mit Körperdrehung in SHIKO DACHI. Dabei die freie re. Hand erst nach vorn und dann in einer YOKO EMPI TSUKI Bewegung (Hikite) während des Stellungswechsels an die re. Hüfte ziehen. Gleichzeitig führt die Linke einen HIRA TETTSUI TSUKI in einer rollenden Armwechselbewegung nach vorn aus. Die Endposition ähnelt einem seitlich nach li. gerichteten MUROTE TSUKI.

Nach einem TE WATASU über JUJI GYAKUTE MOCHI befindet sich das Tessen in der re. Hand in MIGI USHIRO MOCHI.

23.Li. Fuß zurücksetzen, mit „halber“ Drehung (MAWATE) in einen li. ZENKUTSU DACHI wechseln und gleichzeitig HIDARI GEDAN UKE zusammen mit einem MIGI MAWASHI TSUKI nach li. ausführen.

24.Mit viertel Drehung nach rechts den re. Fuß zu HEIKO DACHI heranziehen, während li. in einer NUKITE Bewegung zur linken Hüfte stößt, sofort gefolgt von MIGI GEDAN TETTSUI TSUKI. **KIAI!**

Zeremonie

Anmerkungen:

- 1. Technik: Ichi Kumite 2.
- 3. und 4. Technik entspricht Anfang des Chi Kihon.
- 5.-8. Technik: Kumite 1, Variante.
- 11. Technik: Ichi Kumite 5.
- 13.-22. Technik: Kumite 3, Bukai mit verschiedenen Varianten, Auslagenwechsel, Aufgabenwechsel des Tessen und der freien Hand.
 - am Arm: Armbeuge (Atemi und Tuite).
 - am Kopf: Haishu Uchi (Rückhandschlag) zum Hals od. Auge/Schläfe.
- 23, 24. Technik: Kumite 5.
- Bei 9., 14., 16., 18. und 20. Technik verbietet sich beim Messereinsatz die rollende Armwechselbewegung aufgrund der Selbstverletzungsgefahr. In dem Fall muss die Wechselbewegung der Arme parallel zueinander ausgeführt werden.

3.4.3 Chi Kumite

Abwehr kombinierter Angriffe von Tuite und Atemi

Nr.	Tori	Bewe-gung	Mochi Migi	Uke	Tessen Waza
1	re. Griff li. Schlag	02h ↗ ↻ ↻	Mae => Honte	Tessenstoß zur li. Schulter; re. Armbeuge vu. einhaken und im Bogen mit re. Drehung nu. innen und oben führen, gleichzeitig mit li. Griffhand lösen und Tessen greifen	Nagai Tsuki => Ude Garami
2	li. Griff re. Schlag	↖11h ↻ ↑	Ushiro	In den Angriff hinein mit gleichz. li. und re. Soto Uke, in Rückbewegung li. Toris re. Handgelenk umfassen, Tessen vo. in Armbeuge, verdrehen	Kakiwake Uke => Kote Mawashi
3	li. Griff re. Schlag	O ↻	Ushiro	Nagai Tsuki + li. Soto Uke, li. Zug mit Hüftdrehung an Toris li. gebeugten Arm, Tessenstoß zum Hals	Nagai Tsuki => Hira Tettsui
4	re. Griff	↻03h ↻	Ushiro	Mae Geri, Tettsui re. Arbeuge und Zug mit eigener Körberdrehung re. rw., Blendschlag li. und Nachdruck ins Hohlkreuz, zu Boden	Tettsui Tsuki => Ude Garami
5	re. Griff	09h ↻	Ushiro	Tessenstoß zum Gelenk und Umschlingen des Arms vu., Tessenstoß zum Kopf, Genickhebel	Mawashi Tsuki => Kubi Hishigi

↓↖↗ Bewegungsrichtungen

↻↻↻ runde Bewegungen

O Bewegung auf der Stell

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Technik 1-3: Toris Schlag bedeutet Mawashi Tsuki.
- Beschreibung in Tabelle verkürzt und unvollständig – ausführlich in folgender Beschreibung.

Beschreibung:

1. **Nagai Tsuki => Ude Garami**

Tori: re. Griff zum Revers, li. Mawashi Tsuki

Uke (Mae Mochi => Honte Mochi): li. arretiert Toris re. Hand. Re. vw. auf 02:00 mit Schulterdrehung mit Zug an Griffhand und *Abwehr* des Schlages (Nagai Tsuki zur li. Schulter; ggf. ohne Tessen Einsatz), um Tori nach re. vorn aus dem *Gleichgewicht* zu bringen. Einhaken des Tessen von unten in die re. Armbeuge, gleichzeitig mit li. Toris Griffhand durch Shuto Bewegung von innen lösen und Tessen mit eigener leichter vw. Rechtsdrehung in Honte Mochi greifen, dadurch Toris re. Unterarm einklemmen und während der eigenen Körperdrehung in runder (Wellen)Bewegung den eingeschlossenen Arm von oben nach innen unten und wieder aufwärts führen. Bei dieser Aufwärtsbewegung wird Tori ins Hohlkreuz und anschließend rw. zu Fall gebracht (Abschluß: z.B. Wechsel in Bauchlage und Festlegen mit Okuri Gote).

2. **Kakiwake Uke => Kote Mawashi**

Tori: li. Griff zum Revers, re. Mawashi Tsuki

Uke (Ushiro Mochi): li. auf 11:00 in den Angriff hineingehen (Soto Uke), gleichzeitig re. Tessen vors Gesicht (zusammen Kakiwake Uke Bewegung). Ausnutzen dieser *Ablenkung*, um mit li. Toris linkes Handgelenk weit zu umfassen und zu verdrehen und gleichzeitig Tessen von oben in Armbeuge (Tettsui Tsuki Bewegung) nach außen ziehen. Dabei anfangs den Arm durch Schulterbewegung li. nach hinten etwas verlängern, und dann in der Rückbewegung auf Tori zu Handgelenk den Arm gegeneinander beugen und verdrehen. Tori auf die Knie zwingen. Kniestoß zu Kopf (andeuten).

3. **Ude Garami => Hira Tettsui Tsuki**

Tori: li. Griff zum Revers, re. Mawashi Tsuki

Uke (Ushiro Mochi): Mit leichter Körperdrehung re. vor über Toris Griffarm hinweg Knaufstoß (Tsuki) zur Brust (Ma17) oder Schulter (Lu1) zeitgleich mit li. Soto Uke. Dann greift li. von unten kurz über Toris li. Ellenbogen den Oberarm (He2, Di13) und zieht den gebeugten Arm in einer Viertel Drehung li. rw. mit Hüfteinsatz (Tai Sabaki) zur eigenen li. Hüfte, so dass beide dieselbe Blickrichtung haben. Gleichzeitig Tessen Hira Tettsui vor den Hals (Ma9) schlagen und Tori damit rw. zu Boden

zwingen (ggf. mit Kniestoß in Kniebeuge unterstützen). Mit mit Fußtritt abschließen (z.B. Fumi Komi).

4. **Kiritsu Tettsui Tsuki => Ude Garami**

Tori: re. Griff zu Revers

Uke (Ushiro Mochi): Um dem möglichem Einsatz der freien Hand (wie bei 2. Technik) zuvorzukommen, erfolgt sofortiges Einhaken mit Tettsui Tsuki Bewegung von oben in die Armbeuge Armbeuge gleichzeitig mit einem re. Fußtritt (Mae Geri) zu Toris li. Bein oberhalb des Knie (Le9, Mi10), sofort gefolgt Tessenzug in einer runden Bewegung nach re. mit eigener Rechtsdrehung in diese Richtung.

- i) Ein gleichzeitiger Blendschlag der li. Handfläche über beide Augen, wobei der Daumen unter die Nase gelegt werden kann, bringt Tori ins Hohlkreuz und mit Nachdruck nach hinten zu Boden. Li. Hand zurück an den Arm, rechtes Knie fixiert Tori am Boden. Li. Hand zurück zur Griffhand, rechtes Knie fixiert Tori am Boden. Der Armbeugehebel aus dem Stand wird beibehalten und ergänzt durch einen Kipphandhebel.
- ii) Ein Blendschlag mit der li. Rückhand aufs rechte Auge mit Nachschlag rechts in die eigene offene linke z.B. Chi-Ende, Faust oder Empi bringt Tori an den Rand der Kampfunfähigkeit.

5. **Mawashi Tsuki => Mawashi Tsuki => Kubi Hishigi**

Tori: re. Griff zu Ärmel über dem Ellenbogen

Uke (Ushiro Mochi): Um möglichem Einsatz der freien li. Hand (wie bei 2. Technik) vorzubeugen, umschlingt Uke, eingeleitet mit ein Knaufstoß (Uchi Mawashi Tsuki) von innen ans Armgelenk (He3) zum Erzwingen der Armbeugung, den Griffarm in einem Kreuzfesselgriff (Ude Garami Henka Waza) und dreht sich dabei nach rechts. (Insgesamt ergibt sich eine Gedan Barai Bewegung mit Hikite rechts.) Tori wird dadurch nach vorn gebeugt und Uke setzt einen Kniestoß (Hiza Geri) gegen dessen Körper.

- i) Das Tessen wird von hinten links unters Kinn des Angreifers geführt (Soto Mawashi Tsuki Bewegung) und nach oben gezogen.
- ii) Das Tessen wird mit dem Chi-Ende gegen Toris rechte Unterkieferseite gedrückt (Uchi Mawashi Tsuki), wobei Tori wieder leicht aufgerichtet wird.

In beiden Fällen verdreht die rechte Hand mit dem Tessen Toris Kopf nach links oben, während Uke rechts seitlich hinter Tori steht und seine

linke Handkante nach rechts außen und unten in Toris re. Armbeuge drückt (Kumi Kyo).

Anmerkungen:

- Technik 1 stoppt den Schlagarm von Tori frühzeitig an dessen Schulter.
- Technik 2 ist eine Erweiterung der Technik 5 des Ni Kumite.
- Technik 3-5: Das Tessen (Ushiro Mochi) im Kakiwake Uke oder Tsuki könnte als Stichwerkzeug eingesetzt zu einem schnellen harten Ende führen, wird hier aber bewußt nicht so genutzt. Nicht desto weniger sollte der Unterarm dabei schon einen spürbaren Einschlag andeuten.
- Technik 3: Für weitere Variationen siehe Kata Anmerkungen.
- Technik 3: Der Tsuki zu Ma17 verbietet sich bei weiblichen Trainingspartnern und ist generell bedenklich. Nicht unbedenklich ist auch Lu1 (Alarmpunkt der Lunge).
- Ma17: Magen 17 ist Schlagpunkt (S17 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Lu1: Lunge1 ist Schlag- und Druckpunkt (P1 im dkv-Atlas Akupunktur).
- He2: Herz 2 ist Schlag- und Druckpunkt (C2 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Di13: Dickdarm13 ist Schlag- und Druckpunkt (IC13 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Ma9: Magen 9 ist Schlag- und Druckpunkt (S9 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Le9: Le9 ist Schlag- und Druckpunkt (H9 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Mi10: Milz 10 ist Schlag- und Druckpunkt (L10 im dkv-Atlas Akupunktur).
- He3: Herz 3 ist Schlag- und Druckpunkt (C3 im dkv-Atlas Akupunktur).

Messerabwehr 1 (Kontrolle des Angriffsarms und Flucht)

Beschreibung:

6. **Uchi Uchi** (Ni Kihon, Ichi Kumite 2, Ni Kumite 1)

Tori (Mae Mochi): Migi Kesa Uchi Jodan (**Schnitt** Richtung **1**).

Uke (Mae 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 (Hidari Jodan Uke, Migi Soto Uke), auf die andere Seite führen (Ni Kihon) und dabei selbst auf die Außenseite wechseln. Li. übernimmt am Angriffsarm entlang mit Griff am Ellenbogen und drückt ihn nach vorn unten gestreckt an Toris Seite, wobei das Tessen (ggf. zunächst auf die Hand [Kesa Uchi] und) ins Gesicht geschlagen wird (Uchi Uchi). Unabhängig davon, ob Tori das Messer losläßt, wird die Gelegenheit zur Flucht in Toris Rücken ergriffen.

7. **Age Empi** + Tettsui Tsuki

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 (Chi Kihon). 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 (ggf. mehrfach) von unten gegen das Armgelenk des Angriffsarms. Unabhängig davon, ob Tori das Messer losläßt, wird die Gelegenheit zur Flucht in Toris Rücken ergriffen.

8. **Teisho Tsuki** + Nagai Tsuki

Tori (Mae Mochi): Migi Mawashi Hira Uchi Chudan (**Schnitt** Richtung **3** in Bauchhöhe).

Uke (Mae Mochi): Mit Wechselschritt li. re. rw. nach hinten dem Angriff ausweichen (und wieder li. vor), dabei mit li. den Angriffsarm an- und sofort von oben mit rechts übernehmen (beides Gedan Barai Bewegung aber als leitender „Block“) und weiter auf die rechte Seite geführt, so dass Uke außen steht. Mit li. den Arm über dem Ellenbogen an Toris Körper drücken (Teisho Tsuki) und mit dem Tessen (ggf. zunächst auf die Messerhand schlagen,) in Richtung Kopf oder Hals stechen (Nagai Tsuki nur andeuten). Unabhängig davon, ob Tori das Messer losläßt, wird die Gelegenheit zur Flucht in Toris Rücken ergriffen.

9. **Ude Hishigi** + Kesa Gatame

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

Uke (Ushiro Mochi): Toris (Arm-)Bewegung am Handgelenk aufnehmen, während zeitgleich mit li. ein Blendschlag zum Gesicht (Handballen zur Schläfe od. Rückhand vor das Auge) erfolgt. Den Angriffssarm am Handgelenk nach unten drehen und mit li. über dem Arm unschlingen (Gyaku Kannuki Gatame Ansatz) und so kontrollieren. Dabei Tori mit Körperdruck und Schritt re. rw. im Bogen nach vorn unten in Bauchlage zwingen, ihn mit der li. Körperseite am Boden fixieren (Kesa Gatame). Toris re. Arm liegt gestreckt am Boden. Der rechte Fuß wird auf die Messerhand gesetzt bzw. zum Treten dorthin benutzt. Unabhängig davon, ob Tori das Messer losläßt, wird die Gelegenheit zur Flucht ergriffen.

10. **Kesa Uchi**

Tori (Mae Mochi): Nagai Tsuki Chudan (**Stich** Richtung 5).

Uke (Mae Mochi): Ausweichen, nicht getroffen werden, mit der Außenseite der Unterarme Körper decken und zur Abwehr versuchen die waffenführende Hand mit dem Tessen (Kesa Uchi) zu treffen bis Gelegenheit zur Flucht ist.

Anmerkungen:

- Im Unterschied zu den Kumite 1-5 ist bei den Kumite 6-10 nicht unbedingt der Tesseneinsatz entscheidend (Grundsätzliches in 1.4.5 und auch Anmerkung dort).
- Schnittbewegungen (Kumite 6-9) 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 (Kumite 10).
- Daher besteht nur bei diesen runden Angriffen eine reelle Chance, ihnen mit dem Ziel der Kontrolle des Angriffssarms zu begegnen.
- Im Unterschied dazu ist es bei Kumite 10, also einem graden Stich, nahezu unmöglich den Kontakt zum Angriffssarm aufzunehmen, um ihn zu kontrollieren. Das gilt erst recht, wenn der Stich wdh. in schneller Folge ausgeführt wird.
Uke sollte dabei eine Papprolle od. eine gerollte Zeitung als Tessenersatz verwenden oder/und Tori sollte einen gepolsterten Handschuh tragen, was auch bei Kumite 6 oder 8 angeraten ist.
- Bei Kumite 8 ist im Vergleich zu Kumite 6 die andere Handhaltung (Daumen ist oben) zu beachten.
- Bei Kumite 9 wird zu Boden gegangen um den Messerangriff zu parieren, weil das das geringere Übel ist.