

3.3 3.Kyu

3.3.1 San Kihon, Partner-Kihon 2 (3er Kontakt innen)

	UKE				TORI		
Te Nr.	Bewegung	Dachi (Mochi)	Waza	Te Nr.	Bewegung	Dachi (Mochi)	Waza
1	↓	Migi Kokutsu (Ushiro Mochi)	Uchi Uke	7	↑	Migi Zenkutsu (Mae Mochi)	Migi Gaeshi Uchi
2	O	Migi Zenkutsu	Soto Uke				
3	O	Migi Zenkutsu	Kakiwake Uke				
4	O	Migi Zenkutsu	Migi Hiza Geri				
5	↓	Hidari Kokutsu	Migi Age Ude				
6	O	Hidari Zenkutsu	Murote Tsuki			(Mochi Kae)	
7	↑	Migi Zenkutsu (Mochi Kae)	Migi Gaeshi Uchi	1	↓	Migi Kokutsu	Uchi Uke
				2	O	Migi Zenkutsu	Soto Uke
				3	O	Migi Zenkutsu	Kakiwake Uke
				4	O	Migi Zenkutsu	Migi Hiza Geri
				5	↓	Hidari Kokutsu	Migi Age Ude
		(Mochi Kae)		6	O	Hidari Zenkutsu	Murote Tsuki
1	↑	Migi Kokutsu	Uchi Uke	7	↑	Migi Zenkutsu (Mochi Kae)	Migi Gaeshi Uchi

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

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Technik 5 ist eine Umkehr der Bewegung, um den Drill wechselseitig ausführen zu können. Die Bewegung entsprechend der Beschreibung wird zur Sicherheit nur angedeutet und/oder zur Stirn gerichtet. Wenn der Partner Hand oder Arm vor seinem Gesicht wahrnimmt, wird er sich bereits von sich aus aufrichten bzw. zurückweichen. Im Kumite wird die (Gegen-)Bewegung ausgenutzt, um den „Einschlag“ zu verstärken bzw. die vorgebeugte Haltung, um weiter von oben zu wirken (z.B. Empi) oder die Gleichgewichtsbrechung, um einen Wurf anzusetzen.

Beschreibung:

Tori greift von außen (aus Richtung 1) in runder Bewegung mit einem Schlag zur Schläfe (Migi Mae Mochi) in runder Bewegung an.

1. Migi Uchi Uke: Uke (steht innen) macht eine Meidbewegung nach links hinten, deckt sich mit dem Tessen (Migi Ushiro Mochi) bzw. rechten Arm und leitet in den Angriff nach hinten ab.
2. Hidari Soto Uke: Uke übernimmt mit links den Angriffssarm unter dem eigenen rechten hindurch in runden leitenden Bewegung.
3. Kakiwake Uke: Der nun freie rechte Unterarm schlägt in einer Soto-Uke-Bewegung zu Ukes Halsaußenseite und hakt das Tessen hinter diesem ein, während der Stellungswechsel nach vorn dies unterstützt, wobei gleichzeitig die linke Hand an Toris Handgelenk nach hinten/außen (Soto-Uke-Bewegung, Hikite) zieht.
4. Hiza Geri: Durch den Zug beider Arme zu Uke hin wird Tori nach vorn bewegt und in einen Kniestoß mit rechts gezogen.
5. Migi Age Ude: Uke setzt den rechte Fuß nach hinten in ab.
 - a. Mit einer viertel Drehung nach rechts hinten ohne Armhaltung bzw. –zug aufzugeben, wird Toris Orientierung weiter erschwert. Der vorgebeugte Tori wird durch eine Armbewegung von unten zu dessen Gesicht wieder aufgerichtet (Schnapparmstreckung zur Nase).
6. Murote Tsuki (Hidari Teisho/Migi Nagai): Uke schubst Tori beidhändig von sich fort auf Ausgangsdistanz.
7. Migi Gaeshi Uchi: Während Uke mit einem Vorwärtsschritt nachsetzt, wechselt er den Griff in Mae Mochi und schlägt das Tessen in Richtung Toris Schläfe. -> **Rollenwechsel**

Ergänzung (für duales Arbeiten):

- Mit zunehmenden Fortschritt sollte auch bei 1. wie schon bei 3. das dualem Arbeiten Anwendung finden. Dabei wird gleichzeitig zum Uchi Uke ein Chudan Tsuki mit links zum Körper gestoßen (Gedan Barai Hikite Bewegung).

Anmerkungen:

- 5.a. Richtungswechsel als sinnvolle Ergänzung, wenn der Ablauf beherrscht wird.

3.3.2 Kata Renshuho Sandan

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

Tech- nik Nr.	Rich- tung, Bewe- gung	Tachi	Waza	Anmerkungen
1	↓	Migi Kokutsu	Migi Uchi Uke + Hid. Tsuki / Hidari Soto Uke	Gedan Barai Hikite
2	O	Migi Zenkutsu	Kakiwake Uke	
3	↑	Migi Zenkutsu	Migi Hiza Geri	Hidari Suri Ashi
4	↻	Hidari Zenkutsu	Migi Hiza Geri	
5	↓	Hidari Zenkutsu	Nami Gaeshi	mapping
6	O	Hiza	Shita Empi Tsuki + Yoko Tsuki	
7	↑	Migi Zenkutsu	Hid. Uchi Uke + Migi Tsuki / Migi Soto Uke	Gedan Barai Hikite
8	↑	Hid. Renoji	Hid. Haishu + Migi Soto Uchi	Kakiwake Uke
9	O	Haiko	Hid. Haito + Migi Hira Uchi	Hände zueinander
10	↓	Hidari Zenkutsu	Hid. Kage + Migi Soto Tsuki	O Soto Otoshi
11	↓	Migi Kokutsu	Migi Uchi Uke + Hid. Tsuki / Hidari Soto Uke	Gedan Barai Hikite
12	O	Migi Zenkutsu	Kakiwake Uke	
13	↑	Migi Zenkutsu	Migi Hiza Geri	Hidari Suri Ashi
14	→ ↻	Migi Yoko => Shiko	Shita Mawashi Uchi Uchi / Tate Uchikomi	Kaiten Nage
15	↻	Hiza	Migi Tsuki	KIAI
16	↓	Migi Kokutsu	Migi Uchi Uke + Hid. Tsuki / Hidari Soto Uke	Gedan Barai Hikite
17	O	Migi Zenkutsu	Kakiwake Uke	
18	↑	Migi Zenkutsu	Migi Gaeshi Uchi	Suri Ashi / Mochi Kae

↑↓→ Bewegungsrichtungen

↻↻ runde Bewegungen

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Technik 5 Nami Gaeshi ist ein mapping.
- KIAI bei Technik 15.

Beschreibung:

RENSHUHO SANDAN

Zeremonie

1. Li. Zurückgehen in KOKUTSU DACHI mit gleichzeitigem MIGI UCHI UKE und HIDARI CHUDAN TSUKI sofort gefolgt von HIDARI SOTO UKE.
2. Auf der Stelle in re. ZENKUTSU DACHI wechseln und einen KAKIWAKE UKE ausführen und Unterarme gleichzeitig mit leichter Rotation entgegengesetzt nach außen stoßen.
3. Li. mit SURI ASHI vorgehen und MIGI HIZA GERI ausführen, während die Hände zum Körper herangezogen werden. Re. Fuß nach hinten absetzen und gleich eine „Viertelkreis“-Drehung rw. anschließen.
4. Kniestoß mit re. MIGI HIZA GERI ausführen. Re. Fuß nach hinten absetzen und gleich eine „Viertelkreis“-Drehung rw. anschließen.
5. Gleich danach mit dem re. Fuß den eigenen li. Unterschenkel berühren (NAMI GAESHI) und Fuß weit nach hinten in tiefen ZENKUTSU DACHI absetzen.
6. Dabei einen SHITA EMPI TSUKI seitlich n.u. stoßen, gefolgt von einem YOKO GEDAN MAWASHI TSUKI (Gedan Barai-Bewegung) dabei mit re. Abknien in HIZA DACHI. Nach hinten aufstehen und kurze Pause.
7. Re. vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit gleichzeitigem HIDARI UCHI UKE und MIGI CHUDAN TSUKI sofort gefolgt von MIGI SOTO UKE.
8. Beim li. Vorgehen in hohen ZENKUTSU DACHI mit leichter Drehung nach re. gleichzeitig einen HIDARI HAISHU UCHI und MIGI SOTO UCHI (Kakiwake Uke-Bewegung) ausführen.
9. Re. Fuß heranziehen in HEIKO DACHI und Vierteldrehung vollenden. In einer Gegenbewegung beide Hände JODAN zueinander führen mit HIDARI HAITO UCHI und MIGI HIRA UCHI (Murote Uchi).
10. Viertel Linksdrehung dabei den re. Fuß erst zum li. ziehen und dann in li. ZENKUTSU DACHI nach hinten setzen und gleichzeitig mit re. eine JODAN SOTO TSUKI und li. einen KAGE TSUKI nach rechts zur Seite ausführen (O Soto Otoshi-Bewegung).

- 11.Li. Zurückgehen in KOKUTSU DACHI mit gleichzeitigem MIGI UCHI UKE und HIDARI CHUDAN TSUKI sofort gefolgt von HIDARI SOTO UKE.
- 12.Auf der Stelle in re. ZENKUTSU DACHI wechseln und einen KAKIWAKE UKE ausführen und Unterarme gleichzeitig entgegengesetzt nach außen stoßen.
- 13.Li. mit SURI ASHI vorgleiten und MIGI HIZA GERI ausführen, während die Fäuste zum Körper herangezogen werden.
- 14.Den re. Fuß nach rechts YOKO ASHI NAMI aus der Kampflinie absetzen und den li. Fuß rw. mit KO SABAKI zu einem tiefen SHIKO DACHI nachziehen (halbe Wendung). Dabei gleichzeitig re. in einer runden SHITA MAWSHI UCHI UCHI Bewegung nach unten führen und mit der offenen Hand einen HID. TATE UCHIKOMI nach oben ausführen.
- 15.Zur vollständigen Wendung das re. Knie zu HIZA DACHI absetzen und re. TSUKI nach unten mit **KIAI** ausführen, während li. Hand zur eigenen Schulter herangezogen wird, Aufstehen und kurze Pause.

- 16.Li. Zurückgehen in KOKUTSU DACHI mit gleichzeitigem MIGI UCHI UKE und HIDARI CHUDAN TSUKI sofort gefolgt von HIDARI SOTO UKE.
- 17.Auf der Stelle in re. ZENKUTSU DACHI wechseln und einen KAKIWAKE UKE ausführen und Unterarme gleichzeitig entgegengesetzt nach außen stoßen.
- 18.MOCHI KAE in MAE MOCHI während eines MIGI SURI ASHI mit anschließenden JODAN GAESHI UCHI.

Zeremonie

Anmerkungen:

- Kann ohne Waffe geübt werden.
- Auch für Messer adaptierbar.
- Technik 5: das Berühren des eigenen Unterschenkels (Nami Gaeshi –Bewegung) bedeutet, den Gegner an dieser Stelle mit dem Fuß zu treffen (Bunkai-Beispiel: Fußfege - Ashi Barai).

3.3.3 San Kumite

3er Kontakt, Kakiwake Uke u. Nage Waza

Nr.	Tori	Bewegung	Mochi Migi	Uke	Tessen Waza
1	Hidari Teisho Tsuki	↖11h ↻	Mae	Angriffsarm mit li. Uchi Uke ableiten und mit re. Soto Uke unter li. übernehmen, re. ableiten und li. Rückhand, li. Schlag zum Hals und re. zum Kopf	Murote Uchi
2	Migi Teisho Tsuki	↖11h ↻	Mae	Angriffsarm mit li. Uchi Uke ableiten und mit re. mit Soto Uke unter li. weiterleiten und hinter Tori treten, Tritt in Kniekehle, Tessen vor Hals	Hadaka Jime
3	Migi Mawashi Tsuki	↓06h ↓	Ushiro	Angriffsarm mit re. Uchi Uke ableiten und mit li. Soto Uke unter re. übernehmen, li. fassen und re. Tessen hinter Hals, re. Fuß fegt Toris Bein n. hinten, rw. Zug in Bauchlage	Kakiwake Uke => Ashi Barai => Ude H
4	Migi Mawashi Tsuki	↓06h ↓ 03h↻	Ushiro	Angriffsarm mit re. Uchi Uke ableiten und mit li. Soto Uke unter re. übernehmen, li. fassen und re. Tessen hinter Hals, Kniestoß, Druck nach unten li., li. Arm nach oben, Seitenwechsel nach rechts	Kakiwake Uke => Kaiten Nage => Nagai Tsuki
5	Hidari Teisho Tsuki	02h↗ ↻	Ushiro	Angriffsarm mit re. Uchi Uke ableiten, li. unter re. mit Soto Uke übernehmen und fassen, gleichzeitig Tessen vor den Hals	Kakiwake Uke => Migi Ko Soto Gari

↓↖↗ Bewegungsrichtungen

↻↻↻ runde Bewegungen

Anmerkung

- Zeremonie Am Anfang und Ende.
- Am Ende jeder Technik (außer 1) Tori durch Kansetsu oder Jime Waza zur Aufgabe zwingen.
- Beschreibung in Tabelle verkürzt und unvollständig – ausführlich in folgender Beschreibung.

Beschreibung:

1. Murote Uchi

Tori: Migi Teisho Tsuki (Schubsen parallel)

Uke (Ushiro Mochi): *Ausweichen* mit rechts vor auf 11:00 dabei mit re.

Chudan Tsuki zeitgleich mit li. Uchi Uke *Ableiten* des Angriffs unmittelbar gefolgt von einem re. Soto Uke. Dabei mit re. vor sich Tori zuwenden und mit re. Unterarm am angelegten Tessen der Bewegung des Angriffsarms *weiterleiten*, während li. Rückhand (Haishu Uchi)/Blendschlag vors re. Auge zu Toris Kopf schlägt. Danach folgt ein gleizeitiger Schlag mit li. von hinten (Haito Uchi) an Toris li. Halsseite (Dü16) und mit re. dem Tessen über Toris re. Ohr (Soto Uchi) zum Kopf (Gb8, 9).

2. Hadaka Jime

Tori: Migi Teisho Tsuki (Schubsen diagonal)

Uke (Mae Mochi): *Ausweichen* nach links vor auf 11:00 dabei mit li.

Chudan Tsuki zeitgleich mit li. Uchi Uke *Ableiten* des Angriffs unmittelbar gefolgt von einem re. Soto Uke. Während li. den Angriffarm übernimmt (Nagashi Uke), wird in einer Streckbewegung mit re. der eigene Unterarm über diesen an Toris li. Halsseite geschlagen (Ma9) und dabei das Tessen um ihn herum anlegt. Dabei positioniert sich Uke seitlich hinter iTori. Durch Knie- oder Fußstoß in Toris Kniekehle wird er nach hinten aus dem Gleichgewicht gebracht und gleichzeitig das Tessen in die eigene li. Armbeuge gelegt. Während Ukes li. Hand Toris Kopf von re. drückt, zieht die re. Hand das Tessen zu Uke heran. Bei richtiger Verriegelung sollte ein Atemzug in die Brust zur Aufgabe führen.

3. Kakiwake Uke => Ashi Barai => Ude Hishigi

Tori: Migi Mawashi Tsuki

Uke (Ushiro Mochi): Stellungswechsel li. rw. (Kokutsu Dachi) dabei mit li.

Chudan Tsuki zeitgleich mit re. Uchi Uke *Ableiten* des Angriffs unmittelbar gefolgt von einem li. Soto. Während mit li. *Kontrolle* und *Übernahme* der Bewegung durch Fassen und Zug am Handgelenk des Angriffsarm erfolgt, wird gleichzeitig mit re. in Gegenrichtung (Kakiwake Uke) mit dem Unterarm zu Toris Hals geschlagen und das Tessen dahinter eingehakt. Druck zwischen Tessen und Unterarm. Mit der Innenseite des re. Fußes fegt Uke Toris re. Innenunterschenkel kurz über dem Knöchel (Mi6) nach hinten außen, wobei gleichzeitig am Hals nach

vorn gezogen wird. Durch weiteren rw. Schritt wird Tori in Bauchlage zu Boden gezwungen. Fixierung durch Ude Hishigi re. und (Tessen-) Druck oberhalb des Ellenbogens (3E11 - Reibung in Armlängsrichtung).

4. **Kakiwake Uke => Kaiten Nage => Nagai Tsuki**

Tori: Migi Mawashi Tsuki

Uke (Ushiro Mochi): Stellungswechsel li. rw. (Kokutsu Dachi) dabei mit li. Chudan Tsuki zeitgleich mit re. Uchi Uke *Ableiten* des Angriffs unmittelbar gefolgt von einem li. Soto Uke. Während mit li. *Kontrolle* und *Übernahme* der Bewegung durch Fassen und Zug am Handgelenk des Angriffsarm erfolgt, wird gleichzeitig mit re. in Gegenrichtung (Kakiwake Uke) mit dem Unterarm zu Toris Hals geschlagen und das Tessen dahinter gehakt. Druck zwischen Tessen und Unterarm und Zug zusammen mit einem Hiza Geri zum Körper beugt Tori nach vorn. Während re. der Druck nach unten weiter beibehalten wird, wird mit li. Toris re. Arm nach oben gehoben. Die Folge ist eine Drehbewegung um die waagerechtliegende Körperachse und Sturz in Rückenlage quer vor Uke, der dies durch einen Schritt re. in Richtung 03:00 gefolgt von 90°Drehung (Tai Sabaki) li. rw. in einen (tiefen) Shiko Dachi erzwingt. Li. behält Toris re. Arm gestreckt an der eigenen li. Schulter, während das re. Knie seinen Körper in Höhe der kurzen Rippe am Boden fixiert (Hiza Dachi). Knaufstoß (Nagai Tsuki) zum Schlüsselbein (Lu1) oder Hals (Ma9) beenden die Technikfolge.

5. **Kakiwake Uke => Ko Soto Gari**

Tori: Hidari Teisho Tsuki (Schubsen parallel)

Uke (Ushiro Mochi): *Ausweichen* nach rechts vor auf 02:00 dabei mit li. Chudan Tsuki zeitgleich mit re. Uchi Uke *Ableiten* des Angriffs unmittelbar gefolgt von einem li. Soto. Uke dreht sich zu Tori so, dass beide dieselbe Blickrichtung haben, während mit li. *Kontrolle* und *Übernahme* der Bewegung durch Fassen und Zug am Handgelenk des Angriffsarm erfolgt. Dabei wird gleichzeitig mit re. in Gegenrichtung (Kakiwake Uke) mit dem Unterarm zu Toris Hals geschlagen und dabei das Tessen vor diesen gelegt. Druck zwischen Tessen und Unterarm, wobei der Druck nach rechts den re. Fuß von Tori mehr belasten soll als den li. Idealerweise sind alle Füße nahezu in einer Linie, während Uke mit der re. Fußsohle Toris li. Fuß in Zehenrichtung wegfegt und gleichzeitig

mit dem Tessen vor dessen Hals nach hinten zieht. Nachfolgend analog aber seitenverkehrt zu Technik 4 verfahren.

Anmerkungen:

- Das Tessen (Ushiro Mochi) beim Kakiwake Uke 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 5 im Vergleich mit Ni Kumite Technik 2 demonstriert den Unterschied in der Abwehr zwischen rundem und gradem Angriff (Hubud Drill, 3er Kontakt), wenn Uke auf die sicherere Außenseite will.
- Dü16: Dünndarm16 ist Schlag- und Druckpunkt (IT16 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Gb8, 9: Gallenblase 8 und 9 sind Schlag-, Druck- und Reibungspunkte (F8 und 9 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Lu1: Lunge 1 ist Schlag- und Druckpunkt (P1 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Ma9: Magen 9 ist Schlag- und Druckpunkt (S9 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Mi6: Milz 6 ist Schlag- und Druckpunkt (L6 im dkv-Atlas Akupunktur).
- 3E11: Drei Wärmebereiche 11 ist Reibungspunkt (T11 im dkv-Atlas Akupunktur).
- Auf Kyusho-Punkte wird nicht näher eingegangen. Auch in höheren Level werden sie zwar erwähnt, sind aber nicht Inhalt, sondern dienen nur der Lokalisation. Auf weitere Details (z.B. Angriffswinkel) wird verzichtet.