

3.2 4.Kyu

3.2.2 Kata Renshuho Nidan

Tessen in **Ushiro Mochi**

Tech-nik Nr.	Rich-tung, Bewe-gung	Tachi	Migi = Tessen Waza + Hidari = Te Waza (9-12 umgekehrt)	Anmerkungen
1	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Gedan Barai Uke	Migi Ushiro Mochi
2	↑ ↑	Hid. Zenkutsu	Migi Age Uke + Hid. Kizami Tsuki	
3	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Nagai Tsuki + Hid. Age Uke	
4	↑ ↑	Hid. Zenkutsu	Hid. Nagashi Uke + Mig Mawashi Uchi->Tettsui Tsuki	
5	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Tettsui + Teisho Tsuki	KIAI
6	↘ O	Hid. Kokutsu	Migi Jodan Uke + Gedan Barai	-225°
7	↘ ↑	Mae Tenkan	Hid. Haishu, Mig Mawashi Uchi	
8	↘ O	Hid. Zenkutsu	Hid. Nagashi + Mig Gyaku Tsuki	
9	↖ O	Migi Kokutsu	Hid. Jodan Uke + Gedan Barai	180°, Tewatasu
10	↖ ↑	Mae Tenkan	Migi Haishu, Hid. Mawashi Uchi	
11	↖ O	Hid. Zenkutsu	Migi Nagashi + Hid. Gyaku Tsuki	Hid. Ushiro Mochi
12	↓ O	Ippon	Hid. Gedan Barai	-135°, Mae Mochi
13	↓ O	Hid. Zenkutsu	Hid. Haishu Uchi Migi Kaeshi Uchi->Kesa Uchi	Tewatasu, Mae Mochi
14	↓ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Uchi Uke + Hid. Tsuki	Migi Ushiro Mochi
15	↓ O	Shiko Migi. Zenkutsu	Migi Tettsui Uchi + Hid. Soto, Hid. GyakuTsuki	14+15 als Kombination
16	↓ ↑	Hid. Zenkutsu	Hid. Uchi Uke + Nagai Tsuki	
17	↓ O	Shiko Hid. Zenkutsu	Migi Soto Uke + Hid. Shuto Uchi, Migi Nagai Tsuki	16+17 als Kombination
18	↓ O	Hid. Zenkutsu	Hid. Nagashi Uke + Mig Mawashi Uchi->Tettsui Tsuki	Stellung unverändert
19	↓ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Tettsui Tsuki + Teisho Tsuki	
20	↑ O	Heiko		180°
21	↗ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Age Uke + Hid. Jodan Tsuki	45°
22	↖ ↑	Hid. Zenkutsu	Hid. Age Uke + Mig Jodan Tsuki	-90°
23	↑ O	Sagi Ashi	Murote Mawashi Tsuki	
24	↑ ↑	Migi Zenkutsu	Migi Tettsui + Hid. Teisho Tsuki	KIAI

←↖↗→ Richtung (bzgl. Start) ↑ Vorwärtsbewegung O auf der Stelle

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Technik 4+5 u. 18+19 Kihon ähnlich (aber Doppelbogenblock)

- Technik 14+15 und 16+17 können auch als 3er Kontakt oder Kakiwake Uke Bewegung (San Kihon) verstanden werden.

Beschreibung:

RENSHUHO NIDAN

Zeremonie

1. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. GEDAN BARAI UKE in USHIRO MOCHI.
2. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN UKE gleichzeitig mit li. JODAN KIZAMI TSUKI.
3. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN UKE (Griffbewegung mit der Hand) gleichzeitig mit re. JODAN NAGAI TSUKI.
4. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN NAGASHI UKE gleichzeitig mit re. JODAN MAWASHI UCHI, sofort gefolgt von YOKO TETTSUI TSUKI (Soto Uchi) nach re. unten in der Rückbewegung des Armes.
5. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. CHUDAN TEISHO TSUKI gleichzeitig mit re. JODAN HIRA TETTSUI TSUKI nach vorn in USHIRO MOCHI. **KIAI.**
6. Li. 225° umsetzen zur Diagonale in li. KOKUTSU DACHI mit re. JODAN UKE und li. GEDAN BARAI –Bewegung (als Kamae).
7. Mit re. im ersten Schritt einer Doppelschrittdrehung (Tenkan) vorwärts einen li. JODAN HAISHU UCHI und re. HIRA MAWASHI UCHI gefolgt von
8. einem li. JODAN NAGASHI SOTO UKE mit dem 2. Schritt ausführen.
Endstellung ist ein li. ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN GYAKU TSUKI.
9. Li. nach re. übersetzen zum MAWATE mit TEWATASU in re. KOKUTSU DACHI mit li. JODAN UKE und re. GEDAN BARAI –Bewegung (als Kamae).
10. Mit li. im ersten Schritt einer Doppelschrittdrehung (Tenkan) vorwärts einen re. JODAN HAISHU UCHI und li. HIRA MAWASHI UCHI gefolgt von
11. einem re. JODAN NAGASHI SOTO UKE mit dem 2. Schritt ausführen.
Endstellung ist ein re. ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN GYAKU TSUKI.
12. Li. Fuß anheben zu re. IPPON DACHI mit MOCHI KAE und li. GEDAN BARAI in li. MAE MOCHI, dabei JODAN HIKITE und in die Rückrichtung der 1. Bahn ausrichten.

13. TEWATASU in re. MAE MOCHI. Absetzen des li. Fußes in li. ZENKUTSU DACHI mit li. HAISHU UCHI unmittelbar gefolgt von einem re. JODAN KAESHI UCHI und CHUDAN KESA UCHI.
14. MOCHI KAE in USHIRO MOCHI und re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN UCHI UKE gleichzeitig mit li. CHUDAN TSUKI (Bewegungs Betonung re. Hand: Nagashi Hikite).
Unmittelbar gefolgt von
15. li. SOTO UKE und re. JODAN HIRA MAWASHI TETTSUI UCHI (3er Kontakt od. Kakiwake Bewegung) dabei kurzzeitig SHIKO DACHI, danach zurück in ZENKUTSU mit li. CHUDAN GYAKU TSUKI.
16. li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN UCHI UKE gleichzeitig mit re. NAGAI TSUKI (Bewegungs Betonung li. Hand Nagashi Hikite).
Unmittelbar gefolgt von
17. re. SOTO UKE und li. JODAN SHUTO UCHI (3er Kontakt od. Kakiwake Bewegung) dabei kurzzeitig SHIKO DACHI, danach zurück in ZENKUTSU mit re. CHUDAN NAGAI TSUKI.
18. Auf der Stelle mit li. JODAN NAGASHI UKE gleichzeitig mit re. JODAN MAWASHI UCHI, sofort gefolgt von YOKO TETTSUI TSUKI (Soto Uchi) nach re. unten in der Rückbewegung des Armes.
19. re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. CHUDAN TEISHO TSUKI gleichzeitig mit re. JODAN HIRA TETTSUI TSUKI in USHIRO MOCHI.
20. re. nach li. übersetzen und li. zurück zu einer Wendung in HEIKO DACHI ziehen (Kamae).
21. Aus dieser Stellung 45° nach re. in ZENKUTSU DACHI drehen zusammen mit re. JODAN UKE (Tessen) und li. JODAN TSUKI.
22. Nach einer Rückbewegung in die Ausgangsposition fließend 45° nach li. in ZENKUTSU DACHI drehen zusammen mit li. JODAN UKE und re. JODAN TSUKI (Tessen).
23. Nach Rückbewegung in die Ausgangsposition li. in SAGI ASHI DACHI zurücksetzen dazu re. heranziehen und gleichzeitig re. und li. MAWASHI TSUKI in Schulterhöhe mit Tessenfaust in die offene li. Hand schlagen (Murote Mawashi Tsuki Bewegung).
24. re. wieder nach vorn absetzen gleichzeitig mit re. JODAN TETTSUI TSUKI unmittelbar gefolgt von li. TEISHO TSUKI auf die re. Hand. **KIAI.**

Zeremonie

Anmerkungen:

- Technik 4+5 sowie 18+19 erfolgen in Armwechslbewegungen zunächst quer entgegengesetzt dann mit re. beginnend nach vorn rollend und mit re. endend.
- Technik 4+5 sowie 18+19 und auch 14+15 sowie 16+17 sind als Kombination zu verstehen, die auf die Endtechnik hinauslaufen, also mehr insgesamt fließend im Übergang, denn als einzelne duale Techniken. Letzteres ist für den Anfänger aber durchaus akzeptabel.
- Kann ohne Waffe geübt werden.
- Wegen Te Watasu bedingt auch für Messer adaptierbar (mehrere Mochi Kae jeweils mit Rückwechsel):
 - Möglichkeit bei 3. Technik Mochi Kae in Mae Mochi.
 - Möglichkeit Technik 6. bis 11. sowohl Mae als auch Ushiro Mochi oder auch nur für 8. Und 11. Mae Mochi.
 - Möglichkeit für Technik 15. Und 17. am Ende Mochi Kae in Mae Mochi.
 - Möglichkeit für Technik 22. in Mae Mochi.