

3.2 4.Kyu

3.2.1 Ni Kihon, Partner-Kihon 1 (Hubud-Drill*) Richtung 1)

	UKE				TORI		
Technik Nr.	Bewegung	Dachi	Waza	Technik Nr.	Bewegung	Dachi	Waza
1	↓	Kokutsu	Hid. Jodan Uke	4	↑	Zenkutsu	Tettsui Uchi
2	O	Zenkutsu	Soto Uchi				
3	↑	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki		↓		
4	↑	Zenkutsu	Tettsui Uchi	1	↓	Kokutsu	Hid. Jodan Uke
				2	O	Zenkutsu	Soto Uchi
	↓			3	↑	Zenkutsu	Hid. Teisho Tsuki
1	↓	Kokutsu	Jodan Uke	4	↑	Zenkutsu	Tettsui Tsuki

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

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Die Technikbenennung (Waza) bezieht sich auf die Bewegung in Ushiro Mochi.
- Technik 3 mit Nachdruck, um Angriffsarm am Körper des Angreifers zu fixieren, aber für den Drill Lösen, damit Rollenwechsel ermöglicht wird.
- Zur 1. Abwehrbewegung wird immer die tessenfreie Hand benutzt, ergänzt mit Tessentechniken beim dualen Arbeiten (prüfungsrelevant).
- Die Technikbenennung (Waza) bezieht sich auf die Bewegung (unabhängig von Waffe und Griffart, also eher Karate orientiert).
- Alle mit Hid. (Hidari) eingeleiteten Waza sind ohne Tessen. **Alle Waza ohne Hid. sind Migi, also Tessen Waza.**
- 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.

*) Hubud-Drill – eigentlich Hubad Lubad – eine verbreitete Bezeichnung für diese Bewegungsschule aus den Trainingsmethoden der FMA (Filipino Martial Art)

Beschreibung:

Tori greift von außen (aus Richtung 1) in runder Bewegung mit einem Stich zum Hals (Tettsui Uchi, Migi Ushiro Mochi) an.

1. Uke (steht innen) macht eine Meidbewegung nach links hinten (Migi Kokutsu Dachi), deckt sich mit dem linken Arm und leitet in den Angriff schräg nach oben weiter (Hidari Jodan Uke).
2. Uke übernimmt mit rechts den Angriffsarm von unten und führt ihn auf die rechte Seite (Soto Uchi), dabei wechselt er die Stellung (Migi Zenkutsu Dachi).
3. Uke sichert mit links den Angriffsarm, indem er ihn nach rechts in Vorwärtsbewegung (Hidari Zenkutsu Dachi) an den Körper des Gegners drückt (Hidari Teisho Tsuki),
4. Uke greift von außen (aus Richtung 1) mit einem Stich zum Hals (Tettsui Uchi, Migi Ushiro Mochi) in runder Bewegung aus Richtung 1 an. ->

Rollenwechsel

Hinweise zur Grundbewegung:

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

Ergänzung (für duales Arbeiten):

- Zwischen 1 und 2 oder gleichzeitig mit 1 Tessen Nagai Tsuki (Faust- oder Knaufstoß zur rechten Körperseite) oder besser für den Fluß Kesa bzw. Shita Mawashi Uchi (bei Messer Schnittbewegung) von innen nach links außen zum Angriffsarm (oder Körper) einfügen.
- Als Vorbereitung für die Nidan Kata (Techniken 4+5 sowie 18+19) kann das Kihon auch mit gradem Angriff (Nagai Tsuki) eingeleitet werden. Die Annahme erfolgt dann mit Nagashi Uke und Uke bewegt sich gleich nach außen.

Anmerkungen:

- Zur Prüfung ist der Kihon mehrfach mit beide Griffarten (also auch mit Mae Mochi und Mochi Kae im Ablauf) und dualen Techniken zu demonstrieren.