

3.1 5.Kyu

3.1.3 Ichi Kumite

Katai Waza, Grundtechniken und Stellungen

Nr.	Tori	Bewegung	Mochi Migi	Uke	Tachi	Tessen Waza
1	Migi Oi Tsuki	↖11h	Mae (Ushiro)	li. vw. und Angriffsarm mit li. sichern, re. Achselstich (Distanz)	Hidari Zenkutsu	Gyaku Tsuki
2	Migi Oi Tsuki Chudan	09h↻	Mae	re. rw. Ko Sabaki und Angriffsarm mit li. sichern, re. Schlag auf Handrücken	Kiba	Kiritsu Uchi
3	Migi Mawashi Tsuki	↑12h	Ushiro	re. vorsetzen mit Tessen am Unterarm bei gleichzeitigem li. und re. Soto Uke (oder hinter Hals einhaken)	Migi Shiko	Kakiwake Uke
4	Hidari Oi Tsuki	03h↻	Mae	li. Soto Uke ableiten, re. Schlag zur Schläfe	Hidari Neko	Jodan Gaeshi Uchi
5	Migi Uraken Uchi Chudan	↖11h ↻	Hidari Mae (Ushiro)	li. vw. und Angriffsarm mit re. am Unterarm übernehmen, weiterführen mit Tai Sabaki re. rw. (Nahdistanz)	Migi Zenkutsu (Tenkan)	Mawashi Age Tsuki

↑↖↗ Bewegungsrichtungen

↻↻ runde Bewegungen

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Für mehr Realitätsnähe kann Tori mit einem Tessen angreifen (Technik 1 und 2 mit Nagai Tsuki).
- Beschreibung in Tabelle verkürzt und unvollständig – ausführlich in folgender Beschreibung.

Beschreibung:

1. Gyaku Tsuki

Tori: Migi Oi Tsuki

Uke (Mae Mochi, ggf. Ushiro für weniger Verletzungsrisiko):

- a) Nach li. auf 11:00 in Zenkutsu Dachi mit Ableitbewegung li. (Uchi Uke) *ausweichen*.
- f) Tessen nahezu gleichzeitig in Gegenbewegung (Gyaku Tsuki) v.u. in Richtung Achselhöhle des Angriffarms stoßen.

2. Kiritsu Uchi

Tori: Migi Oi Tsuki Chudan

Uke (Mae Mochi):

- a) Re. rw. mit Ko Sabaki in Kiba Dachi auf 09:00 *ausweichen*.
- b) Dabei mit li. Angriffssarm *ableiten* und
- c) *sichern* (Nagashi Uke) und
- f) mit re. auf den Handrücken schlagen.

3. Kakiwake Uke

Tori: Migi Mawashi Tsuki

Uke (Ushiro Mochi): re. vor dem Angriff entgegen in Shiko Dachi gehen, dabei gleichzeitig mit li. ein Soto Uke und re. einen Soto Uchi mit dem am Unterarm angelegten Tessen zum Hals des Angreifers ausführen (in höherem Level Tessen hinter Hals einhaken).

4. Kaeshi Uchi

Tori: Hidari Oi Tsuki

Uke (Mae Mochi): nach re. auf 03:00 und viertel Drehung li. in Neko Ashi Dachi mit Ableitbewegung li. (Soto Uke) *ausweichen* und re. Kaeshi Uchi Richtung li. Schläfe des Angreifers ausführen.

5. Mawashi Age Tsuki

Tori: Migi Uraken Uchi (Richtung 4)

Uke (Hidari Mae Mochi, ggf. Ushiro wegen mehr Sicherheit): nach li. auf 11:00 *ausweichen* und sofort in Tai Sabaki Bewegung re. rw. übergehen (halbe Doppelschrittdrehung), dabei Angriffssarm mit re. von unten am Unterarm (Tate Uchikomi) am eigenen Körper fixieren (Armstreckhebel) und in einer Gegenbewegung mit li. Tessen unter dem Arm des Gegners aufwärts Richtung Gesicht stoßen (Mawashi Age Tsuki).

Anmerkungen: a)-f) sind bezogen auf Abschnitt 2.2 vollständige Technikkombination. 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.