

### 3.1 5.Kyu

#### 3.1.2 Kata Renshuho Shodan

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

| Technik Nr. | Richtung, Bewegung | Tachi           | Waza                | Anmerkungen                                                     |
|-------------|--------------------|-----------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1           | ↑ ↑                | Migi Zenkutsu   | Migi Gedan Uke      | Migi Ushiro Mochi                                               |
| 2           | ↑ ↑                | Hidari Zenkutsu | Hidari Nagashi Uchi |                                                                 |
| 3           | ↑ ↑                | Migi Zenkutsu   | Migi Chudan Tsuki   | Migi Mae Mochi                                                  |
| 4           | ↓ ↑                | Migi Zenkutsu   | Migi Gedan Uke      | Migi Ushiro Mochi                                               |
| 5           | ↓ ↑                | Hidari Zenkutsu | Hidari Nagashi Uchi |                                                                 |
| 6           | ↓ ↑                | Migi Zenkutsu   | Migi Chudan Tsuki   | Migi Mae Mochi, <b>KIAI</b> ,<br>Te Watasu: Hid. Ushiro Mochi   |
| 7           | → ↑                | Hidari Zenkutsu | Hidari Gedan Uke    | Hidari Ushiro Mochi                                             |
| 8           | → ↑                | Migi Zenkutsu   | Migi Nagashi Uchi   |                                                                 |
| 9           | → ↑                | Hidari Zenkutsu | Hidari Chudan Tsuki | Hidari Mae Mochi                                                |
| 10          | ← ↑                | Hidari Zenkutsu | Hidari Gedan Uke    | Hidari Ushiro Mochi                                             |
| 11          | ← ↑                | Migi Zenkutsu   | Migi Nagashi Uchi   |                                                                 |
| 12          | ← ↑                | Hidari Zenkutsu | Hidari Chudan Tsuki | Hidari Mae Mochi, <b>KIAI</b> ,<br>Te Watasu: Migi Ushiro Mochi |

←↑↓→ Richtung (bzgl. Start)    ↑ Vorwärtsbewegung    grau = Wdh

Anmerkungen:

- Zeremonie am Anfang und Ende.
- Die Kata besteht aus 3 Techniken (davon 2 Tessen Waza), die nach der Wendung wiederholt werden.
- Nach jeder Tessentechnik erfolgt ein Griffwechsel.
- Richtungswechsel (180°) durch re. **Drehung mit Rückwärtsschritt** nach Technik 3 und 9.
- In der Mitte Richtungswechsel (-90°) nach Technik 6 mit Handwechsel.
- KIAI nach der Technik 6 und 12, also der Mitte und am Ende.

## Beschreibung:

### RENSHUHO SHODAN

#### Zeremonie

1. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. GEDAN BARAI UKE in USHIRO MOCHI.
2. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. JODAN NAGASHI UCHI dabei MOCHI KAE.
3. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. CHUDAN NAGAI TSUKI in MAE MOCHI.  
180° Richtungswechsel mit Halbkreisschritt re. rw. dabei MOCHI KAE.
4. Wdh. 1.
5. Wdh. 2.
6. Wdh. 3. mit **KIAI**.  
TE WATASU über HONTE MOCHI auf Höhe der re. Schulter in li. USHIRO MOCHI mit 90° Richtungswechsel nach links.
7. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. GEDAN BARAI UKE in USHIRO MOCHI.
8. Re. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit re. JODAN NAGASHI UCHI dabei MOCHI KAE.
9. Li. Vorgehen in ZENKUTSU DACHI mit li. CHUDAN NAGAI TSUKI in MAE MOCHI.  
180° Richtungswechsel mit Halbkreisschritt li. rw. dabei MOCHI KAE.
10. Wdh. 7.
11. Wdh. 8.
12. Wdh. 9. mit **KIAI**.  
MOCHI KAE li. und TE WATASU über JUJI MOCHI in re. USHIRO MOCHI vor dem Körper beim 90° Richtungswechsel in die Ausgangsposition.

#### Zeremonie

#### Anmerkungen:

- Kann ohne Waffe geübt werden.
- Wegen Te Watasu bedingt auch für Messer adaptierbar:  
Tessen: In Ausholbewegung nach hinten richten und mit freier Hand abnehmen.  
Messer: 1. Griffwechsel in Ushiro Mochi. 2. Wechsel mit Hand an Hand am Griff.