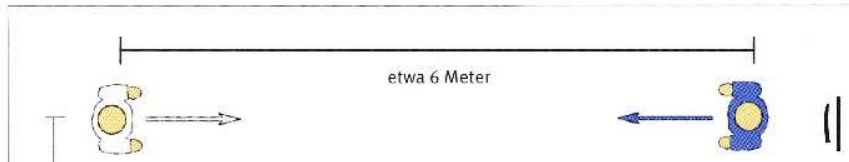


Seite 5

- Rechts oben:

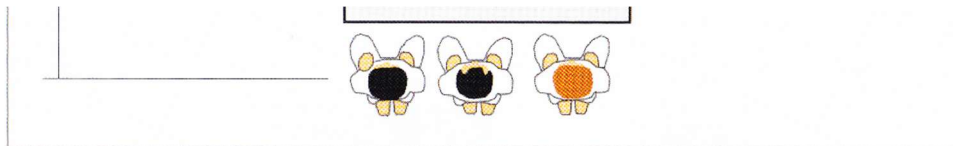


- Uke dreht sich um 180 Grad gegen den Uhrzeigersinn und macht nur je einen Schritt mit links und rechts. Uke bleibt kurz in Shizen-Tai stehen und kniet dann links - rechts ab.
- Uke nimmt die Waffen eine nach der anderen mit der rechten Hand und legt sie vor sich hin. Das Messer (Tanto) mit Griff zu Joseki, die scharfe Schneide zu Uke, der Stock (Kaibo) davor ~~zwischen Uke und dem Messer~~.



... und legt sie vor sich hin: Das Messer (Tanto) mit Griff zu Joseki, die scharfe Schneide zu Uke, der Stock (Kaibo) davor, das heißt, das Messer liegt zwischen Uke und dem Stock.

- Rechts unten:



- Uke steht wieder auf (rechts - links), dreht sich um 180 Grad im Uhrzeigersinn (Blick Richtung Joseki), macht nur einen Schritt links - rechts und bleibt ~~in Shizen-Tai~~ stehen.
- Tori und Uke machen gleichzeitig einen Öffnungsschritt links - rechts (Hände vor den Beinen) und kommen in die Startposition 1.



5

Uke steht wieder auf (rechts – links), dreht sich um 180 Grad im Uhrzeigersinn Blick Richtung Joseki), macht nur einen Schritt links – rechts und bleibt mit geschlossenen Fersen stehen.

Seite 6

- Rechts:

Die Verteidigung

- Tori arretiert Ukes Hand mit der linken Hand und macht einen Schritt links zurück. Tori zieht dadurch Uke an seinem Arm nach vorne und nach unten (zum eigenen Hara) aus dem Gleichgewicht und macht einen rechten Fußtritt nach vorn (Mae-Geri) in Ukes Solar-Plexus.
- Der rechte Fuß wird nach dem Stoß nach vorne abgestellt. Toris rechte Hand schiebt wie ein Schwert (Handkante weist zu Uke) Richtung Ukes Kopf. Toris linke Hand schlägt von unten gegen Ukes rechten Ellenbogen. Tori zieht das linke Bein heran und schiebt Ukes Ellenbogen mit einem schnellen rechten Schritt nach vorne (Tsugi-Ashi). Ukes Oberarm wird in Richtung seines rechten Ohres geschoben (Irimi), um Uke somit aus dem Gleichgewicht zu zwingen.
Wichtig: Die Kraft wird direkt Richtung Uke gelenkt und nicht an Uke vorbei.
- Tori fasst Uke mit der linken Hand auf dessen Handgelenk und mit der rechten auf dessen Handrücken, den er mit seinem Daumen umschließt, und übt Druck aus. Dabei macht Tori weitere Schritte vorwärts, kombiniert mit Druck seiner Achselhöhle auf Ukes Ellenbogen (Waki-Gatame), und führt Uke in die Bauchlage.
- Auf dem Boden bewegt sich Tori von dem Oberarm zur Schulterlinie in Waki-Gatame. Tori zwingt Uke durch Erhöhung des Drucks sowie gleichzeitigem Tekubi-Garami zur Aufgabe.
- ~~Tori steht auf, legt Ukes Arm über dessen Gesicht und nimmt Abstand.~~

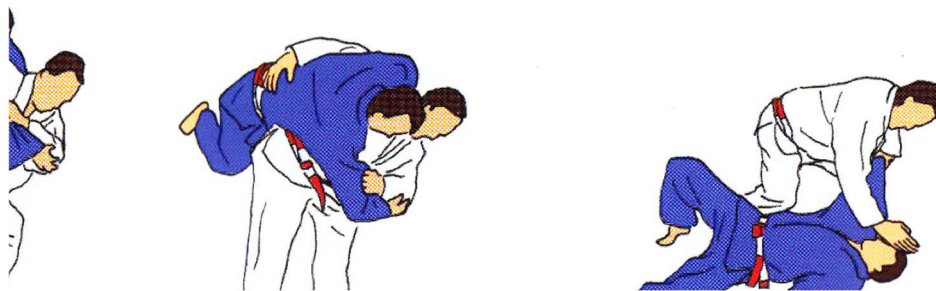


Tori steht auf, legt dabei Ukes Arm auf den Boden, wobei er Ukes Ellenbogen und Handgelenk kontrolliert, und nimmt Abstand.

Seite 12

- Rechts:

- Um Ukes Bewegungsfreiheit einzuschränken, führt Tori Ukes ~~linken~~ Arm an sein linkes Knie, Ukes Handfläche zeigt zum Boden. Während Toris rechtes Knie Ukes Seite kontrolliert, führt Tori einen Handkantenschlag (Shuto-Uchi) auf die Naht zwischen Stirn und Nasenbein (Uto) von Uke (Kiai) durch.
- Tori legt mit Kontrolle Ukes Arm auf dessen Kopf und nimmt Abstand.



Um Ukes Bewegungsfreiheit einzuschränken, führt Tori Ukes rechten Arm an sein linkes Knie...

Seite 13

- Links:

- Uke kommt mit einem linken Schritt neben ~~Uke~~ zu stehen, greift mit der linken Hand in Toris Nacken und schiebt den Kopf nach unten. Uke macht einen Schritt rechts vor, umgreift mit dem rechten Arm Toris Kopf und drückt ihn weiter nach unten in einen Genickhebel (Schwitzkasten) von der Seite.



...neben Tori...

- Rechts:

- Tori stellt sich auf das linke Knie ~~auf~~ und behält seinen Druck auf Ukes gebeugtem Arm, so dass Uke nicht wegrollen kann. Tori steht auf und nimmt Abstand.

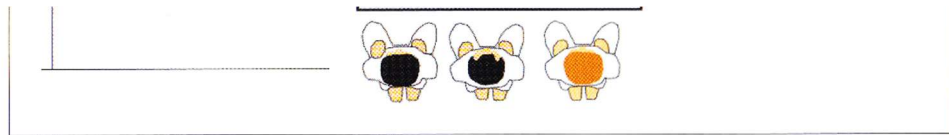


Tori stellt sich auf das linke Knie und behält seinen Druck auf Ukes gebeugtem Arm,...

(anders als im Bild)

Seite 15

- Links:



Position und Angriff

- Tori geht mit einem Schritt diagonal links vor und dreht sich mit einem zweiten Schritt rechts mit dem Rücken zu Uke. Nachdem Tori sich positioniert hat, nähert sich Uke zu ~~Tori~~.



Nachdem Tori sich positioniert hat, nähert sich Uke ihn.

Seite 20

- Rechts:

Die Verteidigung

- Tori macht einen Schritt rechts auf Uke zu (Irimi) und macht einen rechten Handballenstoß (Teisho-Tsuki) auf Ukes Brust. Toris linker Arm umgreift sogleich Ukes Bein von unten. Direkt nach dem Teisho-Tsuki packt Tori mit der rechten Hand Ukes linkes Revers.
- Tipp: Uke kann Toris Revers greifen, um den Fall besser kontrollieren zu können. Uke sollte nicht auf Toris Schulter greifen.
- Tori macht einen kleinen Schritt links zu Uke und fegt Ukes Standbein von innen mit dem rechten Bein weg. Dadurch fällt Uke auf den Rücken (O-Uchi-Gari bzw. Kata-Ashi-Dori).
- Tori kontrolliert weiterhin Ukes rechtes Bein, umgreift mit dem rechten Arm Ukes linkes Bein (Druck auf Achillesferse) und zieht beide Beine hoch. Uke wird nach oben gestreckt und kommt auf die Schulter. Tori macht den erforderlichen Platz mit dem rechten Fuß nach hinten und schwingt sein linkes Bein über Uke, wodurch Uke auf den Bauch gedreht wird.
- Tori drückt mit seiner linken Hand Ukes rechtes Bein auf den Boden, kniet sich nieder und kontrolliert Ukes rechtes Bein mit dem linken Schienbein. Er platziert die ~~rechte~~ Hand unter Ukes linkem Knie und führt unter Benutzung einer Vorwärts-Bewegung (Hara) einen Hebel auf Ukes Wadenbein (Kannuki-Ashi-Gatame, Einsatz von Druck-/Schmerzpunkten) aus. Uke wird zur Aufgabe gezwungen.
- Tori legt das Bein kontrolliert ab, steht nach vorne auf und nimmt Abstand.



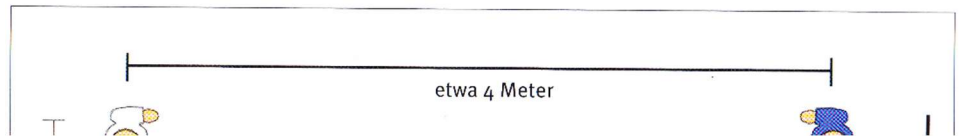
Er platziert die linke Hand unter Ukes linkem Knie und...

Seite 21

- Rechts:

Nachdem Tori die Waffe auf den Boden gelegt hat, läuft Uke zur Waffe, kniet links, nimmt die Waffe mit der rechten Hand, übergibt sie in die linke Hand und führt die Waffe auf Hüfthöhe. Die Hand an der Hüfte simuliert somit die Messerscheide.

Danach geht Uke zur Ausgangsposition ~~und~~ für den nächsten Angriff oder zum Ablageort der Waffen.



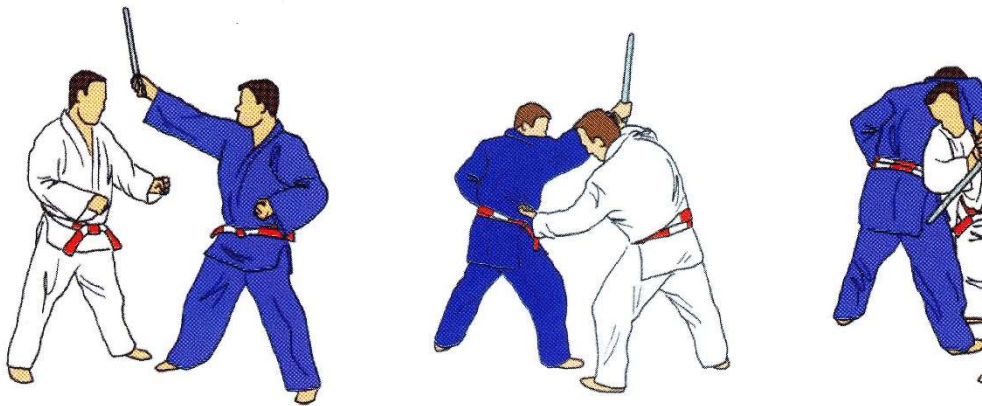
Danach geht Uke zu Ausgangsposition für den nächsten Angriff oder zum Ablageort der Waffen.

Seite 26

- Links:

Position und Angriff

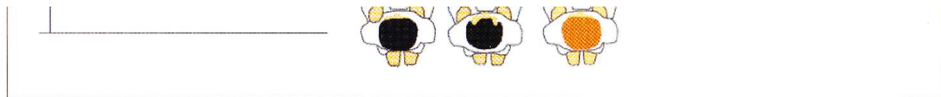
- Tori und Uke gehen ~~beide~~ nach vorne. Uke übergibt dabei den Stock in die rechte Hand.  Beide nehmen eine Verteidigungsstellung ein und sind in der linken Auslage.
- Uke geht mit einem rechten Schritt nach vorn und führt einen Stockschlag von oben auf Toris Kopf (Shomen-Uchi) aus.



Tori und Uke gehen beide nach vorne.

Seite 27

- Links:



Position und Angriff

- Tori und Uke gehen ~~beide~~ nach vorne. Uke übergibt den Stock in die rechte Hand. Beide nehmen eine Verteidigungsstellung ein und stehen in der rechten Auslage. 
- Uke geht mit einem linken Schritt nach vorne und macht einen diagonalen Stockschlag auf Toris Kopfseite (Gyaku).



Tori und Uke gehen beide nach vorne.

- Rechts:

an Ukes Körperseite entlang durch, um Uke in Seitenlage zu bringen.

- Direkt nach dieser Aktion ~~bewegt sich~~ Tori ~~rückwärts~~, um mit seinem Knie Ukes rechte Seite zu blockieren und somit Ukes Bewegungsfreiheit einzuschränken. Ukes Arm wird gestreckt gegen Toris Schienbein gezogen. Zum Abschluss schlägt Tori mit dem Stock auf Ukes Kopf (Kiai). 
- Tori legt Ukes rechten Arm kontrolliert über Ukes Gesicht zurück, steht auf und nimmt mit der Waffe Abstand.



27

Direkt nach dieser Aktion rutscht Tori rückwärts/seitwärts auf Uke zu, um...

22.1.2026

Notizen: