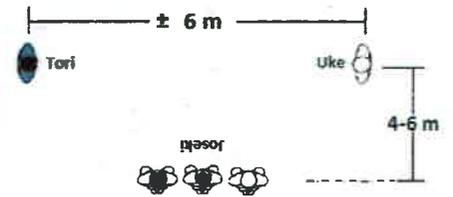


Etikette Eröffnung



*Beginn und Ende der Kata
Ritsu rei - Gruß im Stehen.*

⇒ Reglement wie bei der
Kodokan-Goshin-Jitsu.



Beginn: Tori schwarz links
vom Juseki.

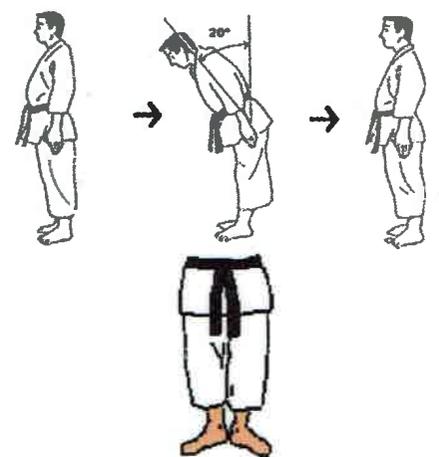


Tori → Greifer, derjenige, der
die Aktion macht

Uke → Nehmer derjenige an
dem die Aktion ausgeführt wird

Beim Vorwärtsgehen mit dem
linken Bein beginnen.

Beim Rückwärtsgehen mit dem
rechten Bein beginnen.



1. Nagashi-Uke ⇒ Gyaku-Tsuki

Angriff:

Beidhändiger Griff-Ansatzversuch zum Revers,

Verteidigung:

Handfegen → gerader Fauststoß zu Toris Nieren.

→ Seitenwechsel



Ausgangsposition





2. Nagashi-Uke ⇒ Mae empi uchi

Angriff:

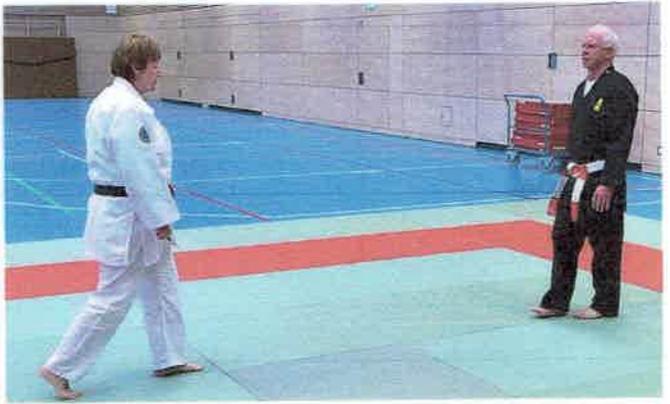
Beidhändiger Griff-Ansatzversuch zum Revers,



Verteidigung:

Handfegen → Ellbogenstoß Vorwärts.

→ Seitenwechsel





3. Mawashi Tsuki

Angriff:

Griff zum diagonalen Handgelenk,



Ausgangsposition

Verteidigung:

Hand herausdrehen (Gegenfassen), selbst mit rechts fassen u. festhalten, mit links Halbkreisfauststoß zum Kopf (Mawashi Zuki).

→ Seitenwechsel.





4. Jodan Uraken uchi

Angriff:

Griff zum diagonalen Handgelenk,

Verteidigung:

Tori Armbefreiung u. *Fausrückenschlag (Uraken)*
→ Seitenwechsel

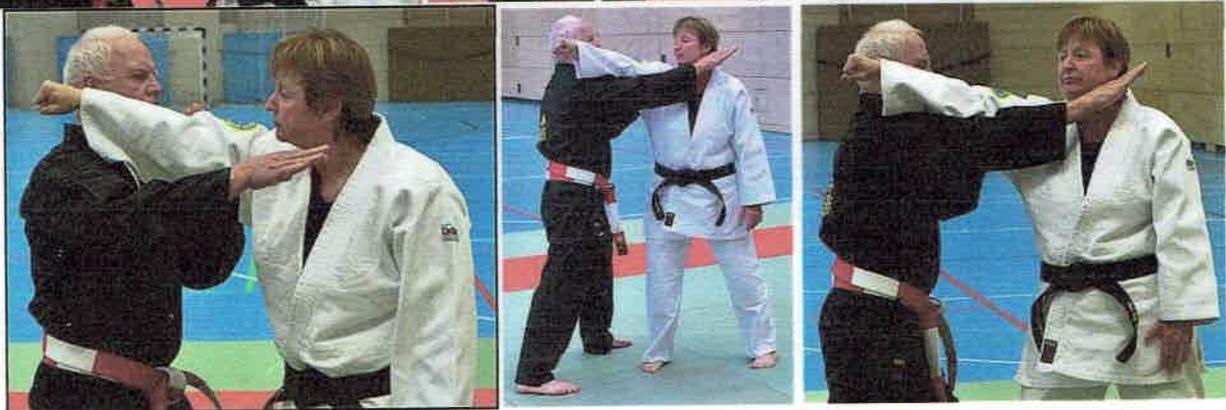




5. Nagashi-Uke ⇒ Haito-Uchi

Angriff:

Rechter Fauststoß zum Gesicht



Verteidigung:

Ausweichen-Handfegen u. Innenhandkanten-schlag.

➔ Seitenwechsel



6. Teisho-tsuki

Griff zum gegenüberliegenden Handgelenk,

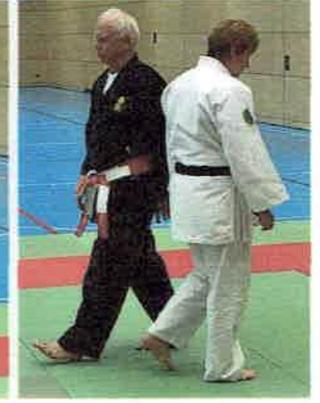


Uke Tori Ausgangsposition

Verteidigung:

Befreien durch herausdrehen u. nachfolgenden Handballenstoß





Abschluss



