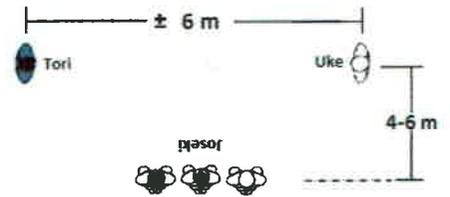


## Etikette Eröffnung



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

⇒ Reglement wie bei der  
Kodokan-Goshin-Jitsu.



Beginn: Tori schwarz links  
vom Joseki.

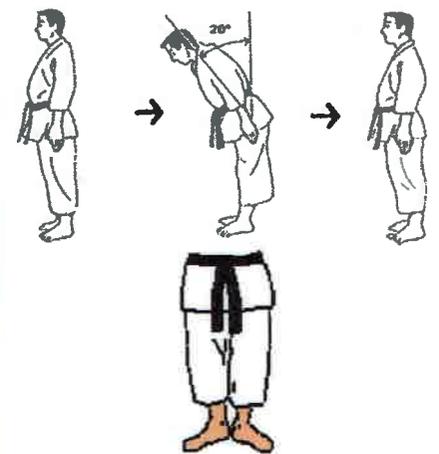


**Tori → Greifer**, derjenige, der  
die Aktion macht

**Uke → Nehmer** derjenige an  
dem die Aktion ausgeführt wird

Beim Vorwärtsgehen mit dem  
linken Bein beginnen.

Beim Rückwärtsgehen mit dem  
rechten Bein beginnen.



# 1. Hiza-geri

Beidhändiger Griff ins Revers.

Verteidigung: Tori hält Uke fest u. macht einen Knie stoß (Hiza-geri) → Seitenwechsel

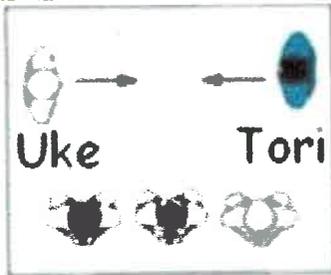


Ausgangsposition



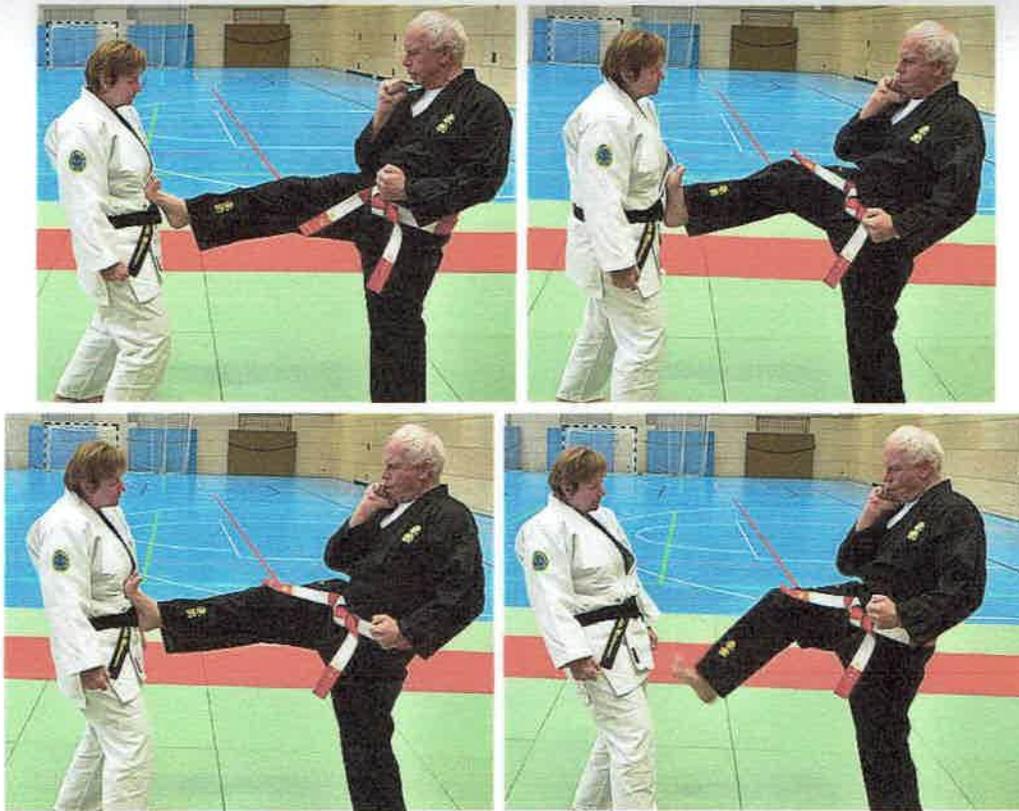
## 2. Mae-geri-kekomi

Beidhändiger Griff des Handgelenks



**Verteidigung:** Gegenfassen. Tori macht einen geraden Fußtritt → Stehen bleiben





### 3. Yoko-geri-kekomi

Tori links, Uke rechts - Blickrichtung Joseki.

Griff zum Handgelenk.

Verteidigung: Fußstoß seitwärts  
→ Seitenwechsel



Tori Uke

Ausgangsposition



#### 4. Mawashi-geri-chudan

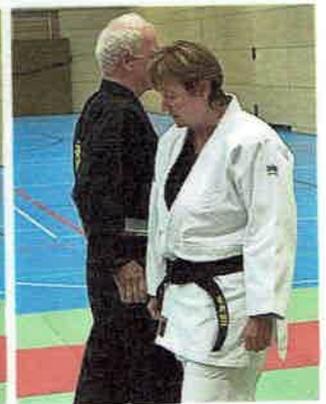
**Angriff:** Griff zum diagonalen Ärmel



Ausgangsposition

**Verteidigung:** Tori fasst gegen, hält fest u. Halbkreisfußtritt.

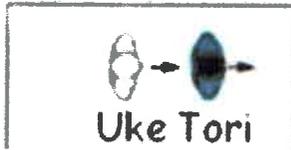
→ Uke steht hinter Tori.



## 5. Ushiro-geri

**Angriff:** Griff zum Handgelenk u. Ellbogen von hinten.

**Verteidigung:** Fußstoß rückwärts  
→ Seitenwechsel.



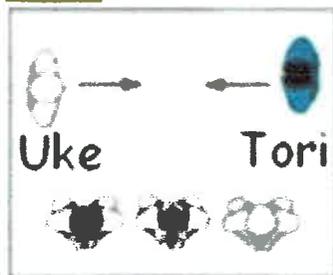
Ausgangsposition



## 6. Mikatsuki-geri → Ura-mawashi-geri

**Uke Griff zum diagonalen Handgelenk.**

**Verteidigung:** Befreiung mit Beinschwung und  
weiterdrehen zum Halbkreisfußtritt rückwärts.

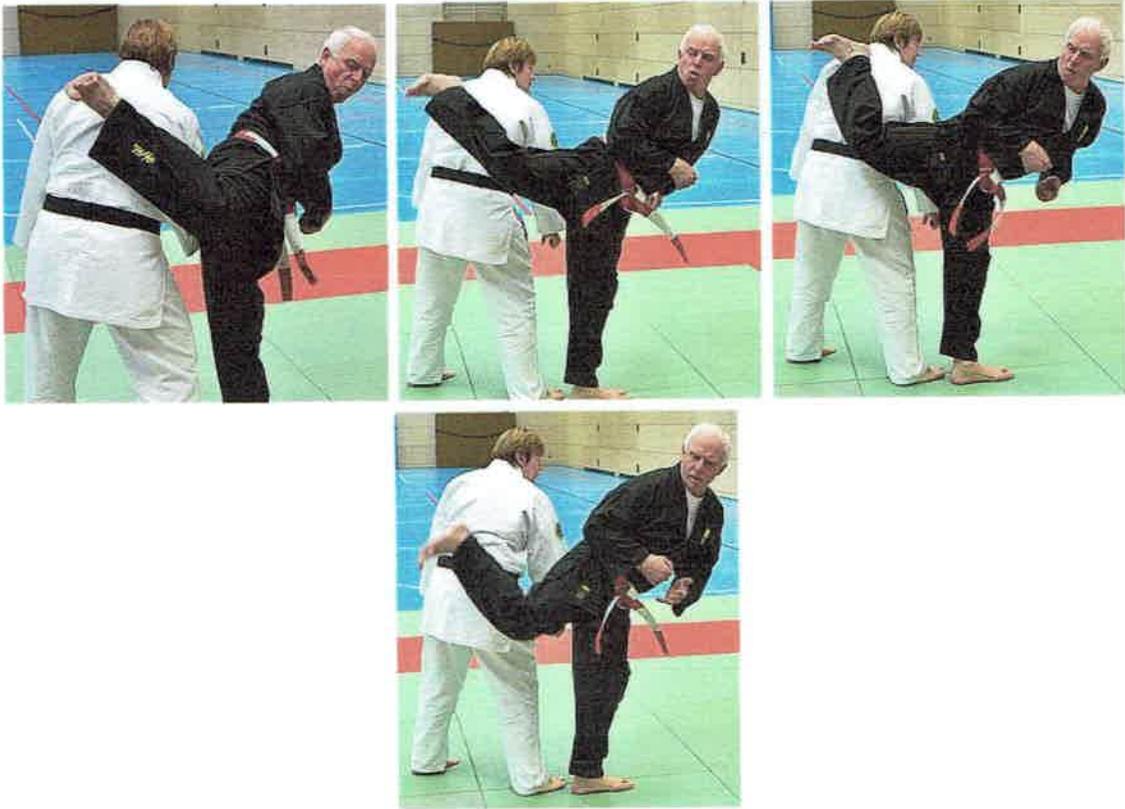


Ausgangsposition

→ Abschluss (Abgrüßen)







**Abschluss**

