



## 5. K Y U GENDAI GOSHIN TONFA - J U T S U

1. Theorie : Arten des TONFA

2. DACHI und KAMAE

3. KIHON : KATAI - ICHI - KIHON

ZEREMONIE, rechts zurück, ZENKUTSU DACHI li., GEDAN BARAI UKE als KAMAE

vorgehen in Zenkutsu-Dachi mit GYAKUTE TSUKI

wenden in Zenkutsu-Dachi mit HONTE TSUKI

wenden in Zenkutsu-Dachi UWA UCHI

wenden in Zenkutsu-Dachi mit YOKO UCHI

wenden in Zenkutsu-Dachi mit GYAKUTE UCHI UKE

wenden in Zenkutsu-Dachi mit HONTE GEDAN BARAI UKE

wenden in ZENKUTSU DACHI li., GEDAN BARAI UKE als KAMAE, rechter Fuß vor,  
ZEREMONIE

4. KUMITE : BASIC - K U M I T E ICHI

5. KATA : TONFA - SHODAN



# BASIC KUMITE ICHI

Uke : Nicho Tonfa

Tori : Bo

- 1) T.: JODAN UCHI      U.: li. raus 11:00, re. JODAN UKE als Schutz - mit links  
CHUDAN TSUKI in die Seite
  
- 2) T.: CHUDAN TSUKI      U.: KO-SABAKI re., TONFA TOKU-MOCHI, BO hochführen  
über Kopf, mit li. Auf die andere Körperseite, EMPI-UCHI li
  
- 3) T.: CHUDAN TSUKI      U.: re. 01:00 raus, mit re. CHUDAN-UCHI-UKE – mit li.  
zeitgleich ein JODAN-UCHI
  
- 4) T.: CHUDAN-TSUKI      U.: li. Vor 11:00, re. GYAKUTE-GEDAN-BARAI-UKE – mit  
li. Ein JODAN-YOKO-UCHI, Anfänger stoppen passgenau  
höhere Level, das über dem Kopf TONFA rotieren lassen,
  
- 5) T.: FURIAGE-UCHI      U.: li. Raus, angepaßter KO-SABAKI, dabei ein GYAKUTE-  
GEDAN-UKE re., mit li. MAWASHI-UCHI zum Kopf,  
den Knauf als Trefferfläche nutzen,

Diese KUMITE Erläuterung gibt es auch in einer PowerPoint Präsentation