



TONFA - NI - KIHON

Vorwort:

Der Grundgedanke des TONFA-NI-KIHON ist das duale Arbeiten. Dabei soll auf gute Waffen-/Körperkoordination, korrekte Schwungebene und das gezielte Setzen von Kraftbrennpunkten geachtet werden. Die Herausforderung besteht darin, dass beim TONFA unterschiedliche Techniken mit beiden Armen ausgeführt werden (duales Arbeiten).

Viele der KIHON Elementen sind der KATA TONFA NIDAN entnommen, um ein besseres Verständnis für die KATA zu bekommen und diese essentiellen Techniken zu üben.

Nach der Wendung in die neutrale Position (**HIDARI-GEDAN-KAMAE**) links vorne. 5x mit der entsprechenden Technik vorgehen.

ZEREMONIE, Ausgangsstellung: GEDAN-NO-KAMAE links

Bahn I: rotierender Schlag

1. rechts vor in ZENKUTSU, kurz vor dem Starten die die linke Hand auf die Brust legen, als Vorbereitung für Technik,
 - a) beim Vorgehen die vordere rechte Hand in eine kleine Kreisbewegung bringen die Technik ist ein rotierender Schlag (**HIRA-KAITEN-UCHI**)
 - b) der Schlag wird nicht gestoppt, dreht eine komplette Umdrehung
 - c) die hintere linke Hand führt von der Brust aus einem fegenden Block aus. Dieser Block endet in Höhe des linken Ohrs

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1)** Der erste Schlag (a) **HIRA-KAITEN-UCHI** wird waagrecht (HIRA) in Kopfhöhe ausgeführt (**JODAN**).
- 2)** Die Rotation (**KAITEN**) wird durch eine kombinierte Bewegung einer Kreisbewegung und Strecken des Arms generiert.
- 3)** Die Blocktechnik (c) (**NAGASHI-UKE**) mit der hinteren Hand wird sehr eng am Körper geführt, nicht kreisförmig. Sie endet auf Höhe des linken Ohrs. Dabei wird die Hüfte abgedreht (**HANMI**). Zum einen um eine kleinere Angriffsfläche zu bieten. Zum anderen um beide Techniken zu unterstützen.



Bahn II: Block - Schlag

1. rechts vor in ZENKUTSU, das rechte TONFA wird in Höhe des re. Ohrs gehoben
 - a) mit rechts einen **CHUDAN-GYAKUTE-UCHI-UKE** ausführen
 - b) der Block geht über die Körperaußenkante hinaus und bleibt stehen.
 - c) Sofort im Anschluss wird ein senkrechter Schlag **JODAN-UCHI** (TONFA in **HONTE MOCHI**) von oben ausgeführt. Dieser Schlag endet in der Armbeuge. Die Position ist HANMI.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Der erste Block (**a**) ist ein **UCHI-UKE**. Welcher durch eine ‚Drallbewegung‘ die angreifende Technik durch eine Drehung des Unterarms weglenkt.
- 2) Der Block wird nicht durch eine Kreisbewegung definiert. Der Block wird gradlinig nach vorne gestoßen und durch die Drehung des Unterarms definiert.
- 3) Am Endpunkt der Blocktechnik wird ein senkrechter Schlag von oben ausgeführt. Der schlagende Arm wird in der Armbeuge abgelegt und fixiert.

Bahn III: Hüfteinsatz

1. rechts vor in **SHIKO-DACHI**, auf einer Linie, nicht pendeln
 - a) mit rechts ein **EMPI-UCHI** in **GYAKUTE-MOCHI** ausführen.
 - b) mit dieser Technik wird die Hüfte aufgespannt, die linke Hand in unter der rechten Hand, dieses TONFA zeigt auf den Gegner
 - c) mit rechts einen **JODAN-HIRA-KAITEN-UCHI** ausführen, diese Technik wird mit der Hüfte ausgeführt, die Hüfte dabei zurückdrehen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Die erste Technik (**a**) dient der Vorbereitung der Hüftmotorik. Der EMPI-UCHI dient auch dazu das Aufspannen der Hüfte einzuleiten.



- 2) Die freie linke Hand (**b**) wird zum Schutz des Körpers und zur Vorbereitung des **HIKITE** unter die technikführende Hand gelegt. Die Spitze des linken Tonfa zeigt auf den Gegner.
- 3) Beim Zurückdrehen in die Ausgangsposition wird eine Hüftmotorik erzeugt, (**c**) unterstützt durch die linke Hand, die mit **HIKITE** an die linke Seite geführt wird. Die Technikführende rechte Hand wird nun durch die Hüftrotation beschleunigt. Eine Kombination der Hüfte und der beiden Armgelenke beschleunigen das TONFA. Am Ende der Beschleunigung wird das TONFA nicht gestoppt, sondern frei drehen lassen. Die kinetische Energie dieses **KAITEN-UCHI** wird durch diese Bewegungskombination erzeugt.
Diese Technik gleich jener Ausführung in der **HATE-NO-SHO**.

Bahn IV: UCHI extern

1. rechts vor in **ZENKUTSU**,

- a) Die Kombination startet mit einem **KAZUGI-HIKITORI**. Das TONFA wird über die Mittellinie des eigenen Körpers nach oben geschlagen.
Das TONFA wird dann auf dem angewinkelten Unterarm abgestoppt.
- b) Die Spitze des TONFA zeigt nun in Augenhöhe auf den Angreifer. Damit soll der Angreifer in seiner Sicht eingeschränkt werden.
- c) Nun mit der linken Hand einen **UCHI-MAWASHI-UCHI** und dann einen **SOTO-MAWASHI-UCHI** ausführen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1) Die erste Technik **KATUGI-HIKITORI** (**a**) ist eine Zugtechnik. Man legt dabei das TONFA auf dem gebeugten Unterarm ab. Daraus resultiert eine Schlagtechnik, welche unter das Kinn des Gegners geschlagen wird. Diese Technik muss extern ausgeführt werden.
- 2) Der angewinkelte Arm dient nun dazu, die Sicht des Angreifers einzuschränken. Auch kann der Gegner damit ein wenig auf Distanz gehalten werden und die Folgetechnik etwas verschleiert werden (**b**).
- 3) Die beiden Schlagtechniken werden nicht rotierend ausgeführt. Es sind einfache **UCHI**-Techniken. Kein **KAITEN-UCHI**. Der **UCHI-MAWASHI-UCHI** wird mit voller Energie ausgeführt. Die zweite Technik, der **SOTO-MAWASHI-UCHI** wird am Ende des Schlages in einen **GYAKUTE-MOCHI** eingeklappt und am Unterarm angelegt.



Bahn V: AYA-FURI

1. rechts vorne in **ZENKUTSU**,

- a) Die Kombination startet mit einem **MOROTE-AYA-FURI**.
- b) Nach dem Ende der Schwungtechnik die beiden **TONFA** an die Hüfte ziehen und
- c) aus dieser Position dann einen **MOROTE-GYAKUTE-TSUKI** stoßen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1)** Die erste Technik (a) kann zu Beginn der Ausbildung gerne als **AYA-KAITEN** ausgeführt werden. Später wird wie bei allen **SANDAN**-Formen eine Schlagkombination ausgeführt. Dann wird aus dem **AYA-KAITEN** ein **AYA-FURI**. Bei der **AYA**-Form darauf achten, dass die Arme je nach Beinstellung wechseln. Auch soll die Technik auf höherem Niveau „pulsieren“.
- 2)** Beide **TONFA** werden zügig aus der „8“ Form in die Hüfte gezogen. Beide Spitzen des **TONFA** zeigen auf den Gegner. Griff: **GYAKUTE-MOCHI**
- 3)** Der **MOROTE-TSUKI** wird von der Hüfte aus nach oben in **JODAN** Level gestoßen.
Diese Technik kommt unter anderem in der **KATA NIDAN** und **SANDAN** vor.

Bahn VI: Hüft-Motorik

1. rechts vor in **SHIKO-DACHI**, auf einer Linie, nicht pendeln,

- a) beide **TONFA** an der Hüfte, Blick nach vorne.
- b) Die Stellung durch Strecken des hinteren Beins verdrehen, die Energie aus der Hüfte generieren, die Endposition ist ein verdrehter **ZENKUTSU**, auf einer Linie
- c) Nach vorne einen **AGE-UKE** mit rechts und gleichzeitig mit links einen **CHUDAN-TSUKI** in **GYAKUTE-MOCHI** ausführen.

Hinweis für fortgeschrittene Schüler:

- 1)** Die Stellung ist ein normaler **SHIKO-DACHI** mit Blick nach vorne (**a**).



- 2) Nun den **SHIKO-DACHI** durch Verdrehen und Strecken des hinteren Beins in einen **ZENKUTSU** ändern. Die daraus resultierende Energie wird in die TONFA Techniken umgesetzt (**b**).
- 3) Die vordere Hand führt einen **AGE-UKE** aus. Den dann stehen lassen und mit dem Strecken des hinteren Beins wird der **GYAKUTE-TSUKI** ausgeführt (**c**). Die Folgetechnik ist identisch, nur seitenverkehrt. Dabei wird über einen **SHIKO-DACHI** wieder in einen ZENKUTSU gedreht, ohne dass die Position verändert wird. Die Drehung erfolgt einzig auf den Fußballen und durch die Hüftdrehung.
Diese Kombination kommt am Ende der KATA NIDAN vor.

Die letzte Bahn endet in **SHIKO-DACHI** rechts vorne, die TONFA Techniken gehen mit **AGE-UKE** links nach hinten.

Den linken hinteren Fuß umsetzen in ZENKUTSU links und mit den TONFA einen **GEDAN-KAMAE** ausführen.

Den hinteren rechten Fuß nach vorne bewegen.

ZEREMONIE