

# Kommentare zu den einzelnen Techniken

## Odachi

(Beide Partner benutzen das Langschwert.)

### Rei-ho (Begrüßungsform) zu Beginn

Alle Schüler sitzen in einer Reihe gegenüber dem Kamiza. Der Lehrer sitzt vorne, aber etwas seitlich und nicht auf der mittleren Linie vor dem Kamiza. Die Schüler sollen möglichst eine direkte Sicht zum Kamiza haben. Wenn es nur wenige Übungsteilnehmer sind, verbeugt sich zuerst ohne Worte der Übungsleiter/Lehrer zum Kamiza; die anderen folgen. Danach wendet sich der Lehrer den Schülern zu. Der Lehrer und die Schüler verbeugen sich gegenseitig und sagen "Onegai shimasu" ("Ich bitte um das Training"). Wenn viele Teilnehmer da sind, sagt zuerst der Schüler, der ganz rechts sitzt, "Kamiza ni Rei", und alle verbeugen sich gegenüber dem Kamiza. Danach wendet sich der Lehrer den Schülern zu und der Lehrer und die Schüler verbeugen sich gegenseitig und beide sagen "Onegai shimasu". Wenn nur zwei oder drei Personen ohne Lehrer trainieren, ändern sie beim zweiten Mal ihre Sitzpositionen, so dass sie sich nicht gemeinsam nach vorne, sondern zu einander verbeugen.

**Kamiza** ist die Frontseite, wo ein Platz für das "Höhere" eingeräumt ist. "Kamiza" bedeutet etwa "der Sitz für den Höheren" oder "der höhere Sitz". Normalerweise wird dieser Platz durch eine Kalligraphie, ein Photo oder/und Blumen hervorgehoben.

Wenn das Kumidachi beginnt, stehen Uchidachi und Shidachi einander mit weitem Abstand (wenn möglich mindestens 6 m Abstand) gegenüber. U trägt Onigote unter der linken Achsel (die rechte Hand des Onigote unten), wobei die Fingerseite nach vorne zeigt und die Handrücken nach außen. U und S tragen das Schwert mit der linken Hand. Die Schwertspitze (= "Kissaki") richtet sich (mit der Schneide nach oben) nach hinten und zeigt schräg nach unten, und zwar beim Shidachi etwas mehr, weil er die Onigote nicht halten muss. Weil das Schwert nach unten weist, muss der Daumen die Tsuba nicht festhalten, kann aber leicht darauf gelegt werden. Beide verbeugen sich (etwa 30 Grad) mit geradem Oberkörper. Dabei darf der Kopf nicht nach unten gebeugt werden; der Blick geht folglich auch nicht zu den eigenen Füßen, sondern schräg nach vorne. Umgekehrt darf man aber auch das Gesicht nicht heben und den Partner anschauen.

**Onigote:** "Kote" ist ein stabiler Schutz-Handschuh des Samurai, der fast den ganzen Unterarm schützt. "Oni" ist ursprünglich ein muskulöser Teufel, aber man verwendet diesen Ausdruck auch im Sinne von "extra-groß" oder "extra-stark". Man hat den dick gepolsterten Kote erfunden, damit man mit Bokuto (= Bokken: Holzschild) richtig hineinschlagen kann.

**Tsuba:** "Tsuba" ist das Stichblatt der japanischen Schwerter für den Schutz der Hände. Es bestand ursprünglich aus Metall und war kunstvoll verziert. Das Tsuba des Ittoryu-Bokuto besteht aus gehärtetem Leder.

Anschließend stehen beide wieder aufrecht. Sie gehen nun gleichzeitig, mit rechts beginnend, zur Mitte hin vor und ziehen dabei das Schwert, das in direkter Bewegung zu Ai-Gedan (= U und S beide Gedan) geführt wird, wobei die Schwertspitzen seitlich etwa 9 cm (alte jap. Maßeinheit: 3 Sun) parallel zueinander stehen, während die Schneiden nach unten zeigen ("Gedan-Awase" = beide Schwerter zu Gedan zusammenführen). U hält das Schwert mit der rechten Hand allein (wenn ohne Onigote, dann mit beiden Händen), S mit beiden Händen. U und S drehen das Schwert nun in eine waagerechte Position, wobei die beiden Schneiden einander gegenüber liegen. Shidachi löst seine linke Hand vom Schwert, und beide knien nun zuerst mit dem linken Bein ab, wobei die Schwerter zuerst parallel zu einander abwärts geführt werden und dann das Kissaki gesenkt und auf den Boden aufgesetzt wird. Bei der ganzen Bewegung bleiben die Schwerter in Kontakt mit einander und werden dann parallel am Boden gerade vor den Kämpfern abgelegt, während zugleich auch das rechte Bein abkniet.

U legt seine Onigote rechts und links (in dieser Reihenfolge) vom eigenen Schwert ab, wobei die Onigote-Spitzen schräg (ca. 90 Grad zu einander bzw. 135 Grad zum Schwert) und direkt an der Tsuba angelegt

werden. Beide verbeugen sie sich, wobei zuerst die rechte und dann die linke Hand auf den Boden geführt wird. Die beiden Zeigefinger und die beiden Daumen bilden ein Dreieck (die Daumenspitzen berühren sich gerade). Diese Verbeugung ist tief, aber der Blick muss vorne außerhalb des Dreiecks sein, d.h. man darf den Kopf nicht hängen lassen.

Zuerst hebt U seinen Kopf, bis die Arme gerade gestreckt werden, aber die Hände bleiben noch auf dem Boden. Danach hebt auch S den Kopf in der gleichen Weise wie U, und die beiden schauen sich einen kurzen Moment in die Augen. Wieder von U beginnend zieht man erst die linke und dann die rechte Hand zurück auf den Schoß. Während U die Onigote anzieht (rechts zuerst) wartet S. Dann ergreifen beide mit der linken Hand das Schwert. Der kleine Finger liegt am Rand des Schwertgriffs ("Tsuka-gashira"). Jetzt steht man mit dem linken Bein zuerst und danach mit dem rechten Bein auf, wobei man versucht, sich möglichst nicht nach vorne zu bewegen, sondern am Platz zu bleiben. Das Schwert wird dann in weiterhin paralleler Ausrichtung ("Schneide zu Schneide") bis Gedan erhoben. Dabei ergreift auch die rechte Hand das Schwert. Mit dem linken Fuß beginnend geht man zurück zur Ausgangsposition, wobei die Schwerter horizontal gehalten werden.

**Tsuka-gashira:** "Tsuka" ist der Griff des Schwertes, "Kashira" ist der Kopf. Also ist der Tsuka-gashira der Kopfteil des Schwertgriffs, d.h. das dem Kissaki (= Schwertspitze) entgegen gesetzte Ende. An der Ausgangsposition angekommen, lösen beide die rechte Hand vom Schwert und senken das Kissaki, aber so, dass es vorne und in der Körpermitte bleibt. Danach gehen beide zu Seigan über, wobei U mit der Bewegung beginnt. Danach beginnt das einzelne Kumidachi. U sagt den Namen des jeweiligen Kumidachi deutlich an.

### **Rei-ho (Begrüßungsform) am Ende**

In der Startposition hält man das Schwert auf der linken Seite (Spitze vorne in der Körpermitte), verbeugt sich und geht in die Mitte und hebt das Kissaki zu Gedan-Awase. Dann folgt der gleiche Vorgang wie zu Beginn. U legt nach dem Abknien die Onigote wie am Anfang rechts und links ab. Beide verbeugen sich. Danach zieht U beide Onigote-Teile etwas zu sich, ergreift mit der rechten Hand die Daumen der Onigote, wobei der Zeigefinger zwischen sie kommt, und führt die Onigote unter die linke Achsel (rechtes Onigote unten, Fingerteil vorne). U hebt das Tsuka mit der rechten Hand leicht an und zieht es etwas heran; dann führt er es auf die linke Seite, um das Schwert mit der linken Hand zu übernehmen. Während das Kissaki von U an dem von S vorbei herangezogen wird, führt auch S genauso mit der rechten Hand das Schwert. Das "Tsuka-gashira" von U und S ist bei dieser Bewegung vorne in der Körpermitte. Wenn beide dann das Schwert in die linke Hand übergeben und es an die Seite gebracht haben, weist die Schneide nach oben; das Tsuka-gashira bleibt aber vorne in der Körpermitte. Beide erheben sich nun, wobei diesmal das rechte Bein beginnt, und stehen mit dem rechten Bein vorne im Gegensatz zum Anfang. Mit dem linken Fuß beginnend gehen sie zurück bis zur Startposition, wobei das Schwert auf Gürtelhöhe angehoben bleibt. An der Startposition angekommen, lassen beide ihre Schwerter sinken wie am Anfang und verbeugen sich.

### **Grundübung: Kiriotoshi**

Das Verb **kiriotosu** bedeutet hinunter schneiden. **Kiriotoshi** ist die Nomenbildung des Verbs.

Um das große Kiriotoshi, das in der Shinki-Toho-Übung oft vorkommt, gut zu meistern, gibt es die Grundübung namens Kiriotoshi.

### **Uchidachi: In Shidachi: Seigan**

In das Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend hebt U sein Schwert hoch und schlägt, wahlweise entweder mit dem linken oder dem rechten Fuß vorne, das Shomen des S. S hebt ebenfalls sein Schwert und schlägt - unbeeindruckt vom Schlag des U - mit dem rechten Fuß vorne über das Schwert in die Mitte des U. Isshoku-Sokuhatsu heißt der höchst spannende Moment der Begegnung kurz vor der "Explosion": nur noch eine kleine Bewegung - und Angriff und Verteidigung kommen sofort zur Ausführung. "Isshoku" bedeutet "eine Berührung", "Sokuhatsu" ist "eine sofortige Explosion". Mit dem Ausdruck beschreibt man eine spannende Situation "vor dem Sturm". "Maai" ist der Abstand.

Shomen ist eigentlich das vordere Gesicht, die Frontseite des Gesichts. Gemeint ist im Zusammenhang des Schwertkampfes ein gerader Schlag von oben über den Kopf. Shomen kann im allgemeinen auch die Frontseite bedeuten, z.B. die Frontseite des Dojos.

Hierbei gibt es 3 Varianten:

**Shin:** S schlägt bis zum Mizoochi (Solarplexus) des U hinunter.

**Gyo:** Beide kommen etwas schneller aufeinander und S schlägt bis zum Hals des U.

**So:** Beide kommen sehr schnell aufeinander und S schlägt auf den Kopf des U.

**Shin, Gyo, So** sind eigentlich drei Schreibweisen des chinesischen Zeichens. Shin ist die Druckschrift, Gyo ist die etwas fließendere Schreibweise, So ist eine ganz freie, kunstvolle Schreibweise. Diese Ausdrücke wurden in die Bewegungsarten des Schwertes übertragen.

Im Fall von Shin und Gyo kann man die Bewegung weiterführen: U gleitet mit dem hinteren Fuß zurück und hebt sein Schwert zu Hidari- oder Migi-Jodan. S folgt zwei Schritten (links - rechts) und schlägt das Hidari- oder Migi-gote des U (die Seite des vorderen Fußes des U), geht zwei Schritte (rechts - links) zurück und wechselt zu Gedan. Auch U senkt sein Schwert zu Gedan (Gedan- Awase). Beide (erst U dann S) kippen ihre Schwerter nach rechts (die Schneiden liegen gegeneinander) und senken die Schwerter nach rechts unten. Mit dem linken Fuß anfangend gehen sie zurück zur Startposition.

**Sun-dome:** Wenn man ohne Onigote übt, muss S den entscheidenden Schlag 3 cm oberhalb des eigentlichen Ziels stoppen. Ein Sun ist ca. 3 cm. Das Verb "tomeru" bedeutet "stoppen".

## 1. Ichi-ban/ Ippon-me: Hitotsu-gachi (1. Hidari-gote)

(Was in den Klammern angegeben ist, ist die Stelle des Kimete = Siegestreffer. Sie ist innerhalb des Odachi-Kumite durchnummeriert. Das Verb "katsu" bedeutet "siegen". "hitotsu" ist "Eins". Hitotsu-gachi bedeutet, dass man mit einem Schlag siegt.)

**Uchidachi: In**

**Shidachi: Seigan**

(Die Angaben hinter dem Doppelpunkt sind die jeweiligen Anfangs-Kamae = Stellungen.)

Mit "In" geht **U** dem **S** entgegen und legt beim Eintreten ins Isshoku-sokuhatsu-no-Maai mit dem linken Fuß vorne einen Halt ein, so dass auch **S** seine Vorwärtsbewegung mit dem rechten Fuß vorne stoppt. **U** lauert mit dem großen Ki auf die Lücke des **S**. Dann bewegt sich **U** plötzlich mit dem rechten Fuß nach rechts, hebt das linke Knie hoch, während er zu Dai-Jodan geht und groß herunterschlägt mit dem Gefühl, das ganze Universum zu entzweien. Eigentlich möchte **U** über und neben dem Seigan des **S** diesen direkt treffen, aber da er sieht, dass **S** sofort reagiert und sich ihm zuwendet, schlägt **U** etwas kürzer, um sich zu schützen. **S** sieht das Dai-Jodan des **U**, bleibt innerlich ruhig, geht selbst zu Jodan und macht - mit einem kleinen Gleitschritt rechts vorwärts - ein großes Kiriotoshi bis zum Bauch des **U**, während der Schlag des **U** abprallt und sein Kissaki tief nach unten fällt. **U** gleitet nun mit dem rechten (hinteren) Fuß anfangend groß zurück und geht zu Hidari-Jodan über, um zum Gegenangriff überzugehen. **S** geht zwei Schritte (links - rechts) vor, hebt das Schwert noch einmal zu Jodan und schlägt etwas schräg das linke Kote (= Hidarigote) des **U**. Anschließend geht er zwei Schritte (rechts - links) zurücktretend zu **Zanshin Gedan**. Danach führt auch **U** sein Schwert zu Gedan, und die beiden bewegen sich zu Gedan-awase in die Mitte zurück (nicht nur in die mittlere Linie, sondern in die mittlere Position zwischen den beiden Startpositionen).

**Bemerkungen:**

- **Dai-Jodan** ist noch größer als das normale Jodan. Dai bedeutet "groß", Jo "oben".
- Das wichtigste Moment des Ippon-me ist **Kiriotoshi**. Nach dem Halten vor S muss U sich schnell nach rechts bewegen und sofort schlagen. U darf nicht halbherzig schlagen, sondern wie oben

erwähnt mit dem Gefühl, das ganze Universum zu entzweien. Deswegen lässt man bei Mutoryu sogar so tief schlagen, dass das Kissaki heftig den Boden schlägt. Im Shinki Toho geht man zwar nicht so weit, aber das Kissaki muss fast bis zum Boden herunter geführt werden. Wichtig für S ist, vor diesem großen entschiedenen Angriff des U ruhig zu bleiben und mit noch größerem Ki als das von U über diesen Angriff Herr zu werden.

- Bei diesem Kiriotoshi darf auch S sein Knie (rechts) etwas hochheben; das muss aber nicht sein.
- **U's Jodan am Ende:** U möchte bis zum Ende kämpfen und sich nicht unnötig schlagen lassen. Deswegen ist die Haltung nicht sachgemäß, wenn er das linke (oder im Kumidachi das rechte) Kote dem S sozusagen "anbietet". U hält sich vielmehr frontal dem S gegenüber.
- S kann beim zweiten Schlag auch mit einem Gleitschritt rechts vorwärts sofort schlagen, aber der Standard ist mit zwei Schritten.
- Da S und U sich frontal gegenüber stehen, schlägt S nicht ganz gerade, sondern etwas schräg etwa in die Mitte des jeweiligen Kote. Das Schwert des S muss gegenüber dem Kote, das geschlagen wird, grundsätzlich den Winkel von 90 Grad haben, damit der Schnitt wirksam ist. Prinzipiell wird das Kote auf der Seite des vorderen Fußes von U geschlagen.
- Mit dem Schlag von S auf das Kote ist der Kampf beendet, so dass S nicht zusätzlich "herunterschneidet". S geht mit normalen zwei Schritten rechts links zurück und kommt zur Ruhe im **Zanshin** Gedan. Zanshin bedeutet die letzte Aufmerksamkeit, um nicht siegestrunken leichtsinnig zu werden. Zanshin bedeutet direkt übersetzt "das bleibende Herz". Auch wenn die äußere Bewegung zu Ende ist, muss das Herz noch präsent bleiben.

Danach lösen sowohl U als auch S die Kamae, d.h. das Schwert wird von senkrecht zu waagrecht gekippt, so dass die beiden Schneiden sich innen gegenüber liegen. Anschließend wird das Schwert ein wenig schräg nach rechts unten gesenkt, bleibt dabei aber vor dem Körper. Nun gehen beide rückwärts auseinander zur Startposition, wobei sie mit dem linken Fuß beginnen. An der Startposition angekommen, lässt man eine Hand los, wobei das Kissaki etwa in der Körpermitte unten zur Ruhe kommt. Man kann während des Trainings entweder die linke oder die rechte Hand loslassen, aber für U, wenn er/sie die Onigote trägt, ist es natürlicher, wenn er/sie die rechte Hand loslässt und mit der linken Hand das Schwert hält. Man darf von Fall zu Fall und unabhängig davon, welche Hand der Gegner nimmt, die Seiten bestimmen bzw. wechseln. (Die Ausnahme ist ganz am Anfang und am Ende der ganzen Übung sowie bei der öffentlichen Vorführung und bei der Prüfung. In diesen Fällen lässt man immer die rechte Hand los und hält das Schwert nur mit der linken Hand.) Diese Gestaltung der Schlussphase ist bei allen Kumidachi-Formen des O-dachi auf gleiche Weise möglich.

## 2. Ni-ban/ Nihon-me: Age-uke (2. Migi-gote)

Das Verb "ageru" bedeutet "hochheben" und "ukeru" heißt "empfangen". Age-uke bedeutet "hochhebend empfangen" oder "empfangend hochheben".

### ***Uchidachi (Seigan)***

### ***Shidachi (Gedan)***

**U** geht mit Seigan und **S** mit Gedan vor. Kurz vor dem Isshoku-sokuhatsu-no-Maai, zeigt **S** mit dem Kissaki seinen Angriffswillen (mit dem linken Fuß vorne) auf das rechte Kote des U. Deswegen reagiert **U** dadurch, dass er sein Kissaki nach rechts neigen lässt. Dabei muss sein Schwert oberhalb des Schwertes des S bleiben. **S**'s Kissaki kommt dann von unterhalb des U-Schwertes in die Mitte, so dass auch **U** sofort reagiert und die Mitte zu beherrschen sucht. **S** streckt seinen Oberkörper langsam nach vorne als eine Finte. Das Kissaki des **S** kommt dabei zuerst etwa bis zur Hälfte des Schwertes von U weit hinein (Sutemi-no-Maai) und wird dann von **S** aufreizend langsam am Schwert von U entlang gleitend bis zu dessen Kissaki (Kissaki neben Kissaki) zurückgezogen. Diese Phase ist sozusagen der "Kampf um die Mitte". Sobald **S** in dieser Position (Shoshi-Kikkouno-Maai) ruht bzw. sich sicher fühlt, sticht U sofort gegen den Hals von S. **S** führt sein Schwert zur Aufnahme und Abwehr des stechenden Schwertes von U schräg nach oben, wobei das Kissaki von **S** nach rechts gewendet ist, damit er das Schwert des U am Tsuba gut stützen kann. So kommt **U** durch sein nach vorne gestrecktes bzw. gestochenes Schwert in eine instabile Haltung. Wegen dieser instabilen

Haltung und des durch die Abwehr nach oben gerutschten Schwertes geht U nun, leicht nach links ausweichend, zu Jodan über, um erneut S anzugreifen. Da aber S's Schwert stabiler war, kann dieser schneller reagieren und - mit dem rechten Fuß vorne - U's rechtes Kote (= Migigote) schlagen. Danach geht S leicht zurücktretend zu **Zanshin Jodan**. Danach zu Gedan-awase.

#### **Bemerkungen:**

- **Sutemi-no-Maai:** Sutemi bedeutet "soweit wagen, dass man bereit ist, sein Leben zu opfern". Hier verlässt man die Sicherheitszone und geht an den Gegner näher heran, um diesen zu provozieren. Da man tatsächlich das Leben verliert, wenn man nicht aufpasst, muss man ganz gesammelt und in jeder Bewegungsphase bereit sein, sofort zu reagieren. **Shoshi-Kikkou-no-Maai:** Shoshi bedeutet Leben und Tod. Kikkou heißt "gegenseitig heftig um etwas kämpfen". Also befinden sich U und S in diesem Maai in der Lage, in der akut um Leben und Tod gekämpft wird. Ai-Seigan entspricht diesem Maai, wo beide versuchen, in die Mitte zu kommen. Es ist der Kampf um die Mitte. Dadurch sind die beiden Schwerter wie gegenseitig angeklebt.
- Wenn S noch Anfänger ist, sollte U etwas höher (Stirnhöhe) stechen, weil S sonst im Gesicht getroffen werden kann.
- Weil U selbst die Spannung an den Schwertern löst, muss er aufpassen, dass das Schwert des S nicht auf ihn fällt. Das ist der Grund, warum U etwas nach links ausweicht.

### **3. San-ban/ Sanbon-me: Uchi-komi-Inashi (3. Migi-gote)**

"uchi-komu" bedeutet hineinschlagen. "inasu" bedeutet souverän und spielerisch beherrschen.

#### ***Uchidachi (In)***

#### ***Shidachi (Seigan)***

U geht mit "In" vor, S mit Seigan. Im Isshoku-sokuhatsu-no-Maai angekommen (links vorne), wechselt U zu Dai-Jodan, wobei er das rechte Knie hochhebt, und schlägt groß hinein. Da S (der rechts vorne wartet) zwei Schritte (rechts - links) zurückgeht, schlägt U ins Leere und braucht noch weitere zwei Ausfallschritte (links - rechts), um sich zu halten. S wechselt beim zweiten Rückwärtsschritt schnell zu Gedan, so dass sein Kissaki bedrohlich vor dem Bauch des U steht. U geht zügig zwei Schritte zurück (rechts - links) und geht zu Jodan. S folgt mit zwei Schritten (links - rechts) dem U und schlägt etwas schräg das Migi-gote. Anschließend wechselt S – etwas zurückgehend - zu **Zanshin Jodan**. Danach Gedan-awase.

#### **Bemerkung:**

- Wichtig ist, dass S mutig vorangeht und beim großen Angriff des U die innere Ruhe bewahrt. Beim ersten Rückwärtsschritt bleibt das Schwert des S bei Seigan, weil der Schlag des U das Tsuba treffen kann. Durch das gesenkte Kissaki beim zweiten Rückwärtsschritt vor dem Bauch (= Mitte des Körpers) des U beherrscht S das Ganze des U.

### **4. Yon-ban/ Yonhon-me: Kasumi-fuji (4. Migi-gote)**

"Kasumi" ist Nebel. Da der Gegner schwer einschätzen kann, wie man von diesem Kamae aus angreift, wird es "Nebel" genannt.

#### ***Uchidachi (Seigan - Gedan Kasumi)***

#### ***Shidachi (Gedan)***

Mit Seigan anfangend geht U allmählich zum Gedan, und im Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai wechselt er zu Gedan Kasumi (linker Fuß vorne), während S mit Gedan vorgeht. Das Kissaki des U zeigt zuerst in die Bauchmitte des S. Da S immer näher kommt, bewegt sich das Kissaki des U langsam nach links, um die

Lücke der linken Körperseite zu schützen. S überschreitet Isshoku-sokuhatsu-no- Maai, stoppt seinen Schritt rechts vorne und streckt seinen Oberkörper wie beim Nihon-me nach vorne und überschreitet auch das Shoshi-kikkou-no-Maai bis zum Sutemi-no-Maai. Nun liegt das Kissaki des S etwa in der Mitte der Schneide des U ohne Druck, wobei sein Schwert - die Schneide nach links - fast horizontal wird. S möchte austesten, wie U reagiert. U reagiert aber nicht und wartet aufmerksam ab, wie S weiter vorgehen will. S zieht das Kissaki provozierend langsam zurück bis zum Kissaki des U, wobei er den Druck auf das Schwert des U immer mehr erhöht. U wartet, bis dieser Druck am stärksten ist, und zieht dann sein Kissaki plötzlich nach links. U führt seinen rechten Fuß nach rechts, dreht das Kissaki oberhalb seines Kopfs nicht allzu groß um und versucht Kesagake. Sein linker Fuß wird viertelkreisförmig nach hinten nachgezogen. Da S nun rechts vorgleitend bis zum Hals des U Kiriotoshi ausführt und mit zwei Schritten (links - rechts) Semeage macht, gleitet U mit dem hinteren (linken) Fuß anfangend zurück und geht zu Jodan, um den Gegenangriff zu ermöglichen. S schlägt mit dem zweiten Vorwärtsschritt das rechte Kote des U und geht etwas zurücktretend (normalerweise mit zwei Schritten) zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase..

**Semeage:** Mit der Vorwärtsbewegung erhöht Shidachi sein Kissaki vom Hals zur Nasenhöhe des U, so dass dieser/diese zurückgedrängt wird.

## 5. Go-ban/ Gohon-me: Tsuki-komi Seigan-yaburi (5. Hidari-gote)

**Uchidachi (Seigan)**

**Shidachi (Waki-gamae)**

U geht mit Seigan voran. S fängt mit Waki-gamae an, wechselt aber früh zu Gedan und kommt ein paar Schritte entgegen und macht schnell ein hartes Tsuki-komi in Richtung des Halses von U; S möchte das standfeste Seigan des U durchbrechen. U hält sein Schwert stark entgegen, damit das Tsuki des S nicht durchkommt. Da aber dieser Angriff plötzlich und stark war, muss U schnell zurückweichen, bis er wieder einigermaßen sicheren Stand hat (am Ende ist sein rechter Fuß hinten). Mit letzter Kraft versucht U mit einem Schritt rechts vor das Schwert des S nach links unten zu drücken. In diesem Augenblick lockert S seine Kraft und lässt sein Kissaki fallen, so dass U nach vorne fallend in eine instabile Position kommt. U versucht, sich wieder aufrecht zu stellen und wechselt zu Jodan. Dabei zieht er seinen rechten Fuß etwas zurück, der aber immer noch vor dem linken Fuß bleibt. S geht leicht nach links und schlägt das Migi-gote des U, geht dann wieder etwas zurück und wechselt zu Zanshin Jodan. Danach Gedan-awase.

**Bemerkung:**

- Bei diesem Tsuki-komi geht S nicht von vornherein mit gestreckten Armen. Zuerst zieht er sein Schwert vor die Brust, so dass das Kissaki leicht nach oben geht. In Shoshi-Kikko-no-Maai eintretend macht S Tsuki gegen die Mitte des Schwertes des U, wobei er seine Arme nach vorne streckt. Um diesen Druck aufzufangen zieht auch U sein Schwert vor den Brust, um dem Angriff des S Paroli zu bieten. Aber da der Druck des S sehr groß ist, geht U gleichzeitig zurück, um die ihm entgegenkommende Energie auffangen zu können.

## 6. Roku-ban/ Futatsu-gachi (Futatsu-kachi): (6. Hidari-gote / 7. Migi-gote)

**Uchidachi (In)**

**Shidachi (Seigan)**

Wie bei Ippon-me geht U mit In vor, während S mit Seigan vorgeht. Im Isshoku-Sokuhatsu-no- Maai hält U an und lauert kurz, geht plötzlich nach rechts und schlägt von Dai-Jodan (mit erhobenem linken Knie) aus das Shomen des S. S wendet sich nach links zu U, macht groß Kiriotoshi bis zum Bauch des U, und anschließend schlägt er das Hidari-gote des U. Danach geht S das Schwert zu Seigan senkend langsam-kontrollierend zwei Schritte zurück. Aber bevor er zur Ruhe kommt, hat U zu In gewechselt, geht plötzlich

nach links und schlägt Shomen (diesmal mit dem erhobenen rechten Knie). S reagiert souverän, macht Kiriotoshi bis zum Bauch des U. U gleitet mit dem linken Fuß anfangend zurück und wechselt zu Jodan. S schlägt das rechte Kote des U und geht zurücktretend zu Zanshin Jodan. Danach Gedan-awase.

#### **Bemerkung:**

- Besonders wichtig ist hier, dass U - nachdem S sein Hidari-gote geschlagen hat - noch einmal zum Angriff übergeht, wobei U nicht zulässt, dass S den zweiten Rückwärtsschritt sicher vollendet. Allerdings muss U warten, bis sich das Kissaki des S etwas entfernt, bevor er zu In wechselt. S muss auch zurücktretend sein Ki nach vorne schicken und bereit sein, auf den erneuten Angriff sofort zu reagieren.

### **7. Nana-ban/ Into: (8. Hidari-gote / 9. Hidari-gote)**

*Uchidachi (In)*

*Shidachi (Seigan)*

U geht mit In vor, S mit Seigan. Von Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai aus schlägt U das Shomen des S; beim Schlag hebt U den linken Fuß und kommt links vorne zu stehen. Da aber S unerschütterlich stark sein Seigan hält (rechts vorne stehend), scheitert U bei dem Versuch, das Schwert des S hinunterzuschlagen. S geht kaum zurück und senkt sein Kissaki zu Gedan, so dass das Kissaki des S direkt vor dem Bauch des U steht. U gleitet nun mit dem rechten (hinteren) Fuß anfangend kurz zurück und wechselt zu Jodan. S schlägt das linke Kote des U mit dem Links-rechts- Vorwärtsschritt. Während S mit dem rechten (vorderen) Fuß anfangend zügig zwei Schritte zurückgeht, wechselt U zu In. Lauernd geht U mit dem rechten (hinteren) Fuß anfangend langsam zwei Schritte vor, während S dementsprechend weitere zwei Schritte (rechts - links) zurückgeht. U schickt nun seinen rechten (hinteren) Fuß langsam nach vorn und wechselt zu Seigan, während S dementsprechend mit dem rechten (vorderen) Fuß einen Schritt zurückgeht und zu In wechselt. Nun, entweder sofort oder nach einem Moment des Lauerns, kommt S plötzlich mit dem rechten (hinteren) Fuß nach vorne, schlägt mit seinem Schwert heftig etwa in die Mitte des Schwertes von U (Seigan-Yaburi) und macht sofort Tsuki zum Hals des U. U geht ein paar Schritte ausweichend zurück und erhebt sein Schwert mit dem linken Fuß vorne zu Jodan. S folgt und schlägt am Ende - mit dem rechten Fuß vorne - das linke Kote des U. Etwas zurücktretend wechselt er zu **Zanshin In**. Danach Gedan-awase.

### **8. Hachi-ban/ Gedan no Uchi-otoshi: (10. Hidari-gote)**

*Uchidachi (Seigan)*

*Shidachi (Gedan)*

U geht mit Seigan vor. S kommt mit Gedan entgegen, und in Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai führt sein Kissaki plötzlich nach links (mit dem linken Fuß vorne) und bedroht das rechte Kote des U. U wendet sein Schwert etwas nach rechts, um diesem Angriff entgegenzuwirken. In diesem Augenblick hebt S sein Schwert zu Jodan und schlägt groß hinein; das Ziel ist der Kopf des U. Beim Schlag des S hebt U sein Kissaki, um dem Schlag entgegen zu wirken. Da aber der Drang des S sehr stark ist, geht U zügig zurück, während S, mit rechts beginnend, schnell auf ihn zugeht. S's Schwert trifft das des U und schlägt dieses hinunter. U geht am Ende links vorne zu Hidari-Jodan, wenn er eine kleine Verfolgungslücke von S sieht. S schlägt mit dem linken Fuß vorne das linke Kote des U und geht zurücktretend zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

### **9. Kyû-ban/ Norimi: (11. Migi-gote / 12. Hidari-gote)**

*Uchidachi (In)*

*Shidachi (Seigan)*

"In" und S mit "Seigan" vor. In Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai schlägt U mit rechts vorne das Shomen des S. S macht Kiriotoshi bis zum Bauch des U. U geht zwei Schritte (rechts - links) zurück und wechselt zu "Jodan". Daraufhin schlägt S das Migi-gote des U. Mit Seigan geht S zwei Schritte zurück. U schlägt nun von Yo aus mit dem linken Fuß vorne das Shomen des S. S macht Kiriotoshi. Das Kissaki des S liegt nun direkt vor dem Bauch des U. Deswegen versucht U, das Schwert des S mit dem eigenen Schwert nach links unten zu beherrschen, wobei U das eigene Kissaki von rechts unten nach oben über dem Schwert des S und weiter nach links unten führt (= gegen den Uhrzeigersinn). Gleichzeitig mit dieser Bewegung zieht U seinen linken Fuß nach hinten zurück. S dreht sein Kissaki im Uhrzeigersinn, weicht dem Druck des Schwertes des U und führt sein Schwert über dem des U, wobei er mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts geht. U tritt zügig zwei Schritte (rechts - links) zurück, wechselt zu Jodan und schlägt Shomen mit dem rechten Fuß vorne. S folgt mit dem rechten Schritt dem U. Da U aber schnell zum Gegenangriff übergeht und Shomen schlägt, empfängt S dieses Schwert von oben nach links unten (Hiki-otoshi) und geht fließend zu Chudan-Uragasumi. Sofort führt S sein Schwert in Richtung Bauch des U (Tsuki). U weicht einen Schritt mit dem rechten Fuß zurück. U geht weiter zurück mit dem rechten (hinteren) Fuß (der linke Fuß wird nachgezogen) und geht zu Jodan. S schlägt das linke Kote des U und geht zurücktretend zu **Zanshin In**. Danach Gedan-awase.

## 10. Jû-ban/ Norimi-Hitotsu-kachi (-gachi): (13. Migi-gote)

*Uchidachi (In)*

*Shidachi (Seigan)*

U geht mit "In" und S mit "Seigan" vor. U tut so, als ob er nach links gehen würde, aber in die Mitte zurückkommend schlägt er das Shomen des S mit dem rechten Fuß vorne. S macht Kiriotoshi bis zum Hals des U. Da U zurückgehend zu Jodan wechselt, verfolgt S ihn mit Semeage und schlägt sein Migi-gote und geht zurücktretend zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

## 11. Jûichi-ban/ Gedan-no-tsuke-Chûseigan: (14. Migi-gote / 15. Hidari-gote)

*Uchidachi: Seigan*

*Shidachi: Gedan*

U geht mit "Seigan" vor, S mit "Gedan". In Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend tut S so, als ob er das Migi-gote des U angreifen würde. U neigt das Kissaki etwas nach rechts, um dieser Bewegung zu reagieren. Sein Kissaki bleibt aber oberhalb des Kissaki des S. S sieht nun, dass die Mitte des U frei wird und macht ein heftiges Tsukikomi wie bei Gohon-me. Der Unterschied zu Gohon-me ist, dass diesmal S viel näher zu U steht, wenn er mit Tsuki anfängt. U geht empfangend zügig zurück, stoppt den Angriff des S und versucht das Schwert des S nach links unten zurückzuschlagen. S lässt locker und schnell das Kissaki nach rechts unten fallen, so dass U in die Leere schlägt und nach links herunterbeugt. Jetzt wechselt U sofort zu Jodan. S wartet quasi schon oben, schlägt das Migi-gote des U und geht zu Jodan. Zwei Schritte zurücktretend führt S sein Schwert zu Seigan hinunter. Während dessen geht U zu Yo no Kamae, und bevor S zum richtigen Seigan kommt, greift U wieder aus Jodan S an. S reagiert sofort, macht Kiriotoshi bis zum Bauch und schlägt das Hidari-gote des U, und etwas zurücktretend geht S zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

## 12. Jûni-ban/ Orimi: (16. Mizo'ochi / 17. Migi-gote)

*Uchidachi: Seigan*

*Shidachi: Wakigamae*



U startet in Seigan und S kommt mit Wakigamae entgegen. Vom Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai schlägt S von oben groß in U und kniet sofort nieder, wobei er das rechte Knie stehen lässt. Sein Kissaki zielt auf den Hals des U. Denn beim großen Schlag von S geht U mit dem rechten Fuß groß zurück und hält das Schwert in In-no-Kamae. U tut so, als ob er sich erst nach links bewegen und die rechte Seite des S angreifen würde, kommt aber schnell zurück nach rechts und macht von In aus direkt Kesagake auf die linke Schulter des S, mit dem rechten Fuß vorne. S steht schnell auf und sticht das Mizo'ochi (Solar plexus) des U, dessen Kote von oben beherrschend. Das ist der erste Teil.

U geht mit dem rechten Fuß groß zurück und kehrt zu In-no-Kamae zurück, während S sich leicht zurückzieht und zu Seigan wechselt. U geht mit dem rechten Fuß nach vorne und schlägt das Schwert von S (linke Seite des S), um Seigan-Yaburi durchzuführen. Da S sein Schwert fest dagegen hält und U der Seigan-Yaburi nicht gelingt, führt U sein Schwert unterhalb des Schwertes von S nach links und versucht den Bauch des S mit dem rechten Fuß vorne zu schneiden. S stellt sein Schwert – die Spitze oben – senkrecht und empfängt das Schwert des U kräftig, aber etwas nach hinten führend. Sofort anschließend schlägt S das gestreckte Migi-gote des U, während S etwas nach links seine Position verlagert. Etwas zurücktretend (oder alternativerweise: vortretend) wechselt S zu **Zanshin In**. Anschließend Gedan-Awase.

### **13. Jûsan-ban/ Suriage: (18. Migi-gote / 19. Hidari-gote)**

***Uchi-dachi: Migi-Jôdan***

***Shidachi: Seigan***

Vom Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai aus schlägt U mit dem rechten Fuß vorne das Shomen des S. S macht mit dem linken Fuß vorne Suriage. Da U sofort zu Jodan zurückgeht, schlägt S mit einem rechten Schritt dessen Migi-gote. S wechselt zu Migi-Jodan und geht mit zwei kleinen Schritten (rechts – links) zurück. U senkt sein Schwert zu Gedan und macht mit dem großen Linksschritt Tsuki zum Bauch des S. S schlägt sein Schwert gegen das des U (mit der Schwertbewegung wie Gyaku-Kesa-gake), während er seinen rechten Fuß zurückzieht. U versucht sich wieder aufrecht zu stellen und geht zu Hidari-Jodan, während er erst den linken und danach rechten Fuß zurückzieht. S verfolgt die Bewegung des U erst mit einem kleinen Vorwärtsschritt mit dem linken Fuß, dann mit einem großen Schritt mit dem rechten Fuß und schlägt das Hidari-gote des U. S tritt etwas zurück und wechselt zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

### **14. Jûyon-ban/ Wakigamae no Uchiotoshi (20. Migi-gote)**

***Uchidachi: Seigan***

***Shidachi: Wakigamae***

Kurz vor dem Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai bewegt S seine linke Schulter leicht nach links, und tut so, als ob er die rechte Seite des U angreifen würde, wechselt aber zu Jodan, hebt sein rechtes Knie und schlägt U. U hebt sein Kissaki entgegen und tritt zügig zurück. Da der Schlag des S heftig ist, wird das Schwert des U nach unten gedrückt (etwa bis Gedan-Höhe). U geht weiter zurück und schlägt das Schwert des S nach links oben (Harai) und geht zu Jodan. S nutzt die Aufwärtsbewegung des Harai von U, geht zu Jodan und schlägt das Migi-gote des U. Dieser Schlag ist fast ganz gerade, weil das Migi-gote des U durch die Harai-Bewegung etwas nach links (von U her gesehen) verlagert ist. S tritt etwas zurück und wechselt zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

### **15. Jûgo-ban/ Honshô (21. Hidari-gote)**

***Uchidachi: Gedan***

***Shidachi: Seigan***

Wenn beide einander entgegentreten, bewegt sich **U** frühzeitig etwas nach links und wechselt zu Jodan-Uragasumi. **S** bewahrt das Seigan und bewegt sich etwas nach rechts. **U** macht einen kleinen Linksschritt und deutet einen Tsuki an, dreht aber anschließend das Kissaki im Uhrzeigersinn über seinem Kopf und macht mit einem Rechtsschritt Kesagake. **S** lässt sich nicht durch die Tsuki-Täuschung beirren und macht gegen Kesagake des **U** Kiriotoshi bis zum Bauch des **U**. **U** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu Hidari-Jodan. **S** geht mit einem links-rechts-Schritt vor und schlägt das Hidari-gote des **U**. **S** tritt etwas zurück und geht zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

## 16. Jûroku-ban/ Jôdan-gasumi (22. Mizo'ochi)

*Uchidachi: Jôdan-gasumi*

*Shidachi: Gedan*

In das Shôshi-Kikkou-no-Maai eintretend hebt **S** mit dem linken Fuß vorne sein Kissaki gegen das des **U**. **U** macht mit einem rechten Schritt Tsuki gegen den Hals des **S**. Den linken Fuß zurückziehend wechselt **S** zu Yo und empfängt das Tsuki des **U**. Anschließend führt **S** mit einem links-rechts-Schritt das Kissaki zu Mizo'ochi des **U**, während er mit dem eigenen Schwert das Schwert des **U** bogenförmig nach außen-vorn schiebt. Da das Kissaki des **S** direkt vor dem Mizo'ochi gehalten wird, gibt **U** auf und zeigt sein Kissaki nach rechts unten wie beim Zurücktreten nach den einzelnen Übungen. **S** geht mit einem rechts-links-Schritt zurück und legt sein Kissaki nach rechts unten genau wie **U** (**Zanshin Sasage-Dachi**). Ohne Gedan-awase gehen beide zurück zur Ausgangsposition.

## 17. Jûnana-ban/ Kobushi no Harai (23. Hidari-gote / 24. Hidari-gote)

*Uchidachi: Seigan*

*Shidachi: Gedan*

In Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend lauert **S** nach dem Linksschritt des **U** und mit dem rechten Fuß vorne gibt eine Finte auf das linke Kote des **U**. **U** nutzt diese Gelegenheit und macht mit einem Schritt rechts Kesagake. **S** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu In. **U** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu Hidari-Jodan. **S** schlägt mit einem Rechtsschritt das Hidari-gote des **U** und kehrt - mit dem rechten Fuß groß zurücktretend - wieder zu In zurück. Da **U** mit dem Rechtsschritt zu Gedan wechselt, wechselt **S** zu Wakigamae und greift sofort mit einem Rechtsschritt von oben das Men des **U** an. **U** macht Suriage, während er den rechten Fuß zurückzieht. Mit dem linken Fuß weiter zurücktretend schlägt **U** das Shomen des **S**, dem gegenüber **S** mit einem linken Vorwärtsschritt Suriage macht. **U** geht mit einem rechten Schritt weiter zurück und wechselt zu Hidari-Jodan. **S** schlägt das Hidari-gote des **U** mit einem rechten Schritt und - den rechten Fuß zurückziehend - wechselt er zu **Zanshin In**. Danach Gedan-awase.

## 18. Jûhachi-ban/ Uki (25. Hidari-gote)

*Uchidachi: Gedan*

*Shidachi: Seigan*

Wie bei Honshô geht **U** frühzeitig etwas nach links und wechselt zu Jodan-Uragasumi. **S** ändert seine Position diesmal (im Gegensatz zu Honshô) nicht, zeigt aber sein Kissaki nach rechts in die Richtung des **U**. **U** macht einen kleinen Linksschritt und tut so, als ob er Tsuki machen würde, aber das Kissaki über seinem Kopf in Uhrzeigersinn drehend macht er mit einem Rechtsschritt Kesagake. **S** lässt sich durch die Tsuki-Finte nicht verwirren, beobachtet die Bewegung des **U** ruhig und macht Kiriotoshi gegen Kesagake. Da das Kissaki nun direkt vor dem Bauch liegt, versucht **U** mit einem rechten Rückwärtsschritt, - das eigene Schwert von links nach rechts drehend (im Uhrzeigersinn) - das Schwert des **S** nach rechts unten zu beherrschen. **S** dreht aber mit einem linken Schritt sein Schwert in gleiche Richtung etwas schneller als **U** und hält sein Schwert

über dem des U. Diesmal dreht **U** sein Schwert noch einen Schritt (links) zurücktretend in die andere Richtung (gegen den Uhrzeigersinn), um das Schwert des S links unten zu beherrschen. Aber auch diesmal dreht **S** sein Schwert in die gleiche Richtung (von S her gesehen im Uhrzeigersinn) und hält sein Schwert über dem des U, wobei er mit dem rechten Fuß einen Schritt vorgeht. Nun versucht **U** noch einmal sein Schwert im Uhrzeigersinn zu drehen, um das Schwert des S rechts unten zu beherrschen, während er mit dem rechten Fuß einen Schritt zurückgeht. **S** aber verfolgt ihn mit einem linken Vorwärtsschritt, während er das Schwert gegen den Uhrzeigersinn dreht und auf das Schwert des U legt. Nun wechselt **U** mit einem kleinen Rückwärts-Suriashi des rechten Fußes zu Jodan, um den Gegenangriff zu starten. Aber **S** verfolgt ihn mit einem rechten Vorwärtsschritt, schlägt das Hidari-Gote des U und geht zu **Zanshin Gedan** zurück. Danach Gedan-awase.

## 19. Jûkyû-ban : Kirikaeshi (26. Migi-gote)

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

In das Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend schlägt **U** vom Dai-Jodan (großem Jodan) aus mit dem rechten Fuß vorne das Men des S. **S** bleibt mit vollem Ki mit dem rechten Fuß vorne an der Stelle, so dass U's Schlag kürzer wird und auf das Schwert des S fällt. **S** senkt in diesem Augenblick das Kissaki zügig in die Höhe des Bauchs des U. Mit dem rechten Fuß zurücktretend wechselt **U** zu In. Da **S** mit dem Kissaki direkt vor der linken Faust des U folgt, geht **U** ein paar Schritte mit In zurück und den linken Fuß zurückziehend schlägt er das linke Yokomen des S. **S** schickt sein Schwert nach links-vorne, empfängt das schlagende Schwert des U und drängt diesen. **U** geht ein paar Schritte zurück, stoppt mit dem linken Fuß hinten die Rückwärtsbewegung, hebt mit dem eigenen Schwert das drängende Schwert des S und versucht dieses von oben nach links unten zurückzuschlagen. In diesem Augenblick lässt **S** etwas nach links bewegend sein Schwert nach rechts unten fallen (hierbei wird die rechte Hand nicht gesenkt, sondern sein Schwert wird nur nach rechts unten gekippt), so dass **U** stark nach links-unten neigt. Wenn **U** sich wieder fängt und zu Migi-Jodan wechselt, schlägt **S** das Migi-gote des U. Während das Schwert noch auf Migi-gote ruht macht **S** eine schiebende Vorwärtsbewegung, beginnend mit dem linken Fuß. Auf den Schritt nach links-vorne folgt mit dem rechten Fuß eine Rückwärts-Dreh-Bewegung im Uhrzeigersinn, bevor **S** zu Zanshin Hidari-Jôdan wechselt (mit beiden Händen). Anschließend Gedan-awase.

Bemerkung:

In Wirklichkeit kann **S** sofort von oben U schlagen, wenn **U** nach unten neigt, so dass dieser keine Zeit hat, den Fuß des S zu schneiden. Aber als Kumidachi wartet **S** bis U sich wieder aufrecht stellt.

## 20. Nijûban : Sayû no Harai (27. Nodo / 28. Migi-gote)

*Uchi-dachi: In*

*Shidachi: Seigan*

In das Shoshi-Kikko-no-Maai eintretend versucht **U** das Seigan-Schwert des S nach links unten herunterzuschlagen. **S** senkt das Kissaki, so dass U in die Leere schlägt und sein Kissaki links unten hält. **S** hebt sein Kissaki sofort wieder hoch und gibt Tsuki in den Hals des U. **U** geht ein paar Schritte zurück und schlägt mit dem rechten Fuß vorne das Migi-Do (die rechte Seite) des S. **S** macht einen Links-Schritt, senkt das Kissaki nach rechts vorne und empfängt das Schwert des U. **U** wechselt sofort zu Migi-Jodan; **S** schlägt das Migi-gote des U und wechselt zu Zanshin Gedan. Danach Gedan-awase.

## 21. Nijûichi-ban : Gyaku no Harai (29. Hidari-gote / 30. Dô)

*Uchidachi: Yô*

*Shidachi: Seigan*

**U** geht mit Yo vor, während **S** mit Seigan vorkommt. In das Shoshi-Kikko-no-Maai eintretend lässt **U** mit dem linken Fuß vorne sein Kissaki gerade nach vorne fallen, um das Migi-gote des **S** zu schneiden. **S** empfängt diesen Angriff mit Chudan-Kasumi (also mit dem linken Fuß vorne). Da dieser anschließend mit einem kleinen linken Vorwärtsschritt eine Tsuki-Bewegung macht, zieht **U** erst seinen linken Fuß und dann sofort auch den rechten Fuß zurück und geht zu Hidari-Jodan. Mit einem rechten Vorwärtsschritt schlägt **S** das Hidari-gote des **U**. Danach gehen **S** und **U** jeweils zwei Schritte zurück. **S** bewahrt Seigan und **U** wechselt zu In. Gegenseitig vorwärts bewegend versucht **U** aus Jodan heraus, **S** zu treffen. **S** weicht mit einem Schritt nach rechts dieser Bewegung aus, taucht leicht unter dem Hidari-gote des **U** hindurch und schneidet mit einem ziehenden Schnitt den Bauch des **U** von links nach rechts. **U** stoppt seine Vorwärtsbewegung und senkt den Oberkörper, bis das Schwert fast den Boden berührt. **S** verharrt nach dem Schnitt kurz in seiner Position. Als Zanshin Migi Harai-dachi. Anschließend Gedan-awase.

## **22. Nijûni-ban : Chishô (31. Migi-gote Shita = von unten)**

*Uchidachi: Gedan*

*Shidachi: jizuri no Gedan*

In das Isshoku-sokuhatsu-no-Maai eintretend wechselt **U** zu Jodan und möchte **S** schlagen. **S** hebt sein Schwert nach oben, während er etwas nach links ausweicht, und schneidet das Migi-gote des **U** von unten. Anschließend gehen beide zu Zanshin Yô. Danach Gedan-awase.

## **23. Nijûsan-ban : Chishô no Ai-Gedan (32. Mizo'ochi)**

*Uchidachi: Gedan*

*Shidachi: Gedan*

In das Shôshi-kikkô-no-Maai eintretend versucht **U**, Gedan-zuki zu Mizo'ochi des **S** zu geben. **S** weicht etwas nach rechts aus und stößt, nur mit der rechten Hand das Schwert streckend, das Mizo'ochi des **U**. Zurücktretend geht er anschließend zu Zanshin Gedan. Danach Gedan-awase.

## **24. Nijûyon-ban : Seigan-barai (33. Hidari-gote)**

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

In das Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend versucht **U** mit einem rechten Schritt das Seigan-Schwert des **S** nach links wegzuschlagen. In diesem Augenblick zieht **S** seinen rechten Fuß zurück und wechselt zu In, so dass **U** in die Leere schlägt, um endlich in einem unsicheren Stand zu Yo no Kamae zu kommen. Anschließend zieht er seinen rechten Fuß zurück und wechselt zu Hidari-Jodan. Mit einem rechten Schritt nach vorne schlägt **S** dessen Hidari-gote und geht zu Zanshin Chûdan-gasumi zurück. Danach Gedan-awase.

## **25. Nijûgo-ban : Maki-gasumi (34. Hidari-gote / 35. Migi-gote)**

*Uchidachi: Seigan - Chudan-gasumi*

*Shidachi: Gedan*

**U** nähert sich dem **S**, während **U** vom Seigan anfangend allmählich das Kissaki bis zum Gedan senkt und anschließend zu Chudan Kasumi wechselt. **S** kommt mit Gedan dem **U** näher und im Shôshi-Kikkô-no-Maai

hebt er sein Kissaki und berührt das Kissaki des U von rechts. Hierbei hat **S** seinen rechten Fuß vorne. **U** versucht mit einem Rechtsschritt Tsuki gegen den Hals des S. Im gleichen Augenblick geht **S** mit einem Linksschritt entschieden nach vorne und drückt mit seinem Schwert das Schwert des U. **U** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu Waki und anschließend zu Hidari-Jodan. **S** geht mit einem kleinen Schritt des rechten Fußes vor und schlägt das Hidari-gote des U und geht in Seigan zwei Schritte zurück (rechts – links). **U** wechselt zu In und versucht mit einem Rechtsschritt von links die rechte Seite (Do = Rumpf) des S zu schlagen. Da **S** dieses Schwert mit dem eigenen Schwert von oben beherrscht, versucht **U** das Schwert des S im Uhrzeigersinn hineinzuwickeln (Makikomi). **S** lässt dies zu und zieht sein Schwert aus dieser Kreisbewegung heraus. Da U's Schwert dadurch in die Leere geführt wird, bringt er sein Schwert zu Migi-Jodan und möchte noch einmal schlagen. Aber **S** schlägt dieses Migi-gote rechtzeitig und geht zu Zanshin Gedan zurück. Danach Gedan-awase.

## 26. Nijûroku-ban : Maki-kaeshi (36. Hidari-gote / 37. Mizo'ochi / 38. Hidari-gote)

**Uchidachi:** Hidari-Jôdan

**Shidachi:** Seigan

Bei der Begegnung versucht **U** von Hidari-Jodan aus mit dem rechten Fuß vorne das rechte Uchi-kote des S zu schneiden. **S** zieht seinen rechten Fuß zurück und wechselt von Seigan zu Waki-gamae, so dass **U** in die Leere schlägt. **U** versucht schnell zur stabilen Lage zurückzukommen, indem er den rechten Fuß zurückzieht und zu Hidari-Jodan wechselt. Mit einem rechten Vorwärtsschritt schlägt **S** das Hidari-gote des U, zieht sofort seinen rechten Fuß wieder zurück und wechselt zu Wakigamae. Während **U** von Hidari-Jodan zu In wechselt, wechselt **S** von Waki-gamae auch zu In. **U** versucht von In aus direkt das Mizo'ochi des S zu stechen. **S** weicht etwas nach rechts aus und macht gegen das Mizo'ochi des U einen Gegen-tsuki. **U** versucht nun gegen den Uhrzeigersinn das Schwert des S hineinzuwickeln (Makikomi), während er ausweichend den rechten Fuß zurückzieht, weil das Kissaki des S direkt vor dem Bauch ist. **U** geht zu Hidari-Jodan, um einen Gegenangriff zu starten. **S** lässt zuerst sein Schwert leicht hineinwickeln, hebt es dann zu Jodan und schlägt das Hidari-gote des U. Anschließend tritt **S** zu **Zanshin Gedan** zurück. Danach Gedan-awase.

## 27. Nijûnana-ban : Hikimi no Hongaku (39. Dô)

**Uchidachi:** Seigan

**Shidachi:** Gedan

In Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend gibt **S** mit dem Kissaki eine Finte auf das rechte Kote des U. Da **U** reagiert und sein Kissaki nach rechts neigt, wendet **S** sein Kissaki wieder in die Mitte und versucht das Schwert des U mit einem leichten Tsuki von oben etwas nach links zu beherrschen. **U** hält diesen Angriff stark und versucht gegen die Brust des S ein Tsuki. Da **S** in diesem Augenblick sein Schwert nach oben führt und das Kissaki des U ins Leere stößt, neigt es nach links (rechts von S). **S** schlägt das Schwert des U heftig von oben, so dass der rechte Griff des U los geht und dieser nur mit der linken Hand das Schwert an seiner linken Seite halten kann. **S** macht sofort Nuki-Do von rechts unten nach links oben. **S** führt sein Schwert - Schneide voran - nach rechts, bis das Kissaki in die Richtung des Halses des U zeigt, und wendet seine Schneide im Uhrzeigersinn, so dass die Schneide nach links zeigt, um mit dem **Zanshin Hongaku** zu Ende zu kommen. Danach Gedan-Awase.

## 28. Nijûhachi-ban : Ai-Gedan Kesa-gawashi (40. Hidari-gote)

**Uchidachi:** Gedan

**Shidachi:** Gedan

Beide treten mit Gedan vor. Ins Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend geht **U** etwas nach rechts ausweichend zu Waki-gamae und macht mit dem rechten Fuß vorne ein großes Kesa-gake. Im gleichen Augenblick weicht auch **S** etwas nach rechts und schlägt das Hidari-gote des U von oben. (Das Hidari-gote des U ruht nach der Kesa-gake-Bewegung nun in der Bauchhöhe.) Anschließend geht **S** zu **Zanshin Chûdan-Ura-gasumi**. Das Kissaki ruht dann direkt vor dem Hals des U.

## 29. Nijûkyû-ban : Hotsu (41. Mizo'ochi / 42. Dô)

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Gedan*

Mit In ins Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend geht **U** nach rechts. **S** lässt sein Schwert wie bis jetzt und wendet sich absichtlich nicht dem U zu, um ihn zum Angriff zu locken. Da **U** sieht, dass die linke Seite des S frei ist, greift er mit einem großen Kesagake an (den rechten Fuß vorne). **S** weicht etwas nach rechts aus und wechselt zu In. Da die Hände des U nach dem Kesagake gesenkt sind, legt **S** sein Schwert sofort auf das linke Kote des S mit der Tsuki-Bewegung (den rechten Fuß vorne). **U** zieht seinen rechten Fuß zurück und wechselt ausweichend zu Waki, dem **S** mit dem linken Schritt folgt. Das Schwert des S liegt ganze Zeit auf dem linken Kote des U. **U** hebt sein Schwert hoch zu Jodan; **S** folgt, indem er seinen rechten Fuß dem linken parallel stellt und das linke Kote des U oben mit dem eigenen Schwert stemmend blockiert. **U** versucht dieses Stemmen des S zu durchbrechen und S von oben zu schlagen. In diesem Augenblick senkt sich **S** und schneidet das Do des U von rechts oben nach links unten, wobei er mit dem linken Fuß zuerst nach links ausweicht und den rechten Fuß nachzieht. Anschließend geht er zu **Zanshin Jôdan Ura-gasumi**. Danach Gedan-awase.

## 30. Sanjû-ban : Uragiri (43. Men)

*Uchidachi: Seigan*

*Shidachi: Gedan*

**Beide** treten bis Shoshi-Kikko-no-Maai vor. **S** hebt das Kissaki mit dem starken Ki bis Ai-Seigan. **U** wartet bis zum Ai-Seigan und gerade dann, wenn **S** sich durch den Gleichstand sicher zu fühlen beginnt, wendet **U** sein Kissaki halbkreisförmig von rechts nach links und – mit dem rechten Fuß vorne – schlägt den Migi-Do des S. Da **S** sein Schwert auf das des U legt und sich so verteidigt, versucht **U** - mit dem rechten Fuß einen Schritt zurückgehend – den Hidari-Do des S zu schlagen, während er das Kissaki halbkreisförmig diesmal von links nach rechts wendet. In diesem Augenblick schlägt **S** nur mit der linken Hand das Men des U mit dem linken Fuß vorne. **S** geht mit links-rechts-Schritt zurück und geht zu **Zanshin Hidari-Jôdan** über - nur mit der linken Hand. Danach Gedan-awase.

## 31. Sanjûichi-ban : Kasumi-nagashi (44. Migi-gote)

*Uchidachi: Seigan*

*Shidachi: Gedan*

Genau wie bei Uragiri treten **die beiden** bis Shoshi-Kikko-no-Maai vor, und **S** hebt das Kissaki bis Ai-Seigan. **U** versucht das Kissaki des S etwas nach links zu drängen, dem gegenüber **S** auch versucht das Kissaki des U nach links zurückzudrängen. Um dieser Gegenbewegung des S nicht zu unterliegen, versucht **U** erneut dagegen zu agieren, und zwar diesmal mit einem Tsuki zum Hals des S. **S** weicht etwas nach links aus und hebt das Tsuka über seinen Kopf, während das Kissaki rechts unten gesenkt wird, wobei die beiden Schwerter Kontakt halten. Hierbei lässt **S** das Kissaki des U nach rechts fließen (= Nagashi). Da **U** leicht in die

Leere sticht, geht er etwas zurück nach links und wechselt zu Migi-Jodan, um S erneut zu schlagen. **S** schlägt in diesem Augenblick das Migi-gote des U mit dem rechten Fuß vorne. Anschließend tritt **S** mit dem rechten Fuß groß zurück und wechselt zu **Zanshin Jôdan-gasumi**. Danach Gedan-awase.

### 32. Sanjûni-ban : Haya-Kirikaeshi (45. Migi-Dô)

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

Vom Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai aus schlägt **U** mit dem rechten Fuß vorne das Men des S. **S** macht Kiriotoshi bis zum Mizo'ochi des U. **U** geht mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück und schlägt sofort mit Kesagiri zurück. **S** hebt das Kissaki etwas und empfängt das schlagende Schwert des U, wobei **S** sein Kissaki etwas nach vorne streckt. **U** weicht leicht nach links und wechselt nach der Kasumi-nagashi-Bewegung zu Jodan, um S zu schlagen. **S** reagiert schnell und schlägt das Migi-Do des U von links nach rechts mit dem linken Fuß vorne. (Dieser Schnitt wird vor dem Migi-Do des U gestoppt, solange wir noch keinen Do-Schutz verwenden.) Anschließend tritt er mit dem linken Fuß etwas zurück und wechselt zu **Zanshin Hongaku**. Die Schwertspitze des S ist zum Hals des U gerichtet. Danach Gedan-awase.

### 33. Sanjûsan-ban : Junpi (46. Hidari-gote)

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

In Shoshi-Kikko-no-Maai eintretend streckt **U** sein Kissaki gegen das des S, so dass die beiden im Ai-Seigan gegenüber stehen. Hierbei hat **U** den linken Fuß vorne. Mit einem kleinen Links-Schritt geht **U** vor, um die Reaktion des S zu prüfen. **S** steht mit dem rechten Fuß vorne, aber da **U** einen kleinen Schritt vorwärts macht, geht **S** auch mit dem hinteren (linken) Fuß etwas zurück, wobei der rechte Fuß nachgezogen wird. **U** glaubt hier die Schwäche des S zu sehen, so dass er mit dem linken Fuß vorne groß das Shomen des S schlägt. Gerade in diesem Augenblick macht **S** Shomen Kiriotoshi und stoppt sein Kissaki vor dem Hals des U. Danach geht **S** mit Semeage vor und schlägt das Hidari-gote des U, während dieser mit dem rechten Fuß anfangend zurücktritt. **S** geht zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

### 34. Sanjûyon-ban : Nuke-Junpi (47. Dô / 48. Migi-gote)

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

In Shoshi-Kikko-no-Maai eintretend streckt **U** wie beim Junpi sein Kissaki gegen das des S mit dem linken Fuß vorne (Ai-Seigan). Danach drückt **U** das Kissaki des S nach links. **S** reagiert gegen diesen Druck und geht etwas nach rechts, mit dem rechten Fuß anfangend. Hier zieht **U** plötzlich und überraschend das Schwert zurück zu In, aber gleich anschließend schlägt er das Shomen des S mit einem rechten Vorwärtsschritt. **S** hebt das Kissaki erst auch hoch, aber nach links ausweichend schlägt er das Do des U. Da **U** erst einmal nach vorne unten stark neigt, aber wieder zu Jodan wechselt und sich dem S zuwendet, wendet sich auch **S** etwas nach rechts zum U und schlägt das Migi-gote des U. Danach mit Nadegiri das Schwert nach rechts unten führend geht er zu **Zanshin Hirakidachi**, wobei er seinen Körper nach rechts dreht und rechts hinter dem U steht. Danach Gedan-awase.

**Nadegiri:** das Verb „naderu“ bedeutet „streicheln“. „kiru“ heißt „schneiden“. Nadegiri ist „leicht streichelnd schneiden“.

## 35. Sanjûgo-ban : Tsumari (49. Nodo)

**Uchidachi:** In

**Shidachi:** Seigan

Vom Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai aus versucht **U** mit dem erhobenen linken Knie wie beim Ippon-me das Shomen des **S** zu schlagen. Da **S** aber unbeirrt mit Seigan vorwärts marschiert und mit dem Kissaki auf den Hals des **U** hinzielt, kann **U** den Schlag nicht vollenden, sondern dreht sich- diesem Kissaki ausweichend - nach links , während er sein Schwert links groß hinunter führt. **S** stoppt das Kissaki vor dem Hals des **U**, während er das Schwert nach rechts kippt, so dass die Schneide vor dem Hals des **U** ruht. Danach geht er mit dem rechts-links-Rückwärtsschritt zurück zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

## 36. Sanjûroku-ban : Jûji-kuzushi (50. Migi-gote / 51 Hidari-gote)

„Juji“ bedeutet „Kreuzform“. Dies kommt daher, dass die Zahl Zehn (jû) eine Kreuzform bildet. „Jûji“ ist ursprünglich „Schrift oder Zeichen für Zehn“. „kuzusu“ bedeutet etwa „aus der Form bringen“.

**Uchidachi:** Seigan

**Shidachi:** Gedan

In Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend gibt **S** mit seinem Kissaki eine Finte gegen das rechte Kote des **U**. Hierbei hat er den linken Fuß vorne. Da **U** dieser Finte reagierend sein Kissaki etwas nach rechts neigen lässt, versucht **S** mit einem Rechtsschritt sein Kissaki von unterhalb des Kissaki von **U** in die Mitte zu führen, wobei er sein Kissaki auf die Seigan-Höhe bringt. Hier bringt auch **U** sein Kissaki in die Mitte, um den Kampf um die Mitte nicht zu verlieren. Nun stehen beide mit Ai-Seigan (Seigan-Gleichstand). **U** geht mit dem Vorderfuß (rechts) etwas vor, und **S** geht dementsprechend mit dem Hinterfuß (links) etwas zurück. Hier glaubt **U** die Schwäche des **S** zu sehen, und mit dem hinteren Fuß (links) anfangend geht er in vier Schritten zum scharfen Tsuki. Sein Ziel ist das Mizo'ochi (Solar plexus) des **S**. **S** empfängt diesen Angriff dadurch, dass er den rechten Fuß nach rechts hinten etwa 90 Grad herumdreht und sein Schwert vor dem Bauch horizontal hält, so dass das Schwert von **U** auf dem des **S** nach unten drückend ruht. In diesem Moment bilden die beiden Schwerter eine Kreuzform (Jû). **S** gibt von unten in einem kurzen Moment dem Gegendruck nach und wendet plötzlich das Kissaki rechts herum, so dass **U** nach vorne hinunter neigt. **U** versucht sofort sich wieder aufrecht zu stellen und wechselt zum Jodan. **S** schlägt mit dem linken Fuß vorne das Migi-gote des **U**. Danach geht **U** mit dem rechts-links-Schritt zurück und wechselt zu Yo, während **S** den linken Fuß zurückzieht, den rechten Fuß bis vor den linken Fuß nachzieht und zu Seigan wechselt. Anschließend schlägt **U** mit dem linken Fuß vorne das Shomen und **S** macht Kiriotoshi bis zum Mizo'ochi des **U**. **U** geht mit dem hinteren (rechten) Fuß zurück und wechselt zu Jodan. **S** schlägt das linke Kote des **U** und geht zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

**Das Rechts-herum-Wenden des Kissaki:** Hierbei soll **S** den rechten Fuß, der neben dem linken Fuß Ferse zu Ferse steht, schräg nach rechts hinten drehen. Sein Schwert soll nicht entlang des Schwertes des **U** nach hinten (zur Spitze des **S**'s Schwert) geführt werden, weil es dann von **U** nach unten gedrückt wird. **S** muss sein Schwert rechts herum drehen und über den eigenen Kopf führen und sofort das Migi-gote des **U** schlagen.

## 37. Sanjûnana-ban : Renzoku Kiriotoshi Shin (52. Migi-gote)

**Renzoku** bedeutet „hintereinander“ oder „fortführend“. Diese Kiriotoshi-Form wird genau wie Nr. 38 und Nr. 39 eigentlich immer weiter fortgeführt, obwohl sie als Kumidachi nur zweimal praktiziert wird.

**Uchidachi:** In

**Shidachi:** Seigan



Wie bei der Kiriotoshi-Übung schlägt **U** zuerst mit dem linken Fuß vorne direkt (ohne vorher zu stoppen oder sich nach rechts zu bewegen wie beim Ippon-me der Fall) das Shomen des S, aber er hebt das linke Knie hoch wie beim Ippon-me. **S** macht Kiriotoshi bis zum Mizo'ochi des U. Danach gehen **beide** wieder auseinander. Dann kommen sie wieder in die Mitte, und **U** schlägt diesmal mit dem rechten Fuß vorne das Shomen des S, auch mit dem erhobenen (rechten) Knie. **S** macht Kiriotoshi bis zum Hals, geht mit einem Links-Rechts-Schritt vor (Seme-age) und schlägt das Migi-gote des U, nachdem **U** mit dem hinteren (linken) Fuß anfangend zurückgetreten ist und zum Jodan gewechselt hat. Dann geht **S** zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

### **38. Sanjûhachi-ban : Renzoku Kiriotoshi Gyô (53. Migi-gote)**

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

Der Bewegungsvorgang ist gleich wie bei Nr. 37 „Shin“, aber die Bewegung ist etwas zügiger. Hier wird ein besseres Ma'ai-Gefühl verlangt.

### **39. Sanjûkyû-ban : Renzoku Kiriotoshi Sô (54. Men / 55. Men)**

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

Die Bewegung wird noch schneller. **S** schlägt und stoppt das Schwert direkt über dem Kopf des U. Auch beim zweiten Mal schlägt **S** und stoppt direkt über dem Kopf. **S** geht mit dem Rechts-Links-Rückwärtsschritt zu **Zanshin Jôdan**. Danach Gedan-awase.

(Da die Bewegung schnell ist, sollte S besonders darauf achten, dass er nicht wirklich den Kopf des U trifft.)

### **40. Yonjû-ban : Yorimi (56. Migi-gote)**

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

In Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend schlägt **U** zuerst mit dem linken Fuß vorne das Shomen des S. **S** macht Kiriotoshi bis zum Mizo'ochi des U. **U** und **S** gehen einmal auseinander und kommen erneut näher. **U** schlägt von In aus diesmal mit dem rechten Fuß vorne das Men des S. **S** macht Kiriotoshi bis zum Hals des U. **U** geht nach rechts (Rechtsschritt seitwärts, der linke Fuß wird nachgezogen) und wechselt zu Jodan. **S** geht U folgend nach links (Seitwärts-Linksschritt und der rechte Fuß wird nachgezogen, aber der rechte Fuß liegt vorne), schlägt das Migi-gote des U und geht zu **Zanshin Gedan**. Danach Gedan-awase.

### **41. Yonjûichi-ban : Koshimi (57. Ushiro-Kubi)**

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

In Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai eintretend schlägt **U** das Shomen des **S** mit dem linken Fuß vorne. **S** macht Kiriotoshi bis zum Bauch des **U**. Danach gehen **U** und **S** einmal von einander weg zurück bis zur Anfangsposition. Sie kommen wieder näher und Wieder schlägt **U** mit dem linken Fuß vorne. **S** macht Kiriotoshi bis zum Mizo'ochi des **U** mit dem rechten Fuß vorne. Sofort macht **S** Tsuki in das Mizo'ochi des **U** mit einem heftigen linken Schritt. Da **U** aber diesem Tsuki dadurch ausweicht, indem er einen Rechtsschritt macht und seinen Bauch nach links dreht, macht **S** noch einen Schritt (rechts), und schaut mit einer Links-Drehung des Bauches zurück, wobei er nun fast mit Waki-gamae steht. **U** dreht sich nach links und versucht das Shomen des **S** mit einem Rechtsschritt zu schlagen. **S** macht eine schnelle Rechtsdrehung vor **U** (mit einem kleinen Schritt des linken Fußes und einer Rechts-Rückwärts-Drehung mit dem Rückwärtsschritt des rechten Fußes) und schlägt mit dem Tsuka-gashira das Mizo'ochi des **U**. Während dieser dadurch vorneigt, zieht **S** den linken Fuß zurück und schlägt die Rückseite des Kubi (Hals) des **U** von oben. Etwas zurücktretend wechselt er zu **Zanshin Yô**. Danach Gedan-awase.

## 42. Yonjûni-ban : Aiba (58. Migi-gote / 59. Hidari-gote)

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

**U** geht mit In no Kame bis zum **S**, während **S** mit Gedan unbewegt wartet. In Shôshi-Kikkô-no-Ma'ai eintretend geht **S** mit starkem Ki nach vorne, so dass **U** ausweichend zurückgeht. Zurücktretend macht **U** plötzlich Tsuki zum Mizo'ochi des **S**, während sein rechter Fuß zurückgezogen wird. **S** macht mit dem rechten Fuß vorne zum Mizo'ochi des **U** einen Gegen-Tsuki, so dass das Schwert des **S** das des **U** nach unten drückt. **U** schlägt das Schwert des **S** nach oben links, während er den linken Fuß zurückzieht, so dass er nun mit Migi-Jodan steht. **S** nutzt diese Aufwärtsbewegung aus, geht zu Jodan und schlägt mit dem linken Fuß vorne das Migi-gote des **U**. **U** zieht seinen rechten Fuß zurück und geht zu Hidari-Jôden. **S** schlägt mit einem rechten Schritt das Hidari-gote des **U** und geht zu **Zanshin Gedan**. Diese Übung führt man nacheinander als Shin-, Gyô- und Sô-Form durch. Am Ende Gedan-awase .

**Gegen-Tsuki:** Dieses Tsuki wird so geführt, dass das Schwert des **S** auf das des **U** sozusagen daraufsteigt. Deswegen wird es Nori-zuki genannt. Das Verb noru bedeutet „steigen“, wie das Steigen eines Pferdes oder Zugs.

## 43. Yonjûsan-ban : Hari-Aiba (60. Nodo)

*Uchidachi: In*

*Shidachi: Seigan*

Wie Nr. 42 geht **U** mit dem In no Kamae dem wartenden **S** entgegen. In Shôshi-Kikkô-no-Ma'ai eintretend geht **S** mit starkem Ki nach vorne, so dass **U** ausweichend zurückgeht. Zurücktretend macht **U** plötzlich Te-no-uchi, während sein rechter Fuß zurückgezogen wird. **S** schlägt das Schwert des **U** mit dem eigenen Schwert nach links unten, während er den rechten Fuß einen Schritt vorwärts bewegt. Hierbei zeigt der Schwertrücken (Mine) nach links außen. **U** geht mit dem linken Fuß zurück, führt sein Schwert unterhalb des Schwertes des **S** nach links, wendet sein Schwert und schlägt von links nach rechts das Do des **S**. **S** macht einen Schritt vorwärts mit dem linken Fuß und schlägt das Schwert des **U** etwas nach rechts unten, während er sein Schwert nach rechts etwa 180 Grad wendet. Hier zeigt der Schwertrücken nach rechts außen. Sofort wendet er das Schwert nach links etwa 180 Grad und führt das Kissaki zum Hals (Nodo) des **U**. Sein Schwertrücken zeigt wieder nach links außen. Er bewahrt sein **Chûdan-gasumi als Zanshin**. Auch diese Übung wird nacheinander als Shin, Gyo und So durchgeführt. Danach am Ende Gedan-awase.