

TONFA Comprehensiv-Kumite

BO

TONFA

1.

a) jodan kamae / jodan uchi

b) rechts vorne
soto uke / kreuzschritt links
schlag ans Knie (lang)

c) zurück gedan uke

d) schritt, yoko uchi jodan /
schritt zurück (links vorne)

e) schritt zurück, jodan uchi uke /
schritt zurück, jodan kamae
(links vorne) / jodan uchi

f) kreuzschritt rechts, uchi uke /
jodan uchi

Abschluß : beide machen Schrittwechsel, links vorne, zanshin

2.

a) jodan kamae / jodan uchi

b) gyaku age uchi / schlag ans Knie (lang)
links vorne
schritt, yoko uchi jodan /
schritt zurück (links vorne)

c) zurück gedan uke /
schritt zurück, jodan uchi uke /
verkürzen, mae de tsuki

d) gyaku gedan uke / jodan uchi

Abschluß : beide machen Schrittwechsel, links vorne, zanshin

3.

a) jodan kamae / jodan uchi

b) links vor und abknien (Tonfas z. Boden)
rechts vor soto yoko uchi /
links kreuzschritt gyaku yoko uchi /
rechts vor soto yoko uchi /
schritt zurück (links vorne)

c) rechts / links / rechts zurück mit
soto / uchi / soto uke /
mae de tsuki

d) gyaku gedan uke / jodan uchi

Abschluß : beide machen Schrittwechsel, links vorne, zanshin

4.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| a) jodan kamae / jodan uchi | b) links vorne / kreuzschritt uchi uke |
| c)wechselschritt zurück
yoko uchi | d) kreuzschritt nach hinten (links) lösen
und soto uke / schritt zurück (links vorne) |
| e) abstand anpassen, jodan uchi | f) yoko uchi / gyaku yoko uchi
(beide z. Kopf, rechts vorne) |

Abschluß : beide machen Schrittwechsel, links vorne, zanshin

5.

beide Tonfa gyaku nehmen, wie Kama

- | | |
|---------------|---|
| a) yoko uchi | b) links vorne / schritt zurück uchi uke |
| c) jodan uchi | d) zurück gleiten / soto uke mit gleichen Arm |
| e) tsuki | f) wechselschritt, gyaku gedan uke /
makiotoshi / jodan uchi / kontrollieren |

Abschluß : beide machen Schrittwechsel, links vorne, zanshin