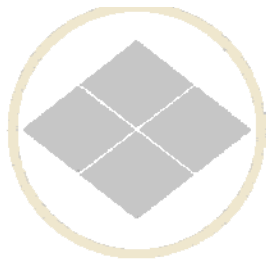


# RYUKYU BUJUTSU KENKYU DOYUKAI

琉球武術研究同友会



## Kobujutsu

### Sonoba und Ido Kihon

Chinen Yamanni Ryu Bojutsu nach Shihan Oshiro

## Sonoba Kihon: Grundschule im Stand

### Grips

Handwechsel in verschiedenen Auslagen

Blick nach vorne, Bo waagerecht halten. Beide Hände halten den Bo etwa im ersten Drittel der Bo-Länge. In den Händen drehen / rutschen und wechseln

### 1. SHOMEN YOKO NUKI SASHI

Shiko Dachi, Griffwechsel vor dem Körper, BO wird waagerecht vor dem Körper in Gürtelhöhe halten (10 x einfach, 10 x doppelt)

### 2. SHOMEN JODAN NUKI SASHI

Shiko Dachi, Griffwechsel horizontal über dem Kopf, (10 x einfach, 10 x doppelt)

### 3. HIDARI/MIGI NUKI SASHI

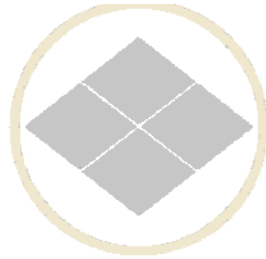
mit dem linken Fuß zurück in MOTO-DACHI, nun den Griffwechsel an der Seite des Körpers analog zu dem SHOMEN NUKI SASHI ausführen, dabei zeigt das lange Ende einmal nach vorne und dann nach hinten, Fußwechsel in Rechtsauslage, wie vor., (10 x einfach, 10 x doppelt)

### 4. SHOMEN TATE NUKI SASHI

Shiko Dachi, BO senkrecht vor dem Körper halten, nun in dieser Position mit beiden Händen an dem Stock hoch und runter gleiten. Stock bleibt immer in gleicher Position. Schnell und langsam.

# RYUKYU BUJUTSU KENKYU DOYUKAI

琉球武術研究同友会



## 5. Shiko Dachì Sayu Gedan Harai Uke

Block vor dem Körper in Hiza-Shita Höhe (Knie-Schienbein) in Shiko-Dachi im Wechsel links / rechts

## 6. Shiko Dachì Chudan Yoko Uchi

Schlag von der Hüfte parallel / waagrecht zum Boden in Shiko-Dachi

- a) ohne Rückzugsschlag / Handwechsel und Schlag von der anderen Seite
- b) mit starkem Rückzugsschlag ohne Handwechsel zurück

## 7 Shitti

Shiko Dachì Haken-Schlag von der Hüfte schräg nach oben in Shiko-Dachi

## 8 Kesa Uchi

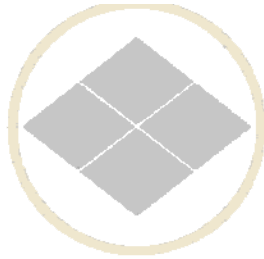
Kamae in Shiko Dachì. Bo vorne absenken hinteres Ende vor dem Körper nach vorne wechseln, Bo auf Unterarm auflegen und über den Rücken ausholen und im Stand nach vorne schlagen.

## 9 Morote Zuki

Kamae in Shiko Dachì., mit Bo ausholen und im Stand nach gerade nach vorne Stich, zurück , Kame

# RYUKYU BUJUTSU KENKYU DOYUKAI

琉球武術研究同友会



## Ido Kihon : Grundschule in der Bewegung

### **1 Hikkake Uke Kirikaeshi**

Seitlicher Block Jodan mit Suri Ashi Bewegung vorwärts 45° im Wechsel links und rechts

### **2 Morote zuki**

Kamae Shiko Dachi. Vorderen Fuß etwas zurückziehen in etwas höheren Stand Bo aufziehen und Fuß langsam übersetzen. Schnell nach vorne mit Stich mit zurückziehen des Bo's.

Kamae in Shiko Dachi

### **3 Furi Zuki**

Kamae Shiko Dachi. vorne übersetzen Den Bo absenken und beidhändig nach vorne Schwingen/Stoßen.,

### **4 Heisoku Dachi Kesa Uchi**

Diagonaler Schlag im Vorwärtsgehen

Kamae im Stand, seitlich, mit geschlossenen Füßen. Gerade vorsteppen Beim Ausholen Mit dem Schlageg wird der hintere Fuß an den vorderen gesetzt..

### **5 Shiko Dachi gedan nuki Tsuki**

Vorderen Fuß zurückziehen Bo aufziehen mit vorderen Fuß vorgleiten (shiko Dachi) und Tiefstoß durchgeschoben mit Hüftunterstützung.

### **5 Gedan Uchi Maki Uke Gedan Nuki Zuki Kesa Uchi**

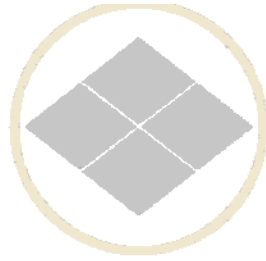
Kamae Shiko Dachi. Vorgehen mit ‚Gedan Uchi‘ von außen.

Abwehr: ‚gedan Uke maki‘ große Kreisbewegung mit dem Bo mit zurückziehen des Fußes,

wieder vor zu Shiko Dachi mit (gedan nuki Tsuki) Stich nach unten, direktes vorgehen und schrägen Schlag nach vorne Endstellung mit geschlossenen Füßen im Stand.

# RYUKYU BUJUTSU KENKYU DOYUKAI

琉球武術研究同友会



## Nomenklatur:

Nuki Sashi

Hikkake uke

Hairai uke

Uke maki

Shitti

Morote Tsuki

Furi Tsuki

Furi age uchi

Kesa Uchi

Shomen uchi

Washi sagui

Gleitgriffwechsel

Hakenblock

Fegeblock

Runder Aushebelblock

Hakensschlag

Stoß

Schwingstoß

Schwingschlag mit übergeklappter Hand

Diagonalschlag von Oben

Schlag über Kopf

übergeklappter Rückhandschlag über Kopf