

Gendai Goshin Kobu-Jutsu



Prüfungsordnung

4. Kyu: Bo-Jutsu

Jörg Hahnenbruch, Bo Honbu-Kai Trainer

Honbu-Kai 25.01.2020

Inhalt

1	Tai Kamae	3
2	Katai Ichi Kihon	4
3	Bo-Sandan	5
4	Basic Kumite	7

1 Tai Kamae

Nr.	Richtung	Mochi-Kae	Stellung	Technik	Anmerkungen
1	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Jodan-no-Kamae	-
2	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Chudan-no-Kamae	-
3	→	Suberu	Zenkutsu-Dachi	Gedan-no-Kamae	-
4	→	-	Zenkutsu-Dachi	Waki-no-Kamae	Bo von links nach rechts führen
5	←	-	Neko-Ashi-Dachi	Hasso-no-Kamae	Nur Suri-Ashi, Bo bleibt rechts

Anmerkungen:

- Die Griffwechsel können punktförmig ausgeführt werden, d. h., die Hände bleiben an der gleichen Stelle des Bos, nur die Griffrichtung (von oben bzw. von unten) wechselt.
- Die Griffwechsel dürfen auch mit Suberu-Mochi-Kae, also gleitendem Griffwechsel, erfolgen.
- Die Varianten des Mochi-Kae sind zum Teil sehr wichtig, wenn zum Beispiel die aktive Seite des BO (Nunti Bo) nicht geändert werden soll. Dann umgreifen. Suberu-Mochikae, wenn zum Beispiel der BO für eine Folgetechnik beschleunigt werden soll.

2 Katai Ichi Kihon

Grundsätzliches:

- Jede Kombination wird 5 Mal ausgeführt, beim 5. Mal Kiai.
- Die Richtungswechsel Mawate erfolgen durch Beinarbeit und zeitgleichem Suberu-Mochi-Kae.
- Die Griffwechsel können punktförmig ausgeführt werden, d. h., die Hände bleiben an der gleichen Stelle des Bos, nur die Griffrichtung (von oben bzw. von unten) wechselt.
- Bei Prüfungen dürfen auch mit Suberu-Mochi-Kae, also gleitendem Griffwechsel, erfolgen.
- Nach jeder Technik wird der Bo wieder in Kamae geführt.

Nr.	Richtung	Mochi(-Kae)	Schritt/Stellung	Technik	Anmerkungen
1	→	Naname-kae, dann Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Maede-Tsuki	-
2	→	Naname-kae, dann Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Nuki-Tsuki	-
3	→	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Jodan-Uchi	-
4	→	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Kiba- Dachi	Yoko-Uchi	-
5	→	Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Soto-Uke	-
6	→	Frei: Punktförmig oder Suberu Mochi-Kae	Kai-Ashi in Zenkutsu-Dachi	Harai-Uke	Während des Kai-Ashi nach vorne Mochi-Kae ausführen. Sobald Schritt und Auslagenwechsel abgeschlossen sind, im Stand Harai-Uke.

3 Bo-Sandan¹

ZEREMONIE

1. Rechts zurück in ZENKUTSU-DACHI mit MOCHIKAE in HIDARI-HONTE-MOCHI, dabei einen GEDAN-MOROTE-UKE ausführen.
2. Rechts vor in ZENKUTSU-DACHI mit einem MOCHIKAE in MIGI-HONTE-MOCHI, nach dem Griffwechsel ein CHUDAN-MOROTE-TSUKI ausführen, BO stehen lassen.
3. Links vor in einen ZENKUTSU-DACHI, dabei einen MAE-AYA-KAITEN schwingen, rechts vor in einen ZENKUTSU-DACHI mit der MAE-AYA-KAITEN Bewegung, links vor in einen ZENKUTSU-DACHI mit der MAE-AYA-KAITEN Bewegung, rechts vor in einen ZENKUTSU-DACHI mit der MAE-AYA-KAITEN Bewegung, dabei den KAITEN in einen JODAN-UCHI auslaufen lassen, der Griff ist MIGI-HONTE-MOCHI, **KIAI**.
4. Rechts zurück in einen linken ZENKUTSU-DACHI, dabei eine USHIRO-AYA-KAITEN Bewegung ausführen, die dann in einem offenen FURIAGE-UCHI auf der rechten Seite endet, der Griff ist ein MIGI-HONTE-MOCHI.
5. Links zurück in einen rechten ZENKUTSU-DACHI, dabei einen JODAN-UCHI aus einer USHIRO-Bewegung auf der linken Körperseite ausführen. Diese Technik wird nicht durch einen USHIRO-AYA-KAITEN eingeleitet, sie wird direkt durchgeführt, Zielpunkt unter das Kinn.
6. Rechts 90° nach rechts in KIBA-DACHI, den BO auf die rechte Körperseite schlagen, er steht nach vorne, waagrecht an der rechten Körperseite, Technik GYAKU-YOKO-UCHI rechts, Blick auf die vordere BO-Spitze.
7. Mit dem rechten Fuß nach links mit einem Übersetzschrift laufen, dabei setzt man den Fuß vorne um, wieder in einen KIBA-DACHI, den BO stehenlassen bis fast KIBA erreicht ist und in der Endstellung auf die linke Seite mit einem YOKO-UCHI schlagen, der Stock ist waagrecht und zeigt nach vorne, der BO liegt am Unterarm an und der Blick geht auf das rechte BO Ende.
8. Nun wird die Stellung nach rechts in einen GYAKU-ZENKUTSU-DACHI auf einer Linie verlagert, der BO führt einen GEDAN-UKE aus, der Griff ist MIGI-HONTE-MOCHI.
9. Mit dem rechten Fuß geht man nun hinter dem linken Standbein vorbei in KAKE-DACHI, der BO wird in einem YOKO-KIRITSU-URA-UCHI nach links geschlagen.
10. Den Körper nach rechts wenden, dabei den hinteren, rechten Fuß anheben, mit dem BO einen HIKKAKE-UKE nach rechts ausführen, in MIGI-HONTE-MOCHI den rechten Fuß vor in ZENKUTSU-DACHI absetzen und dabei einen O-JODAN-UCHI schlagen.
11. Links vor in ZENKUTSU-DACHI mit einem JODAN-YOKO-UCHI links.
12. Rechts vor in ZENKUTSU-DACHI mit einem rechten JODAN-UCHI, MIGI-HONTE-MOCHI.

¹ Aktuelle Version Stand 2018

13. Den hinteren, linken Fuß umsetzen (MAWATE) in einen linken ZENKUTSU-DACHI, dabei einen MOCHIKAE in HIDARI-HONTE-MOCHI ausführen, nach dem MOCHIKAE und während des MAWATE einen HIKKAKE-UKE durchführen, dem dann sofort ein O-JODAN-UCHI folgt.
14. Rechts vor in einen ZENKUTSU-DACHI mit einem rechten JODAN-YOKO-UCHI.
15. Links vor in einen ZENKUTSU-DACHI mit einem linken JODAN-UCHI.
16. Wendung nach links um 90° in einen linken KOKUTSU-DACHI, dabei ein SOTO-UKE links in HIDARI-HONTE-MOCHI ausführen.
17. Rechts vor in KOKUTSU-DACHI mit einem MOCHIKAE in MIGI-HONTE-MOCHI, dazu einen rechten SOTO-UKE.
18. Mit dem rechten Fuß einen Ausfallschritt nach vorne in einen tiefen ZENKUTSU-DACHI machen, dabei einen rechten MAEDE-TSUKI stoßen, MIGI-HONTE-MOCHI **KIAI**.
19. Bis zu dem Zeichen YAME warten, dann eine 180° MAWATE ausführen, dabei den BO an der Seite in einer USHIRO-AYA-KAITEN Bewegung führen, die Endstellung ist ein CHUDAN-NO-KAMAE.
20. Nach dem Zeichen NAORE einen NAORE-NO-KAMAE ausführen.

ZEREMONIE

4 Basic Kumite

Grundsätzliches

- Der Kumiteteil für den 4. Kyu Bo ist identisch mit den hier beschriebenen Basic Kumite.
- Die Beschreibung der Kumites erfolgt für Linksauslage, d. h. Tori und Uke stehen beide mit dem linken Bein vorne und halten den Bo zu Beginn auf der rechten Körperseite.
- Die Kumites sind in Links- und in Rechtsauslage zu zeigen. - Bei einer Prüfung wird für ein Kumite erst die Links-, dann die Rechtsauslage gezeigt. Anschließend folgt das nächste Kumite.
- Das Basic-Kumite beginnt und endet mit der Kurzform der Zeremonie.
- Bei Kumite 1-3 und 5 bewegen sich die Partner mit langsamen Schritten umeinander herum, bis Tori mit einer deutlichen Aushöhlbewegung den beginnenden Angriff anzeigt.
- Bei Kumite 4 (Gedan-Uke-Kumite) bewegen sich die Partner mit den vorgegebenen Techniken auf einer Linie vor und zurück. Dieses Kumite ist dadurch wesentlich Kihon-artiger als die übrigen.
- Analog zum Kihon ist jede der Kombinationen flüssig auszuführen, d. h. die Pause zwischen Abwehr- und Angriffstechnik soll möglichst klein sein und im Fortgeschrittenbereich (bei der Demonstration von Vorkenntnissen) zunehmend verschwinden.

Anmerkungen

- Soto- und Uchi-Uke-Kumite werden in sehr ähnlicher Form auch im Fechten genutzt.

Soto-Uke-Kumite

Tori	Uke	Anmerkungen
Ausholen, Suri-Ashi mit Chudan-Maede-Tsuki (hoch).	Leicht mit Suri-Ashi nach rechts ausweichen, Soto-Uke, ggf. Distanz anpassen, Chudan-Maede-Tsuki.	<ul style="list-style-type: none"> • Zu dem Block paßt als Angriffsregion <u>hohes</u> Chudan.

Uchi-Uke-Kumite

Tori	Uke	Anmerkungen
Ausholen, Suri-Ashi mit Chudan-Maede-Tsuki (hoch).	Leicht mit Suri-Ashi nach links ausweichen, Uchi-Uke, ggf. Distanz anpassen, Chudan-Maede-Tsuki.	<ul style="list-style-type: none"> • Zu dem Block paßt als Angriffsregion <u>hohes</u> Chudan. • Der Block muß fegend ausgeführt werden, um nicht einen Gyaku-Yoko-Uchi zu provozieren.

Sukui-Uke-Kumite

Tori	Uke	Anmerkungen
Ausholen, Suri-Ashi mit Jodan-Uchi.	Deutlich mit Kai-Ashi nach rechts ausweichen, Sukui-Uke, Gedan-Ura-Uchi in Richtung Toris vorderer Kniekehle.	<ul style="list-style-type: none"> • Der Sukui-Uke muß den angreifenden Bo <u>nicht</u> berühren, denn die Eigensicherung erfolgt durch die Meidbewegung. • Der Gegenangriff soll bereits beendet sein, während der Jodan-Uchi noch ausläuft. • Das gelingt oft am besten, wenn Uke weniger an den Block als an den Angriff denkt.

Gedan-Uke-Kumite

Tori	Uke	Erläuterungen
Kai-Ashi → mit großer Aushohlbewegung.	Kai-Ashi ←, Bo auf rechter Körperseite lassen und Torsions-Vorspannung aufbauen.	-
Nuki-Tsuki-Gedan in Richtung Ukes vorderes Knie	Wendung auf der Stelle in Ushiro-Zenkutsu-Dachi mit Gedan-Uke.	<ul style="list-style-type: none"> • Den Gedan-Uke durch Ziehen mit der linken Hand über den eigenen Bauch ausführen. • Die rechte Hand führt und bremst lediglich.
-	Suri-Ashi in Ushiro-Zenkutsu-Dachi mit Gedan Nuki-Tsuki	<ul style="list-style-type: none"> • Angriffsziel: Toris vorderer Fuß
Kai-Ashi ← und Kamae für nächsten Angriff.	Kai-Ashi → und Kamae für nächsten Angriff.	-

Harai-Uke-Kumite

Tori	Uke	Erläuterungen
Ausholen, Suri-Ashi mit Chudan-Maede-Tsuki (tief).	Leicht in Neko-Ashi-Dachi zurückweichen, Harai-Uke, Chudan Maede-Tsuki	<ul style="list-style-type: none"> • Zu dem Block paßt als Angriffsregion <u>tiefes</u> Chudan.