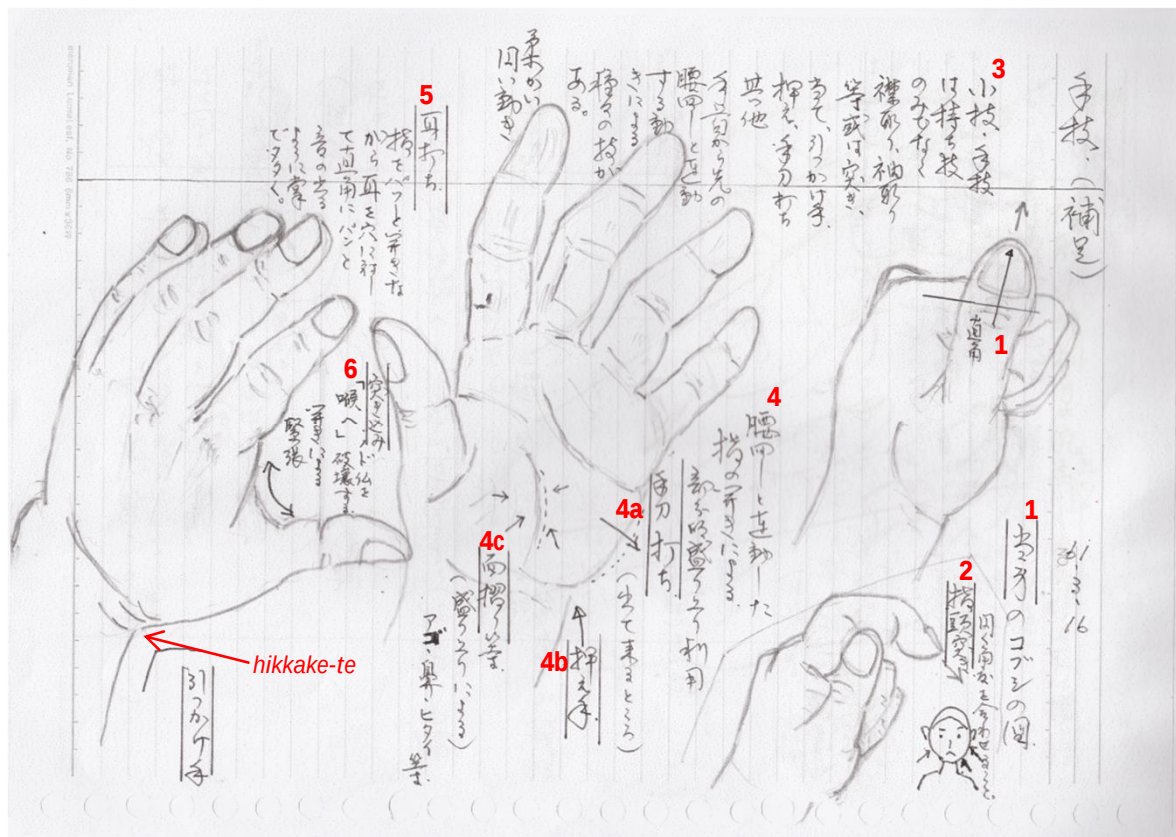


Zeichnungen
Narita Shinjuro



Handtechniken (te-waza)

(Ergänzung) [Showa 61, 16. März => 16.03.1981]

Zu 1. Rechter Winkel

Zu 2. Stoß mit der Fingerkuppe (shitou-zuki): rund, den Winkel anpassend

Zu 3. Kleine Techniken (kowaza), Handtechniken (te-waza) sind nicht nur Techniken, bei denen man zugreift; *eridori* (Kragenfassen), *sode-dori* (Ärmelfassen) usw. sondern auch *tsuki* (Stoß), *ate* (Schlag), *hikkake-te* (die sich einhakende Hand), *osae* (Haltetechnik), *te-gatana-uchi* (Schlag mit der Schwerthand) usw.; es gibt eine Vielzahl an verschiedenen Techniken die aus der Verbindung von der Hand mit dem vorausgehenden *koshimawashi* entstehen ; allesamt weiche, runde Bewegungen.

Zu 4. Durch Öffnen der Hand, welches im Einklag mit *koshimawari* stehen muss, benutzt man die erhabenen Teile der Handfläche.

Zu 4a. *Tegatana-uchi* (Schlag mit der Schwerthand/ Handkante)

Zu 4b. *Osae-te* (Festhaltetechniken)

Zu 4c. Bei *menzuri* u.ä. Techniken benutzt man diese Stelle die erhaben ist und trifft Kinn, Nase, Stirn usw.

Zu 5. Während man die Hand öffnet schlägt man „pan!“ im rechten Winkel auf das Ohrloch als ob man einen Ton erzeugen wollte.

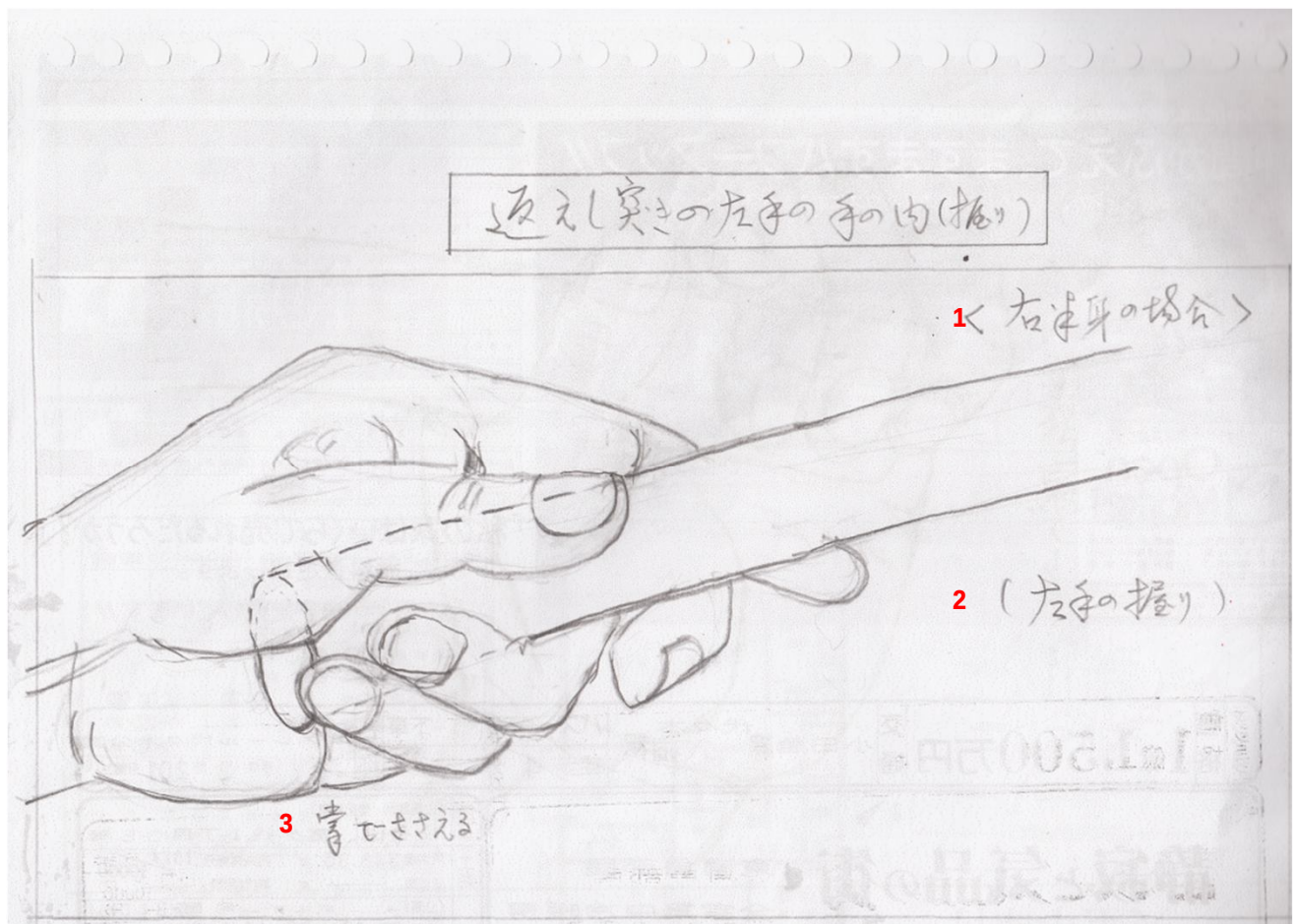
Zu 6. Schlag: Öffnet man die Hand, so spannt sich die Stelle zwischen Daumen und Zeigefinger; damit stößt/schlägt man auf die Kehle.



Suriotoshi (z.B am Arm des Partners weich einhaken, um ihn zu bewegen)

Zu 1. Wenn der Partner mit beiden Händen mein Revers/Kragen greift, seine Arme von oben kommend kreisförmig zu mir selbst her weich nach unten führen und so den Partner destabilisieren.

Zu 2. mit diesem Teil am Partner „einhaken“ und das *koshi* vom Partner kommt nach vorne zu mir her.

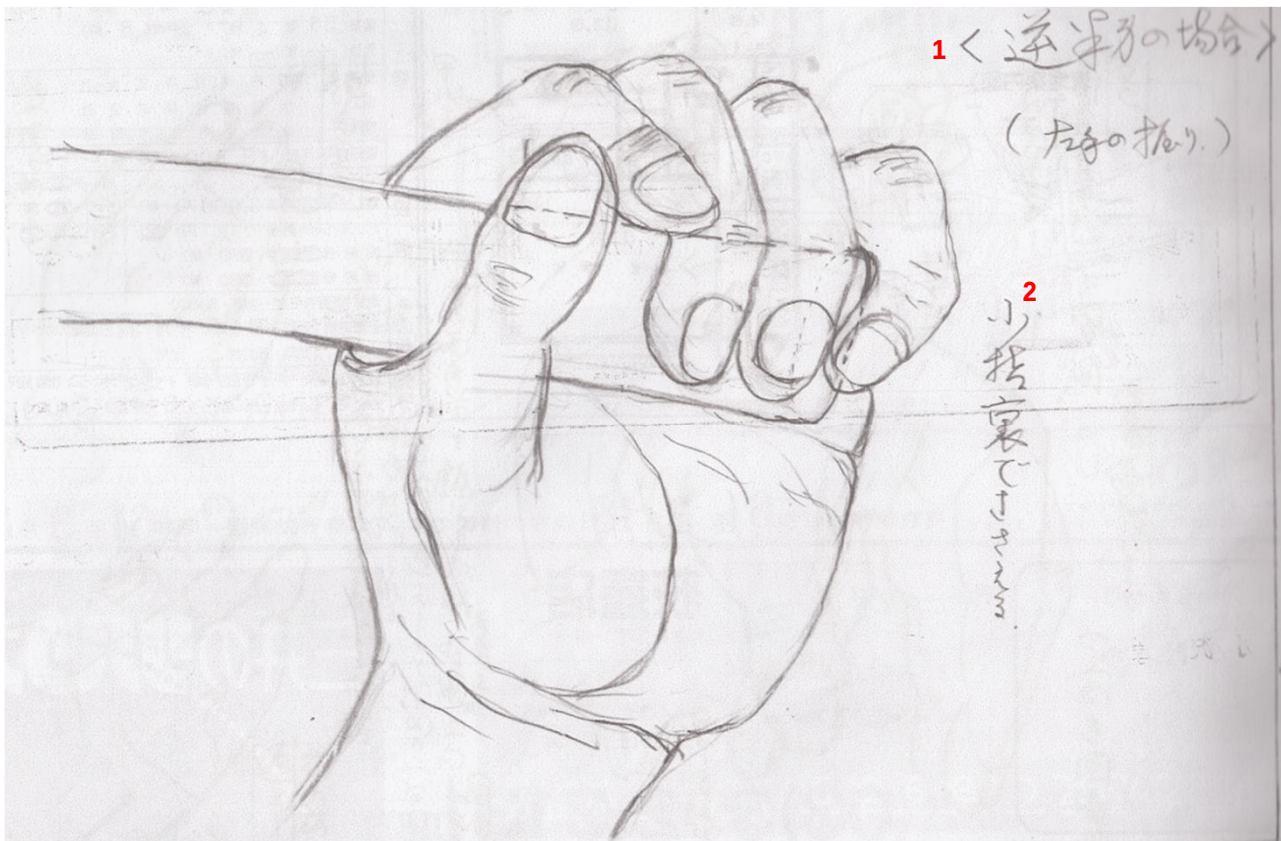


Die Handhaltung bei kaeshi-zuki (irimi no tsuki) mit der linken Hand (Griff)

Zu 1. man steht in *migi hanmi*, der Schwertgriff befindet sich innerhalb der Handfläche, in diesem Bild ist die Schwertschneide nach oben gerichtet.

Zu 2. die linke Hand ist dargestellt. Das Schwert muss sich in der Hand drehen d.h. rotieren können genauso, wie es beim Stock der Fall ist.

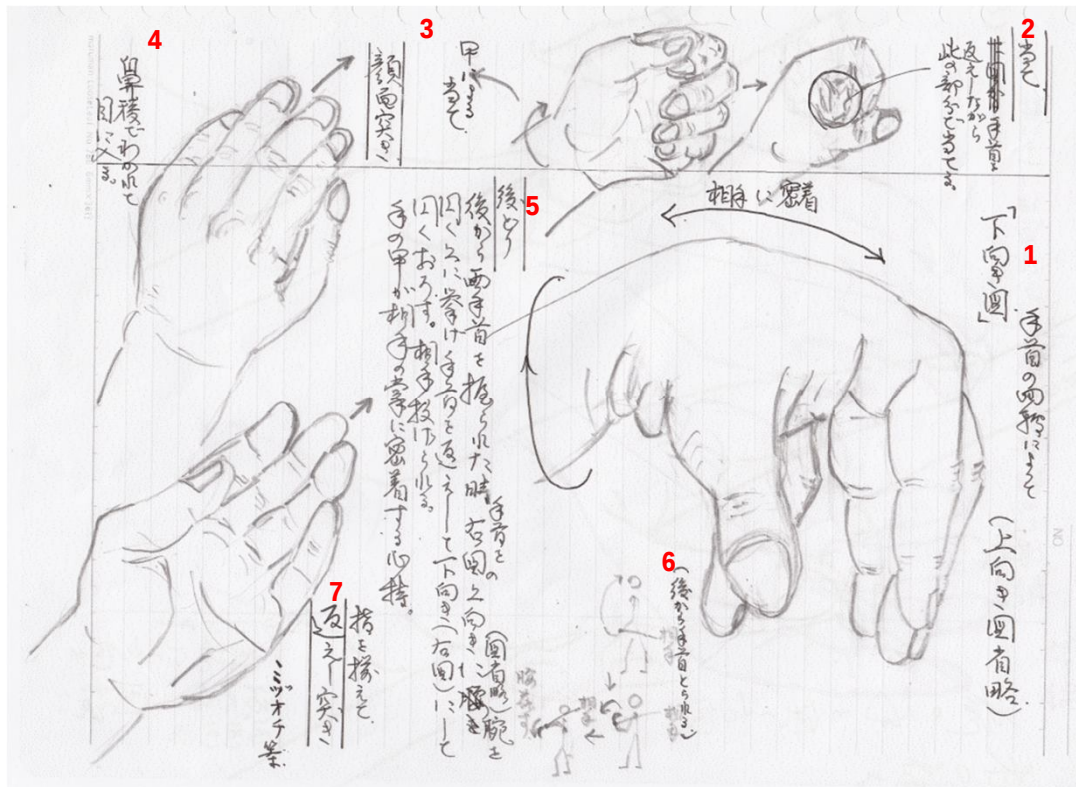
Zu 3. das Schwert wird von der Handfläche gestützt.



**Hier ist die Handhaltung der linken Hand bei *gyaku-hanmi* d.h. *gyaku seigan kamae* dargestellt.
(Die Hände sind überkreuzt, die Schwertspitze zeigt nach vorn.)**

Zu 1. *Hidari-hanmi*, Griff der linken Hand, der kleine Finger muss gut dran sein, das Schwert liegt satt in der Handfläche, der kleine Finger unterstützt das Schwert hinten, vorne liegt das Schwert in der Gabelung zwischen Daumen und Zeigefinger. Der Schwertgriff darf nicht hinten herausragen.

Zu 2. Mit der Innenseite des kleinen Fingers halten.



Formen von atemi

Zu 1. Die Hand in dieser Weise benutzen. Rotierend nach oben oder unten. Z.B. bei *ushiro ryote dori*, wichtig ist, dass der eigene Handrücken und die Handfläche des Gegners guten Kontakt haben. Auch hier rotiert die Hand.

Zu 2. Die Faust nicht ganz schließen wg. Verletzungsgefahr. Die Faust rotiert, durch Rotation kommt der Gegner nach vorne und wird in diesem Augenblick getroffen. Auch wenn man keine Kraft einsetzt entsteht ein wirkungsvoller Schlag.

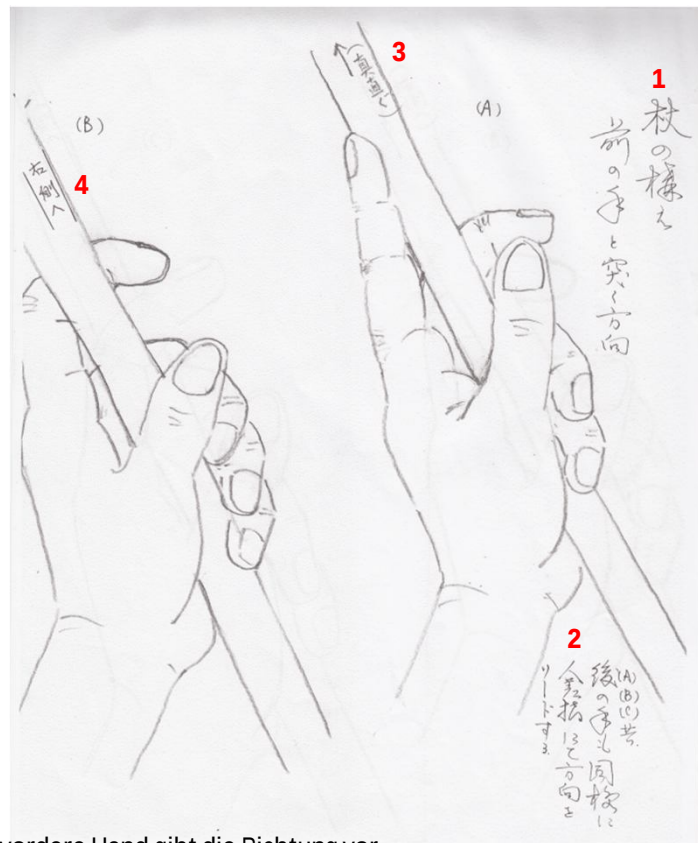
Zu 3. gehört zu 7.

Zu 4. gehört zu 7.

Zu 5. gehört zu 1.

Zu 6. gehört zu 1.

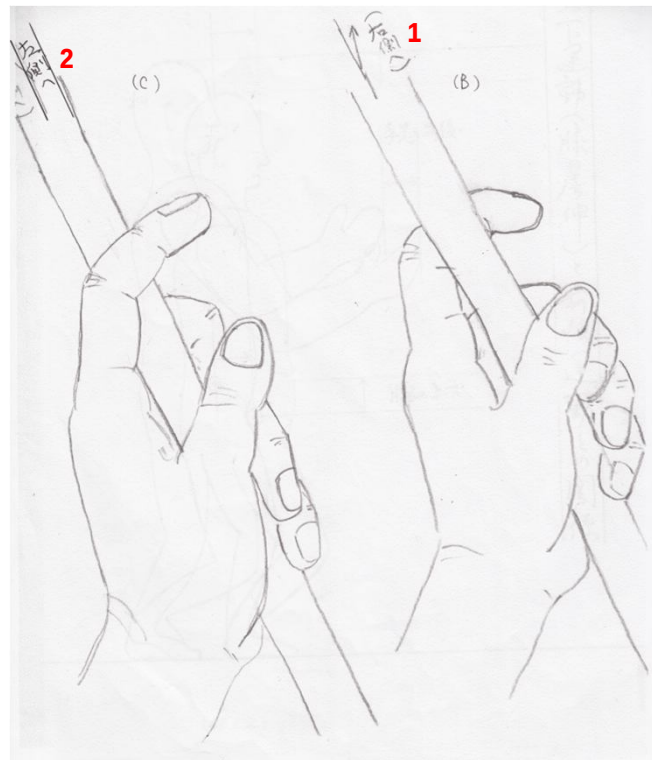
Zu 7. *ganmen no tsuki* (Stich ins Gesicht) – die Finger geschlossen, mit den Fingerspitzen zustoßen, oder die Finger spreizen und in die Augen stoßen. Oder in den Solar Plexus hineinstoßen. Immer als ob man rund in den Partner eindringt.



Jo Haltung

Zu 1. Jo no kamae – die vordere Hand gibt die Richtung vor.

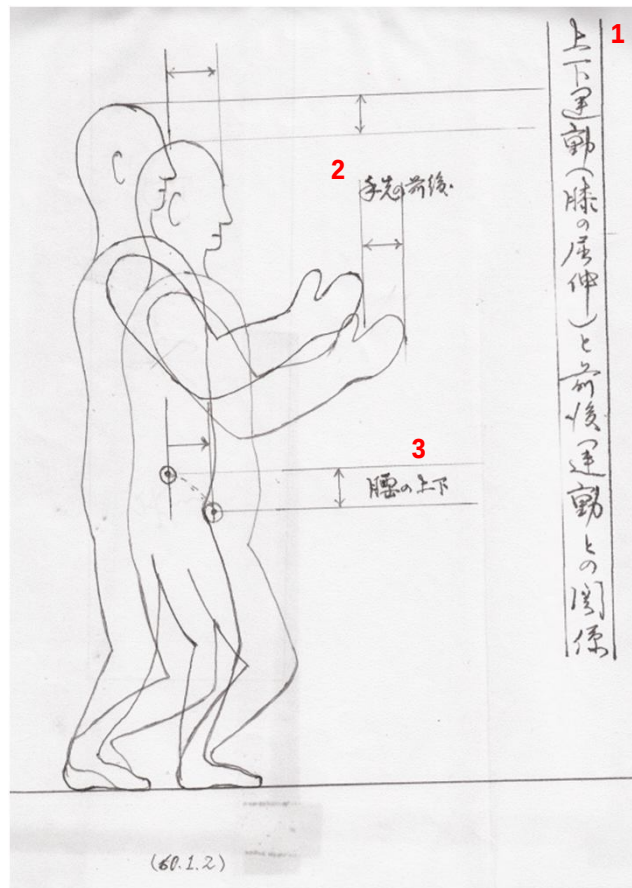
Zu 2. 3. 4. A & B zeigen den Unterschied in der Haltung, die verschiedene Richtungen herbeiführt. A eher gerade nach vorn. B eher nach rechts.



Jo Haltung

Zu 1. eher nach rechts

Zu 2. eher nach links



Haltung – der Zusammenhang zwischen dem Beugen und Strecken der Knie und der Vor- und Rückwärtsbewegung.

Zu 1. Bewegung nach oben und unten.

Zu 2. 3. Der Körper kommt nach vorne in dem man den Körper absenkt. Und zwar so, dass es der Partner gar nicht bemerkt. Das Wesentliche dabei ist, dass man nach vorne kommt, ohne dass man dies absichtlich verfolgt. Normalerweise denkt man, dass das Beugen der Knie nur eine Auf- und Abbewegung bedingt, aber in Wirklichkeit ist damit auch eine Bewegung nach vorn und hinten verbunden. Zudem, und das ist hier nicht dargestellt, bewegt man sich auch noch seitlich von der Linie, zusammen mit der Drehung des Körpers entsteht dann eine nicht mehr berechenbare 3-dimensionale Bewegung.