

Kime-no-Kata

Die Kime¹-no-Kata ist die Form der Entscheidung und war die ursprüngliche Selbstverteidigungs-Form des Kodokan. Die Kata besteht aus insgesamt 20 Angriffs- und Verteidigungstechniken: 8 Techniken im Knien (Idori) und 12 Techniken im Stand (Tachi-ai).

Übersicht der Techniken

Gruppe	Bezeichnung	Übersetzung
Idori (8 Techniken im Knien)	Ryote-dori	Griff beider Hände
	Tsukkake	Fauststoss in Magen
	Suri-age	Stirnschlag
	Yoko-uchi	Schlag von der Seite
	Ushiro-dori	Umklammerung von hinten
	Tsukkomi	Messerstich in den Magen
	Kiri-komi	Messerschnitt von oben
	Yoko-zuki	Messerstich von der Seite
Tachi-ai (12 Techniken im Stand)	Ryote-dori	Griff beider Hände
	Sode-dori	Ärmelgriff
	Tsukkake	Faustschlag ins Gesicht
	Tsuki-age	Kinnhaken
	Suri-age	Stirnschlag
	Yoko-uchi	Schlag von der Seite
	Ke-age	Fusstritt
	Ushiro-dori	Umklammerung von hinten
	Tsukkomi	Messerstich in den Magen
	Kiri-komi	Messerschnitt von oben
	Nuki-gake	Schwert ziehen
	Kiri-oroshi	Schwertschnitt von oben

Grundsätzliches

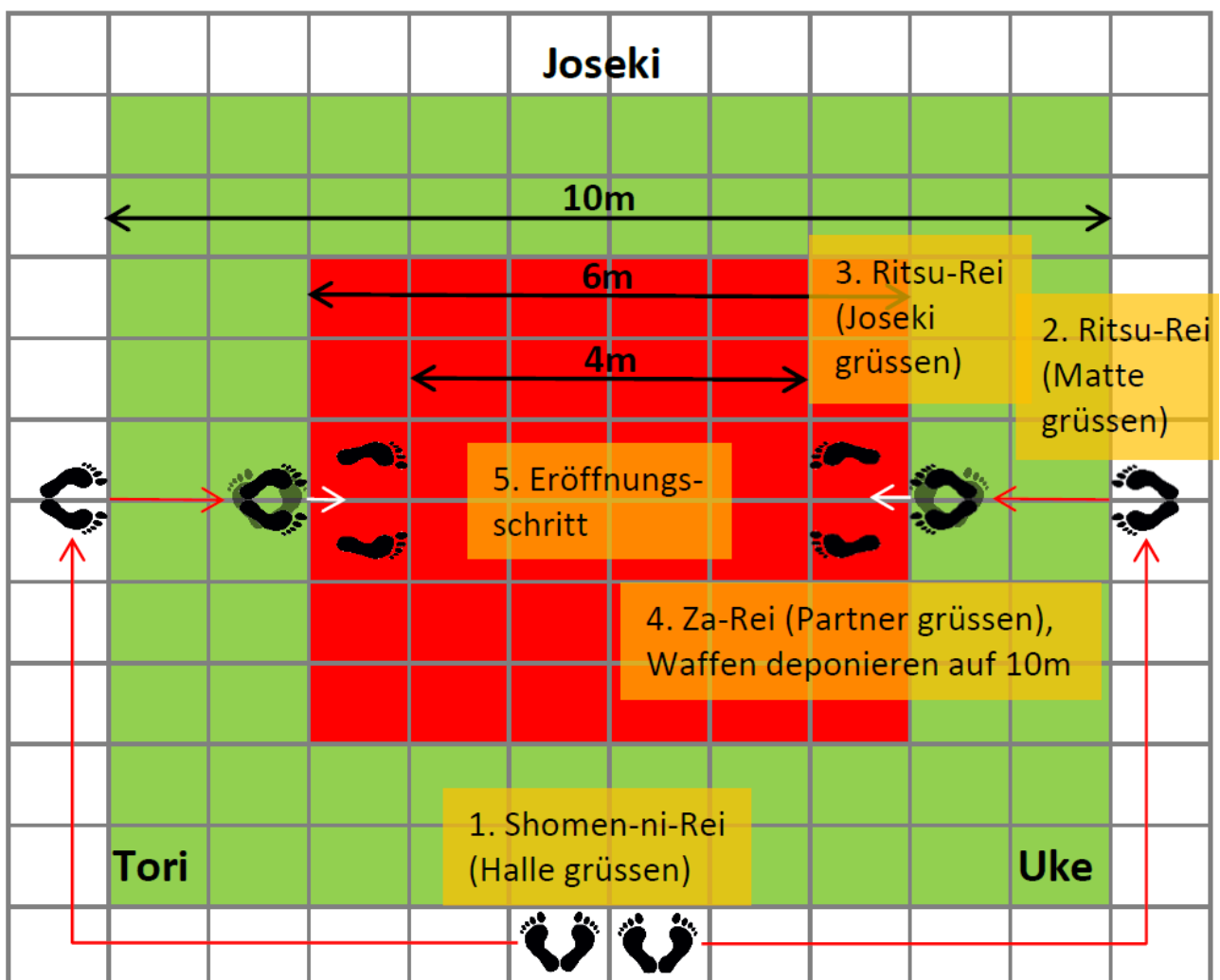
- Angreifer = Uke, Verteidiger = Tori
- Ukes Angriff soll heftig erfolgen, Atemi- (Schlag-) Techniken werden von Kiai (Kampfschrei) begleitet.
- Tori beantwortet Ukes Angriff entschlossen und mit vollem Einsatz. Auch seine Atemi-Techniken werden von Kiai unterstützt.
- Einige Augenblicke lang soll Tori demonstrieren, dass er vollkommen Herr der Lage ist, indem er in der Abschlusstechnik entspannt verweilt. Uke zeigt dann seine Aufgabe durch zweimaliges Abklopfen.
- Während der Kata darf nicht gesprochen werden
- Während der Kata dem Joseki nie den Rücken zukehren
- Uke und Tori setzen sich immer gleichzeitig ab
- Gleichzeitig Judogi richten, wenn Uke bei den Waffen kniet (z.B. Kimono hinten, Kimono vorn, Gürtel)
- Beim Knien sind die zwei grossen Zehen übereinander (rechter Zeh oben)
- Beim Knien haben Knie ca. 2 Fäuste Abstand (früher ca. 1 Faust Abstand bei Frauen)
- Bei Gang vorwärts immer mit links beginnen, rückwärts mit rechts
- Bei Bewegungen im Knien immer Zehen aufstellen (Ausnahme: Angriff Ryote-Dori)
- Aufgabe wird durch zweimaliges Abklopfen an Tori angezeigt (Ausnahmen bei Ude Hishigi Hara Gatame in Idori: Abklopfen am Boden)

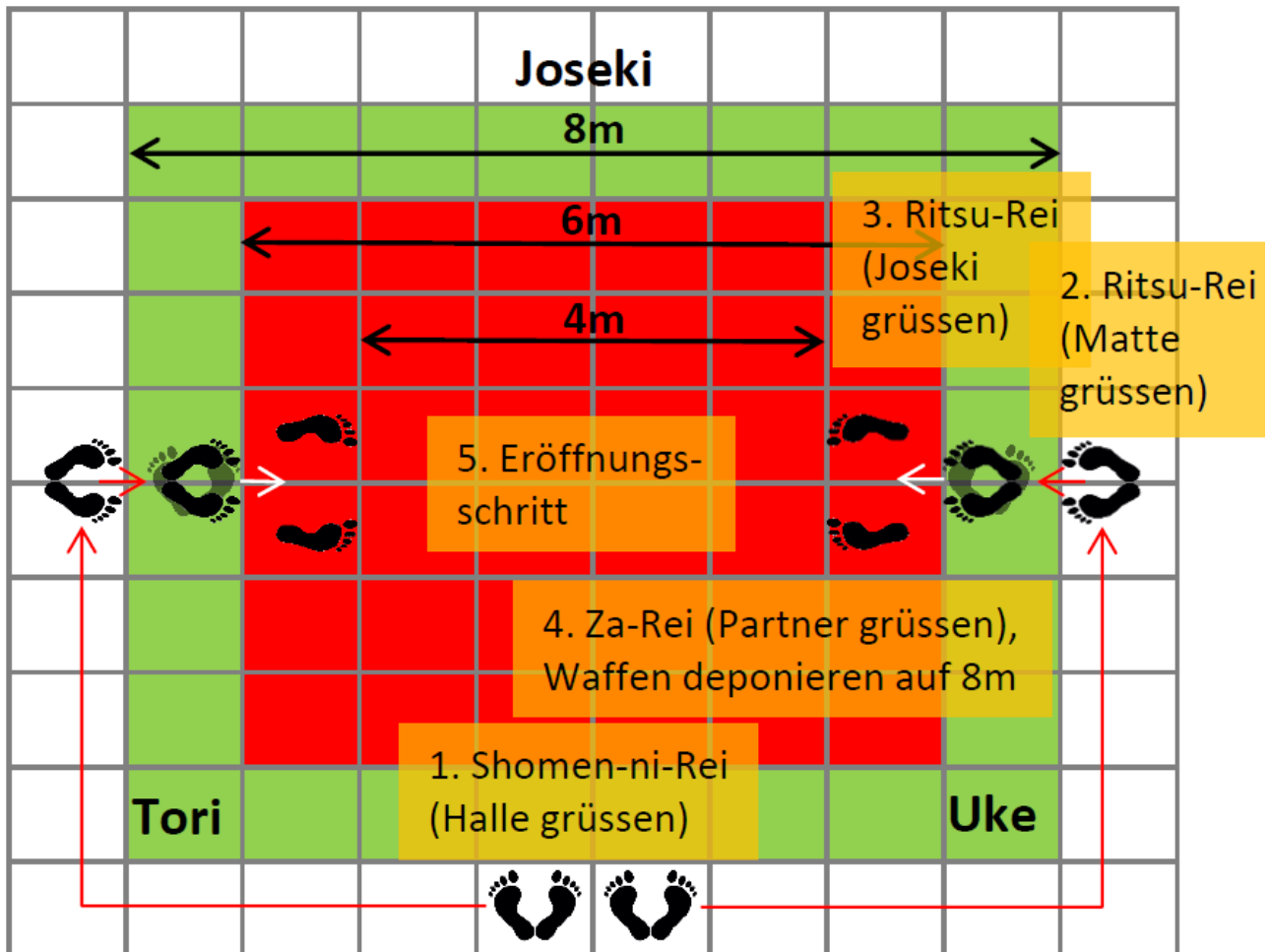
¹ Kime: «Entscheidung» (entscheidende Technik). Moment der Übertragung des Ki durch eine Technik. Brennpunkt, Kraftkonzentration, Zentrum der Kraft. Zusammenwirken der körperlichen und geistigen Kraft (Ki) in einer Handlung.

- Bei Ude Hishigi Hara Gatame- und Ude Hishigi Waki Gatame darf Uke sich nicht zu stark mitdrehen, sodass Tori den Winkel zu Uke besser kontrollieren kann
- Wenn Uke nicht mehr angreift, grossen Abstand einnehmen (Toma = 1.2m)
- Waffen
 - Tsuba = Stichblatt, Seija = Messer/Schwert-Scheide, Kissaki = Klingenspitze
 - Schwert- und Messerklingen sind beim Tragen oben, beim Hinlegen zum Körper
 - Messer ist beim Körper, das Schwert aussen (beim Tragen und Hinlegen)
 - Schwertspitze muss bei Verbeugung (Grüssen) unten bleiben
 - Zuba des Schwertes ist beim Tragen ca. vor Bauchnabel
 - Messer darf beim Tragen im Kimono nicht sichtbar sein

Eröffnung (zeremoniell)

Das klassische Mattenfeld ist 10m breit (Kodokan). Oft wird aber aus platzgründen auf 8m reduziert.





- Tori links, Uke (bewaffnet) rechts stehen nebeneinander vor dem Mattenfeld (Fersen geschlossen, Winkel Füße 10 nach 10)
- Tori und Uke sagen ihre Namen, Gruss im Stand zur Halle (Shomen-ni-Rei)
- Tori und Uke schreiten jeder auf seiner Seite zur Aussenseite des Feldes und dann bis zur Mitte
- Zueinander drehen und Gruss im Stand zur Matte (Ritsu-Rei)
- Auf 6m Distanz laufen, zu Joseki drehen und Gruss im Stand zu Joseki (Ritsu-Rei)
- Zurückdrehen und abknien, Uke legt Waffen ab, Gruss zu Partner (Za-Rei)
- Tori bleibt sitzen
- 10m Mattenfeld: Uke steht auf, dreht und schreitet ca. 2-3 Schritte, dann abknien und Waffen ablegen bei 1.8m
- 8m Mattenfeld: Uke steht auf, dreht, abknien und Waffen ablegen bei 0.8m
- Waffen ablegen: Schwert auf Spitze stellen, linke Hand greift unterhalb rechter Hand, Schwert auf Spitze nach links kippen
- Nach dem Hinlegen der Waffen stehen Uke und Tori gleichzeitig auf
- Uke kommt zurück bis zum Anfang (6m), Fersen geschlossen
- Eröffnungsschritt (grosser Schritt, links beginnend, ab jetzt schulterbreiter Stand)
- Tori und Uke nähern sich einander auf ca. 90cm, knien sich nieder und rücken zusammen (links/rechts) zum Abstand von zwei Faustbreiten (ca. 20cm)
- Fäuste breit aufsetzen mit zwei Faustbreiten Abstand zwischen Uke und Tori, dann mit Knien zwischen Fäuste rücken

1. Idori (kniend)

→ Ohne Waffen

1.1 Ryote Dori



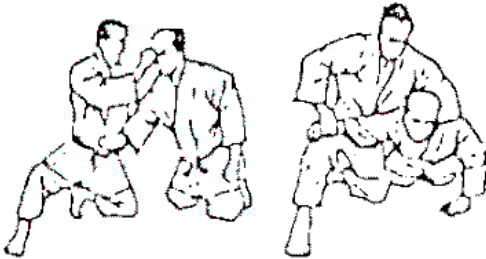
Uke:

- Distanz zwei Faustbreiten (ca. 20cm)
- Beide **Handgelenke fassen** (gerade) und an Oberschenkel drücken, **Kiai** (Ziel: Tori kontrollieren/umstossen)
- Zehen unten lassen

Tori:

- Knie zusammen und Hände nach aussen wegziehen (Ellbogen zurückziehen)
- Aufknien, Zehen aufstellen
- **Fusstritt** mit Fussballen rechts zum Magen (Suigetsu), **Kiai**, rechtes Knie wieder abstellen
- Ukes linkes Handgelenk fassen
- **Ude Hishigi Waki Gatame** mit Schrittfolge links-rechts-links, Blick gerade nach vorne (nicht zu Uke), Uke sollte Körper nicht zu stark mitdrehen

1.2. Tsukkake



Uke:

- Distanz zwei Faustbreiten (ca. 20cm)
- Aufknien, **Ura Zuki** rechts (Fauststoss mit Handballen oben) zum Magen (Suigetsu), **Kiai**
- Zehen oben

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki nach links hinten (während aufknien Zehen oben, linkes Knie und rechter Fuss bleiben an gleicher Position)
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Arm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, Blick zu Uke, **Kiai**
- **Ude Hishigi Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts (links nicht zu tief in Revers greifen da kein Würger, Ohr Ukes auf seiner Schulter, Ellbogen Ukes auf Knopf von Toris Gürtel), Beide Arme strecken

1.3. Suri Age



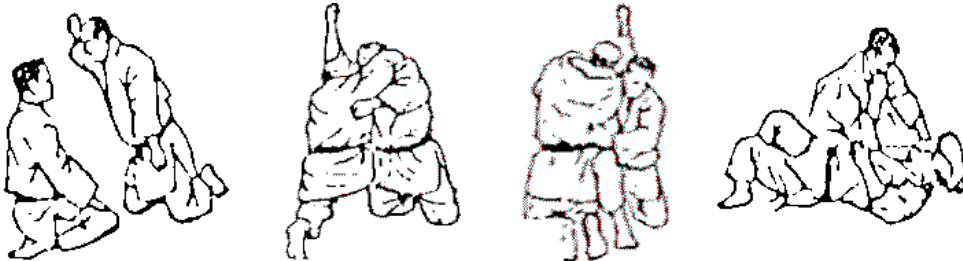
Uke:

- Distanz zwei Faustbreiten (ca. 20cm)
- Aufknien, **Handballenschlag** zur Stirn mit rechts, Finger zusammen, **Kiai**, (Ziel: Genick verletzen)
- Zehen oben

Tori:

- Aufknien (Zehen oben), Block beidhändig: Rechte Hand greift rechtes Handgelenk des Angreifers (Daumen nach unten), linke Hand greift rechten Oberarm/Achsel (Daumen nach oben)
- **Fusstritt** mit Fussballen rechts zum Magen (Suigetsu), **Kiai**
- Tai Sabaki auf linkem Knie ohne rechten Fuss nach Atemi abzustellen, Uke dreht auf Bauch durch Zug an Arm (Hand Ukes zwischen Beine Toris ziehen)
- Uke zieht linkes Bein am Boden seitlich an (um nach vorne zu überrollen)
- Ukes Arm mit Handfläche nach unten auf Boden legen, Arm in Winkel grösser 90° zum Körper nach oben schieben (kein Griffwechsel)
- Mit linkem Knie zum Ellbogen (Zehen ablegen)
- Mit rechtem Knie zum Handgelenk (Zehen ablegen)
- Mit linkem Knie auf Ellbogen, Handgelenk nach oben ziehen und zurücksitzen (**Ude Hishigi Hiza Gatame**, Ellbogenhebel)

1.4. Yoko Uchi



Uke:

- Distanz zwei Faustbreiten (ca. 20cm)
- Aufknien, Zehen oben
- **Faustschlag** mit rechter Faustinnenkante auf Ukes linke Schläfe, **Kiai**

Tori:

- Aufknien, Zehen oben, Schlag ausweichen nach links unterhalb Ukes Arm. Rechter Fuss an Ukes rechte Seite.
- Rechter Unterarm zum Hals, linke Hand auf Ukes rechte Seite drücken
- Tori bricht Ukes Gleichgewicht (möglichst gerade) nach hinten links und bringt ihn zu Boden
- Mit linker Hand den rechten Ellbogen von Uke blockieren (Uke auf Rücken, Arm über Gesicht, Ukes Schulter am Boden)

Uke:

- Gibt Gegendruck mit Ellbogen

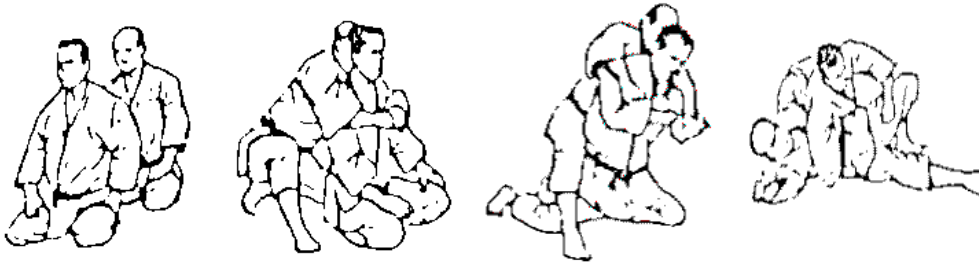
Tori:

- **Empi Uchi** (Ellbogenstoss, Hand offen) mit rechts auf Ukes Solar Plexus (Suigetsu), **Kiai**

Uke:

- Hinknien in Toma Distanz (1.2m)

1.5. Ushiro Dori



Uke:

- Distanz Toma (1.2m)
- Aufstehen, hinter Tori gehen (linksherum), abknien (ca. 1 Schritt Abstand)
- Näher rücken auf Knien (Abstand ca. 20cm), Tori nicht berühren
- Aufknien, Zehen oben, **Oberarme umklammern** mit Schritt rechts neben Tori (Kopf links neben Toris Kopf, Hände übereinanderlegen, nicht fassen), **Kiai**

Tori:

- Aufknien, Zehen oben, Umklammerung sprengen
- Mit rechter Hand Ukes linkes Handgelenk fassen, mit links Ukes Ärmel (möglichst weit oben) greifen
- Rechtes Bein zwischen Ukes Beine nach hinten ausstrecken (Zehen oben)
- **Schulterwurf** links und mitdrehen (gerade nach vorne, linke Hand zu rechtem Knie)
- Uke am Boden fixieren (Ushiro Kesa Gatame), Arm an Hüfte, Toris Hüfte leicht über Boden
- **Faustschlag** mit links zwischen Beine, **Kiai**

Uke:

- Wieder hinter Tori hinknien (ca. 60cm Abstand)
- Aufstehen, über Toris rechte Seite zurückgehen, vor Tori hinknien in Toma Distanz (1.2m)
- Aufstehen, zu Waffen gehen, abknien, Gi richten (Tori und Uke), Tanto (Messer) einstecken (in linke Innenseite des Gis, unter Gürtel, Schneide nach oben), aufstehen, vor Tori hinknien, ca. 45cm (= 1 Tanto + 1 Faust). Abstand darf von Uke noch korrigiert werden.

→ Mit Tanto (Messer)

1.6. Tsukkomi



Uke:

- Distanz ca. 45cm (= 1 Tanto + 1 Faust)
- Aufknien, Zehne oben
- Linke Hand an Gi auf Messerscheide, Schritt links nach vorne, **gerader Stich** (Schneide nach oben) mit rechts zu Ukes Magen (Suigetsu), **Kiai**

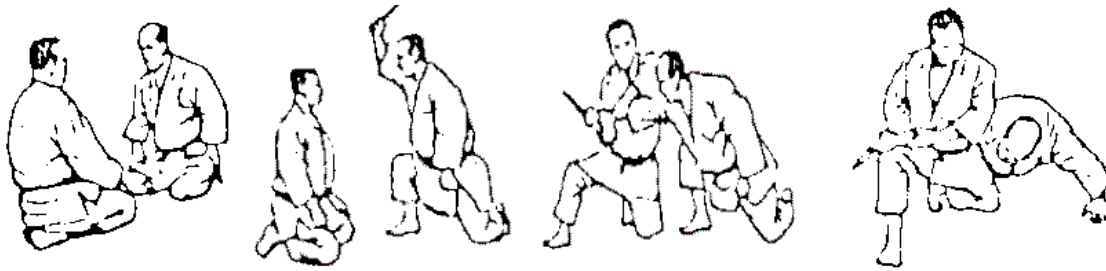
Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki nach links hinten (aufknien, Zehen oben)
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Waffenarm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, Blick zu Uke, **Kiai**
- **Ude Hishigi Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts

Uke:

- Während zurück gehen Tanto zurück in Gi versorgen
- Abstand ca. 45cm
- Dann Tanto herausziehen und aussen an linke Seite in Gurt stecken (symbolisiert nun ein Kurzsword «Wakizashi»)

1.7. Kiri Komi



Uke:

- Distanz ca. 45cm (= 1 Tanto + 1 Faust)
- Aufknien, Zehen oben
- Linke Hand auf Messerscheide, Schritt rechts nach vorne, gerader **Schnitt von oben** (Kopf spalten, Schneide des Tanto nach unten) mit rechts, **Kiai**

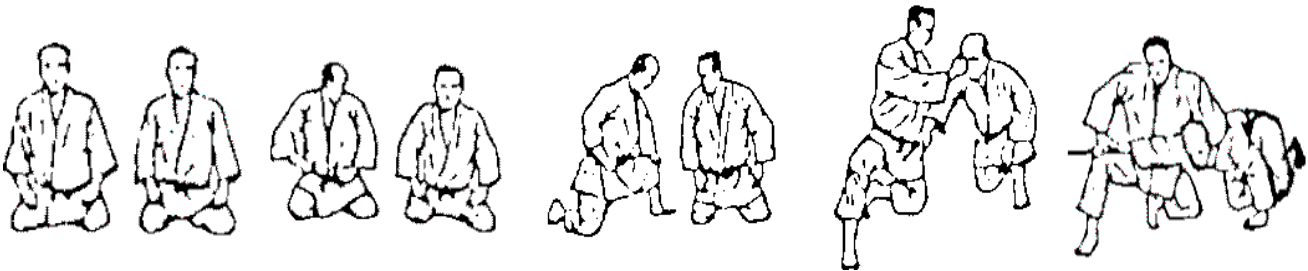
Tori:

- Aufknien, Zehen oben
- Mit beiden Händen Ukes Handgelenk fassen vor dem Kopf
- Körperdrehung, Ukes Arm ausdrehen und in **Ude Hishigi Waki Gatame** ziehen mit Schrittfolge rechts-links-rechts

Uke:

- Nach der Technik in Toma Distanz (1.2m) absitzen, dabei Tanto zurück in Gurt versorgen
- Tanto herausnehmen und wieder in Gi versorgen

1.8. Yoko Zuki



Uke:

- Distanz Toma (1.2m)
- Aufstehen, linksherum gehen und rechts von Tori abknien (ca. 20cm Abstand, Knie auf gleicher Höhe wie Tori)
- Aufknien, Zehen oben
- Linke Hand an Gi auf Messerscheide, **Stich** mit rechts in Toris rechte Körperseite (Bauchhöhe), linker Fuss vor, **Kiai**

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki 180° (aufknien, Zehen oben), rechtes Bein aufgestellt
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Waffenarm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, **Kiai**
- **Ude Hishigi Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts

Uke:

- Wieder neben Tori hinknien, dabei Tanto in Gi versorgen
- Aufstehen, zurückgehen und Tori gegenüber absitzen in Toma Distanz (1.2m)
- Aufstehen, zu den Waffen gehen, abknien und Tanto ablegen

Beide:

- Gi richten
- Gleichzeitig aufstehen

2. Tachi Ai (im Stand)

→ Ohne Waffen

2.1. Ryote Dori



Uke:

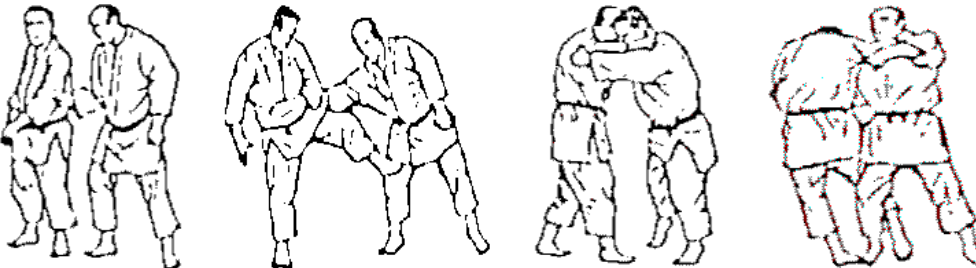
- Distanz 1 Schritt (ca. 40cm)
- Kleiner Schritt rechts nach vorne und beide **Handgelenke fassen** (gerade), **Kiai** (Ziel: Tori fixieren)

Tori:

- Arme öffnen, Fusstritt mit Fussballen rechts von unten in die Genitalien, **Kiai**
- Ukes linkes Handgelenk greifen und **Ude Hishigi Waki Gatame** (Körperdrehung, Schrittfolge links-rechts-links, Winkel zwischen Uke und Tori ca. 45°)

Wenn Uke um Tori herum geht, macht Tori einen Schritt zurück (ca. 1m), um genug Platz für die nächste Technik zu haben

2.2. Sode Dori



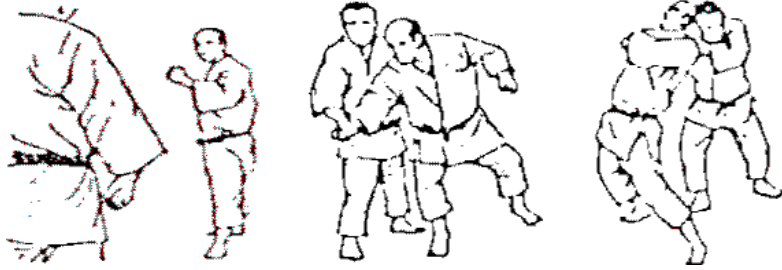
Uke:

- Distanz Toma (1.2m)
- Hinter Tori gehen (linksherum) bis auf Toris linke Seite
- Linken Ärmel auf Ellbogenhöhe straff ziehen mit links
- **Ärmelstoff greifen** beim Ellbogen mit rechts und im Gegenuhrzeigersinn eindrehen
- Tori nach vorne drücken mit diesem einhändigen Griff
- Beide: 3 Schritte vorwärts (rechts-links-rechts)

Tori:

- Mit drittem Schritt diagonal (ca. 45. Grad) nach aussen gehen (Ziel: Druck ausweichen)
- **Yoko Geri** (Fusstritt, seitwärts) mit links zu Ukes rechtem Knie, **Kiai**
- Kuzushi (Gleichgewicht brechen) durch Anziehen des linken Armes
- Linken Fuss um 180° versetzt neben Uke aufsetzen (Kuzushi weiterführen durch Körperdrehung)
- Mit linker Hand an Innenseite Oberarm fassen, mit rechter Hand an Revers fassen
- **O Soto Gari** rechts (grosse Aussensichel), Wurfrichtung ca. 30° nach hinten links

2.3. Tsukkake



Uke:

- Distanz ca. 1.8m (Uke und Tori je 90cm von Mitte)
- Linken Fuss vor, Deckung einnehmen (linke Faust auf Höhe Augen, rechte Faust auf Höhe Solar Plexus)
- Tsugi-Ashi links, Schlag mit links vortäuschen
- Mit rechts **Faustschlag** (Handrücken nach vorne/unten) auf Toris Uto, **Kiai**, Schrittfolge links-rechts

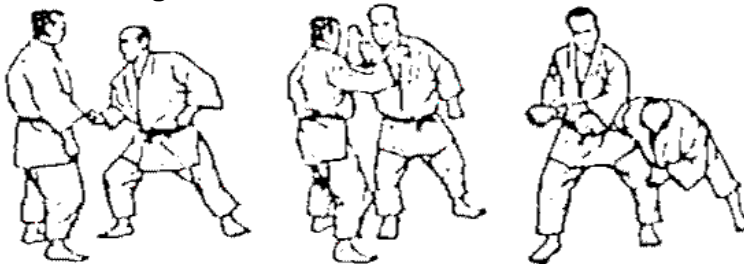
Tori:

- Tai Sabaki nach links hinten
- Mit rechter Hand Ukes Arm nach unten drücken (worauf Uke seinen rechten Arm anzieht)
- Hinter Uke gehen (Schrittfolge: rechts-links, überkreuzend) und mit rechtem Unterarm **würgen** (**Hadaka Jime**, Beinstellung Tori-Uke: Senkrecht, «T»)

Uke:

- Wehrt sich, zieht mit beiden Händen an Toris Ärmel auf Ellbogenhöhe, gibt auf (stampft mit rechtem Fuss 2x)

2.4. Tsuki Age



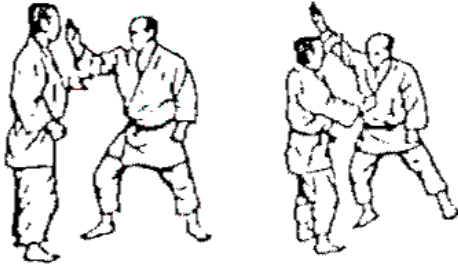
Uke:

- Distanz 1 Schritt (ca. 40cm)
- Kleiner Schritt rechts mit **Uppercut** (Faustschlag von unten) zu Toris Kinn mit rechts (Schlag bei Kinn nicht stoppen), **Kiai**

Tori:

- Nach hinten ausweichen (Kinn einziehen, Oberkörper zurück, Füße bleiben am Platz)
- Ukes Handgelenk mit beiden Händen greifen und Arm hochziehen (ca. 90 Grad Winkel zwischen Ukes Oberarm und seinem Körper)
- **Ude Hishigi Waki Gatame** (Schrittfolge: rechts-links-rechts)

2.5. Suri Age



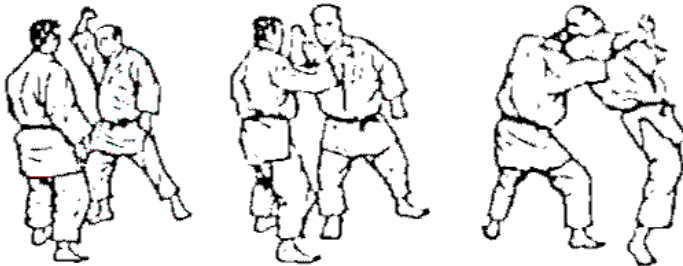
Uke:

- Distanz 1 Schritt (ca. 40cm)
- Kleiner Schritt rechts
- **Handballenstoss** zu Toris Stirn mit rechts, Finger zusammen, **Kiai**, (Ziel: Genick verletzen)

Tori:

- **Age Uke** (Armblock nach oben) mit offener Hand, links
- Gleichzeitiger **Ura zuki** (Faustschlag in Magen) mit rechts, **Kiai**
- Mit rechts Ukes linken Arm beim Ellbogen greifen und **Uki Goshi** links (Schritt links zu linkem Fuss Ukes, Distanz nicht zu nahe, Kuzushi durch Zug am Arm, eindrehen, Schulter unter Achsel, Hand um Ukes Hüfte und Zug zu Toris Hüfte)

2.6. Yoko Uchi



Uke:

- Distanz 1 Schritt (ca. 40cm)
- Kleiner Schritt rechts
- **Faustschlag** rechts zur rechten Schläfe von Tori, **Kiai**

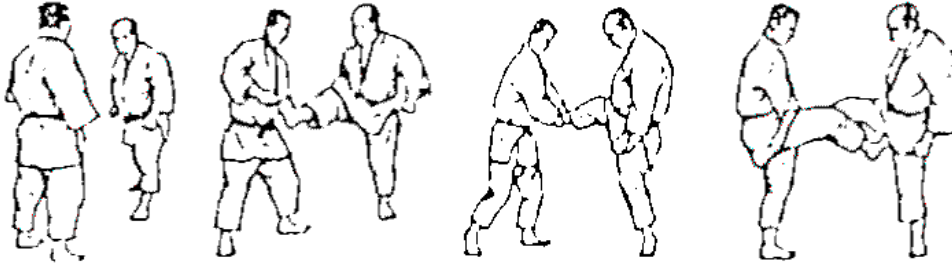
Tori:

- Unter dem Arm durchtauchen (linker Fuss schräg links vor), gleichzeitig mit rechter Hand Uke auf Brusthöhe nach hinten drücken (Kuzushi)
- Hinter Uke gehen, Schrittfolge: rechts-links
- Rechte Hand greift linkes Revers
- Mit linker Hand Revers rechts oben am Hals fassen
- Kopf in den Nacken des Angreifers
- **Würgen mit Okuri Eri Jime** (Beinstellung Tori-Uke: Senkrecht, «T»)

Uke:

- Wehrt sich, zieht mit beiden Händen an Toris linkem Ärmel auf Ellbogenhöhe, gibt auf (stampft mit rechtem Fuss 2x)

2.7. Ke Age



Uke:

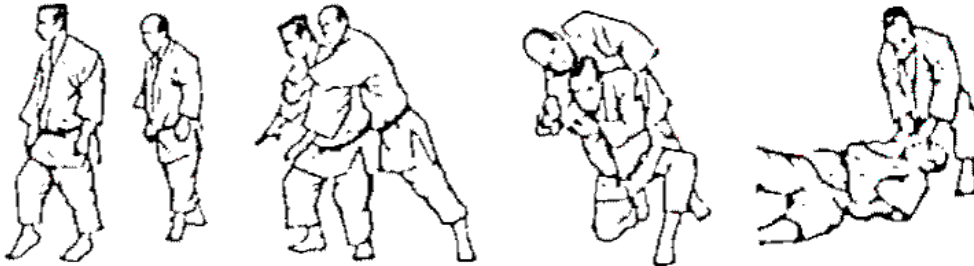
- Distanz 1 Schritt (ca. 40cm)
- Kleiner Schritt links
- **Fusstritt** mit Fussballen rechts zu Toris Genitalien, **Kiai**

Tori:

- Seitlich ausweichen (Tai Sabaki ca. 80° um auszuweichen und Distanz zu gewinnen, ähnliche Stellung wie bei Zenkutsu Dachi), Fussgelenk mit links halten
- Mit beiden Händen Fussgelenk fassen, nach links ziehen
- Zu Uke hindrehen (Füsse bleiben am Platz) und Fusstritt mit Fussballen rechts von unten in die Genitalien, **Kiai**

Wenn Uke um Tori herum geht, macht Tori einen Schritt zurück (ca. 1m), um genug Platz für die nächste Technik zu haben

2.8. Ushiro Dori



Uke:

- Distanz Toma (1.2m)
- Hinter Tori gehen (linksherum), ca. 90cm hinter Tori stehen bleiben
- Wenn Tori zu gehen beginnt, 2 Schritte normal, 2 Schritte schnell (Schrittfolge: links-rechts-links-rechts)
- **Umklammerung** von hinten (Kopf rechts neben Toris Kopf, Hände übereinanderlegen, nicht fassen, Höhe unterer Bereich Oberarme, kein Kiai)

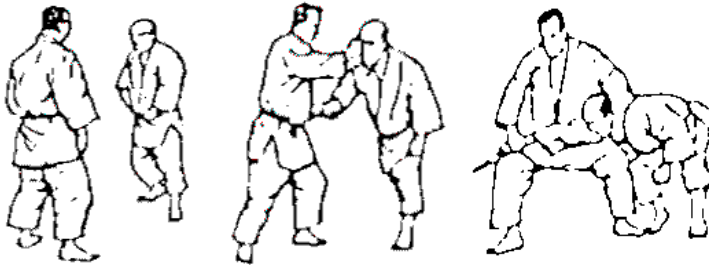
Tori:

- 3 Schritte nach vorne, Schrittfolge: links-rechts-links
- Nach Umklammerung durch Uke: Arme öffnen, mit beiden Händen Ukes Oberarmstoff möglichst weit oben greifen
- **Seoi Nage** nach links vorne werfen (Füsse bleiben versetzt an Ort, linker Fuss vorne, Hüfte eindrehen in Wurfrichtung, Schulter unter Achsel Ukes), dann abknien auf rechtes Knie
- **Handkantenschlag** zu Ukes Uto mit rechts, **Kiai**, (Blick Uke zu Tori)

Uke:

- Toma Distanz einnehmen
- Zu Waffen gehen, abknien, Gi richten (Tori und Uke), Tanto (Messer) einstecken (in linke Innenseite des Gis, Schneide nach oben), aufstehen, zu Tori gehen (ca. 90cm Abstand).

→ Mit Messer

2.9. Tsukkomi

Uke:

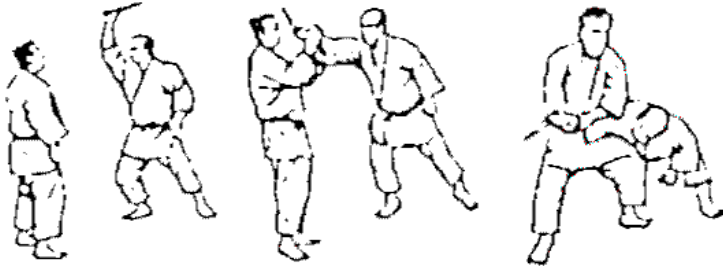
- Distanz 1 Schritt (ca. 90cm)
- Linke Hand an Gi auf Messerscheide, Schritt links und **gerader Stich** mit rechts in Magen, **Kiai**

Tori:

- Ausweichen mit Tai Sabaki nach links hinten
- Mit linker Hand auf Höhe des Ellbogens Ukes Waffenarm wegführen → Zug
- **Uraken Uchi** (Faustschlag) zur Nasenwurzel (Uto) mit rechts, Blick zu Uke, **Kiai**
- **Ude Hishigi Hara Gatame** (Bauchstreckhebel) mit Schrittfolge rechts-links-rechts

Uke:

- Geht zurück in Ausgangsstellung (ca. 90cm) und versorgt Tanto im Gi
- Dann Tanto herausziehen und aussen an linke Seite in Gurt stecken (symbolisiert nun ein Kurzsword «Wakizashi»)

2.10. Kiri Komi

Uke:

- Distanz 1 Schritt (ca. 90cm)
- Linke Hand auf Messerscheide, Schritt mit rechts und gerader **Schnitt von oben** (Kopf spalten, Schneide des Tanto nach unten) mit rechts, **Kiai**

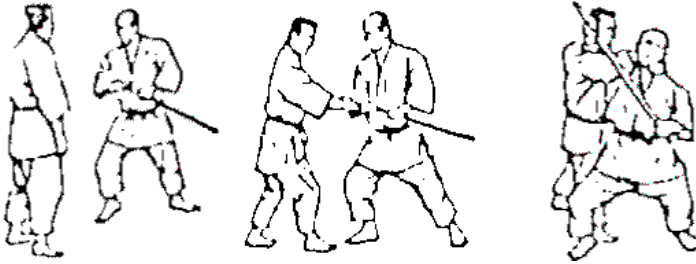
Tori:

- Mit beiden Händen Ukes Handgelenk fassen vor dem Kopf, dabei etwas in Knie gehen
- Körperdrehung, Ukes Arm ausdrehen und in **Ude Hishigi Waki Gatame** ziehen, Schrittfolge rechts-links-rechts

Uke:

- Nach der Technik in Toma Distanz (1.2m) gehen, dabei Tanto zurück in Gurt versorgen
- Tanto herausnehmen und wieder in Gi versorgen
- Zu den Waffen gehen, abknien und Tanto ablegen, Gi richten (beide), Schwert auf linker Seite in Gurt stecken, aufstehen und zu Tori gehen, Toma Distanz (1.2m)

→ Mit Schwert

2.11. Nuki Gake

Uke:

- Distanz Toma (1.2m)
- Schritt mit rechts und Versuch, das **Schwert zu ziehen**, Schwert dabei zuerst zur Seite kippen (Ziel ist kein Schlag mit Griff/Heft in Bauch, sondern Schwert vollständig zu ziehen)

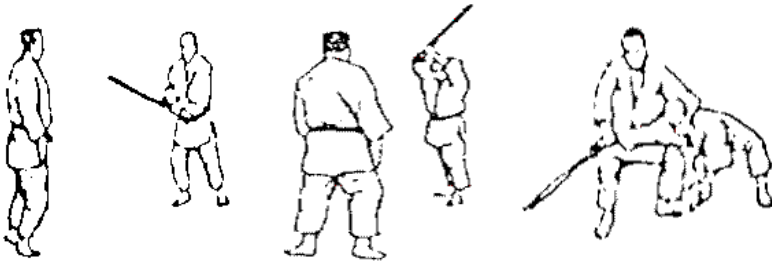
Tori:

- Bevor Angreifer das Schwert gezogen hat, Schritt nach vorne mit rechts und mit rechter Hand Ukes rechtes Handgelenk blockieren
- Schritt mit rechts auf Aussenseite Ukes rechten Fusses und Handgelenk auf Oberschenkel Ukes drücken
- Mit grossem Schritt links hinter Uke gehen, dabei Druck auf Ukes Handgelenk reduzieren
- Mit links Ukes rechtes Revers greifen, würgen, Gleichgewicht nach hinten brechen
- Mit rechter Hand Griff lösen und mit rechter Handkante unter Ukes Arm durch ins Genick (rechte Hand Toris auf linken Unterarm Toris)
- Schritt mit links nach hinten und **Würgen mit Kata Ha Jime**

Uke:

- Aufgabe (mit rechtem Fuss 2x stampfen)

Nach Technik macht Tori einen Schritt zurück, um genug Platz für die nächste Technik zu haben. Beide stehen sich danach im Abstand von 2.7m gegenüber (Tori 90cm und Uke 1.8m von Mitte)

2.13. Kiri Oroshi

Uke:

- Distanz ca. 2.7m
- Schwert ziehen mit gleichzeitigem Schritt rechts, Schwerstspitze zeigt Richtung Toris Hals (Hände ganz oben und unten an Griff/Heft)
- 1 Schritt vorrücken in Tsugi-Ashi (rechts-links)
- **Schwertschnitt von oben** (Schwertspitze beim Ausholen nicht weiter hinten als Kopf), 2 Schritte (links, rechts), **Kiai** (Schwertschnitt bis ca. Mitte Körper, Schwert ungefähr horizontal)

Tori:

- Zurückweichen (rechts-links) während Uke mit 1 Schritt vorrückt
- Tai Sabaki nach links vorne (linker Fuss vor, rechter Fuss nachziehen)
- Mit rechts Ukes rechtes Handgelenk fassen und zu Hüfte Toris ziehen
- **Ude Hishigi Hara Gatame** (Bauchstreckhebel, Schrittfolge rechts-links-rechts), dabei mit Körper Ukes linken Handgriff sprengen (Handgelenk drehen)

Uke:

- Abklopfen

- Rückwärts zurücklaufen, Schwert schräg gehalten, Klinge nach links, Schwertspitze links unten (weg von Tori)
- Bevor Schwert zurückgesteckt wird, Fuss rechts vorne (gleiche Position wie vor Angriff)
- Schwert zurückstecken mit gleichzeitigem Schritt rechts rückwärts

Abschluss (zeremoniell)

Uke:

- Zurück zu Waffen gehen, Schwert ablegen
- Tori geht zurück auf Abschlussposition
- Gi richten (Tori und Uke)
- Beide Waffen aufnehmen und zurückgehen (Abstand Tori-Uke: ca. 4m)

Beide:

- Grosser Schritt rückwärts mit rechts (=Schlussschritt; ab jetzt Fersen immer geschlossen) aus dem Feld (Abstand 6m)
- Abknien
- Uke legt Waffen ab, Gruss im Sitzen zu Partner (Za-Rei)
- Uke nimmt Waffen auf und beide stehen auf
- Abdrehen zu Joseki und Gruss im Stand zu Joseki (Ritsu-Rei)
- Zurückdrehen und rückwärtslaufen (rechts beginnend) bis auf 8 resp. 10m Distanz
- Gruss im Stand zur Matte (Ritsu-Rei)
- Hinausschreiten ausserhalb des Feldes (auf 8 resp. 10m Distanz)
- Gruss im Stand zur Halle (Shomen-ni-Rei)