



## Shin真Dojo

### 20 Jo Suburi

(20 Grundübungen mit dem Stock)

#### 1. Gruppe: Stoßtechniken → (Tsuki no Bu)

- |     |                    |                                  |
|-----|--------------------|----------------------------------|
| (1) | Choku-Tsuki        | (Choku = Gerade; Tsuki = Stoß)   |
| (2) | Gaeshi-Tsuki       | (Gaeshi = Gedreht; Tsuki = Stoß) |
| (3) | Ushiro-Tsuki       | (Ushiro = Hinten; Tsuki = Stoß)  |
| (4) | Tsuki-Gedan-Gaeshi | (Gedan = untere Körperhälfte)    |
| (5) | Tsuki-Jodan-Gaeshi | (Jodan = obere Körperhälfte)     |

#### 2. Gruppe: Schlagtechniken → (Uchi-Komi no Bu)

- |      |                            |                                                                     |
|------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| (6)  | Shomen Uchikomi            | (Shomen = Gesicht; Uchi-Komi = starker Schlag)                      |
| (7)  | Renzoku Uchikomi           | (Renzoku = Kontinuierlich)                                          |
| (8)  | Men-Uchi Gedan Gaeshi      | (Men Uchi = Gesicht, Gedan = untere Körperhälfte, Gaeshi = Gedreht) |
| (9)  | Men-Uchi Ushiro-Tsuki      | (s.o. u. nach hinten stoßen)                                        |
| (10) | Gyaku Yokomen Ushiro-Tsuki | (Gyaku = Gegenüber; Yokomen = seitlich zum Kopf)                    |

#### 3. Gruppe: Eine-Hand Schlagtechniken → (Katate no Bu)

- |      |                           |                           |
|------|---------------------------|---------------------------|
| (11) | Katate Gedan-Gaeshi       | (Katate = Eine Hand)      |
| (12) | Katate Toma-Uchi          | (Toma = große Distanz)    |
| (13) | Katate Hachi no Ji Gaeshi | (Hachi no Ji = eine Acht) |

#### 4. Gruppe: 8'er-Bewegungen → (Hasso Gaeshi no Bu)

- |      |                           |                                                          |
|------|---------------------------|----------------------------------------------------------|
| (14) | Hasso Gaeshi-Uchi         | (Hasso = Nummer 8; 8er Bewegung, drehen und schlagen)    |
| (15) | Hasso Gaeshi-Tsuki        | (s.o.; u. drehen und frontal stoßen)                     |
| (16) | Hasso Gaeshi Ushiro-Tsuki | (s.o.; u. drehen und nach hinten stoßen)                 |
| (17) | Hasso Gaeshi Ushiro-Uchi  | (s.o.; u. drehen und nach hinten schlagen; Gedan → 180°) |
| (18) | Hasso Gaeshi Ushiro-Barai | (Barai = fegender/ parierender Schlag; Gedan → 270°)     |

#### 5. Gruppe: Fließende Bewegungen → (Nagare no Bu)

- |      |                           |                                     |
|------|---------------------------|-------------------------------------|
| (19) | Hidari Nagare Gaeshi-Uchi | (Hidari = Links; Nagare = Fließend) |
| (20) | Migi Nagare Gaeshi-Tsuki  | (Migi = Rechts)                     |