

Itto-den Shinki Toho - Technische Kommentare

一刀伝 神氣刀法 技の解説

Grundübung: *Kiriotoshi* 斬り落し

Das Verb *kiriotosu* bedeutet hinunter schneiden. *Kiriotoshi* ist die Nomenbildung des Verbs.

Um das große *Kiriotoshi*, das im *Shinki-Toho* oft vorkommt, gut zu meistern, gibt es eine Grundübung namens *Kiriotoshi*.

Uchidachi (U) 打太刀: *In* 陰 *Shidachi (S)* 仕太刀: *Seigan* 正眼

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend hebt *U* sein Schwert hoch und schlägt, wahlweise entweder mit dem linken oder dem rechten Fuß vorne, das *Shomen* von *S*. *S* hebt ebenfalls sein Schwert und schlägt - unbeeindruckt vom Schlag des *U* – mit dem rechten Fuß vorne über das Schwert in die Mitte des *U*.

Isshoku-Sokuhatsu heißt der höchst angespannte Moment der Begegnung kurz vor der "Explosion": nur noch eine kleine Bewegung - und Angriff und Verteidigung kommen sofort zur Ausführung.

"*Isshoku*" bedeutet "eine Berührung", "*Sokuhatsu*" ist "eine sofortige Explosion". Mit dem Ausdruck beschreibt man eine angespannte Situation "vor dem Sturm". "*Maa*" ist der Abstand.

Shomen ist eigentlich das vordere Gesicht, die Frontseite des Gesichts. Gemeint ist im Zusammenhang des Schwertkampfes ein gerader Schlag von oben über den Kopf. *Shomen* kann im allgemeinen auch die Frontseite bedeuten, z.B. die Frontseite des *Dojos*.

Hierbei gibt es 3 Varianten:

Shin 真: *S* schlägt bis zum *Mizoochi* (Solarplexus) des *U* hinunter.

Gyo 行: Beide kommen etwas schneller aufeinander zu und *S* schlägt bis zum Hals des *U*.

So 草: Beide kommen sehr schnell aufeinander zu und *S* schlägt auf den Kopf des *U* zu.

Shin, Gyo, So sind eigentlich drei Schreibweisen des chinesischen Zeichens. *Shin* ist die Druckschrift, *Gyo* ist die etwas fließendere Schreibweise, *So* ist eine ganz freie, kunstvolle Schreibweise. Diese Ausdrücke wurden auf die Bewegungsarten des Schwertes übertragen.

Im Fall von *Shin* und *Gyo* kann man die Bewegung weiterführen: *U* gleitet mit dem hinteren Fuß zurück und hebt sein Schwert zu *Hidari-* oder *Migi-Jodan*. *S* folgt mit zwei Schritten (links - rechts) und schlägt das *Hidari-* oder *Migi-gote* des *U* (die Seite des vorderen Fußes des *U*), geht zwei Schritte (rechts - links) zurück und wechselt zu *Gedan*. Auch *U* senkt sein Schwert zu *Gedan* (*Gedan-Awase*). Beide (erst *U* dann *S*) kippen ihre Schwerter nach rechts (die Schneiden liegen gegeneinander) und senken die Schwerter nach rechts unten. Mit dem linken Fuß beginnend gehen sie zurück zur Ausgangsposition.

Sun-dome 寸止め: Wenn man ohne *Onigote* übt, muss *S* den entscheidenden Schlag 3 cm oberhalb des eigentlichen Ziels stoppen. Ein *Sun* ist ca. 3 cm. Das Verb "*tomeru*" bedeutet "stoppen".

Kumidachi 組太刀

Übungsformen zu zweit

Kumidachi sind Übungsformen zu zweit, in denen typische Kampfsituationen wiederholt und langsam geübt werden. Ziel der *Kumidachi* ist aber nicht nur das Üben der Techniken in typischen Kampfsituationen, sondern wieder die Förderung des *Ki*. Deswegen sollen die Übungen nicht hektisch durchgeführt werden, auch wenn manch schnelle Bewegungen enthalten sind.

Derjenige, der die Angreiferrolle übernimmt, heißt **Uchi-dachi** (abgekürzt "**U**": das schlagende Schwert). Derjenige, der dem Angriff entgegentritt und gewinnt, heißt **Shi-dachi** (abgekürzt "**S**": das agierende Schwert, das Haupt-Schwert).

Eigentlich ist **U** der Lehrer, und **S** der Schüler. Wenn **U** und **S** etwa auf gleichem Niveau stehen und sie wechselseitig sowohl die **U**-Seite als auch die **S**-Seite üben, muss **U** sich immer dessen bewusst sein, dass er eigentlich die Lehrerrolle spielt. Das heißt, **U** muss immer versuchen, eine gute Angreiferrolle zu spielen, damit **S** sich ernsthaft dem Angriff stellen muss und dadurch seine Schwertkunst verbessert wird. Bei allen Bewegungen ergreift **U** die Initiative und fängt an. **S** folgt sofort. Es kommt auch vor, dass ein Fortgeschrittener gegenüber einem Nicht-Fortgeschrittenen die *Shidachi*-Rolle übernimmt. In diesem Fall versucht der erstere die *Uchidachi*-Kunst des letzteren zu erhöhen.

Kumidachi im Shinki Toho besteht aus verschiedenen Waffenkombinationen:

Ô-dachi tai Ô-dachi: U mit Ô-dachi, S mit Ô-dachi
Ko-dachi tai Ô-dachi: U mit Ô-dachi, S mit Ko-dachi
Tanto tai Ô-dachi: U mit Ô-dachi, S mit Tanto
Muto tai Ô-dachi: U mit Ô-dachi, S ohne Waffen
Muto tai Ko-dachi: U mit Ko-dachi, S ohne Waffen
Muto tai Tanto: U mit Tanto, S ohne Waffen

Übersicht der Ô-dachi Techniken

(Shoden: Nr. 1 - 11, Chûden: Nr. 12 - 21, Okuden: Nr. 22-32,

Jun-Menkyo: Nr. 33 - 43)

Nr.	Schläge	Name des Kumidachi	Kamae am Anfang	Kamae am Anfang	Schlag/Schläge	Shidachi Zanshin
			Uchidachi	Shidachi		
1	1.	Ichi-ban/ Ippon-me: Hitotsu-gachi	In	Seigan	Hidari-gote	Gedan
2	2.	Ni-ban/ Nihon-me: Age-uke	Seigan	Gedan	Migi-gote	Jôdan
3	3.	San-ban/ Sanbon-me: Uchi-komi-inashi	In	Seigan	Migi-gote	Jôdan
4	4.	Yon-ban/ Yonhon-me: Kasumi fûji	Gedan-Kasumi	Gedan	Migi-gote	Gedan
5	5.	Go-ban/ Gohon-me:	Seigan	Wakigamae	Migi-gote	Jôdan

		Tsuki-komi Seigan-yaburi				
6	6. - 7.	Roku-ban: Futatsugachi	In	Seigan	Hidari - Migi	Jôdan
7	8. - 9.	Nana-ban: Intô	In	Seigan	Hidari - Hidari	In
8	10.	Hachi-ban: Gedan no Uchi-otoshi	Seigan	Gedan	Hidari	Gedan
9	11. - 12.	Kyû-ban: Norimi	In	Seigan	Migi - Hidari	Gedan
10	13.	Jû-ban: Norimi Hitotsu-kachi	In	Seigan	Migi	Gedan
11	14. - 15.	Jûichi-ban: Gedan no tsuke Chû-Seigan	Seigan	Gedan	Migi - Hidari	Gedan
12	16. - 17.	Jûni-ban: Orimi	Seigan	Wakigamae	Mizo'ochi - Migi	In
13	18. -19.	Jûsan-ban: Suriage	Migi-Jôdan	Seigan	Migi - Hidari	Gedan
14	20.	Jûyon-ban: Wakigamae no Uchiotoshi	Seigan	Wakigamae	Migi	Gedan
15	21.	Jûgo-ban: Honshô	Gedan	Seigan	Hidari	Gedan
16	22.	Jûroku-ban: Jôdan-gasumi	Jôdan-gasumi	Gedan	Mizoochi	Gedan
17	23. - 24.	Jûnana-ban: Kobushi no Harai	Seigan	Gedan	Hidari - Hidari	In
18	25.	Jûhachi-ban: Uki	Gedan	Seigan	Hidari	Yô
19	26.	Jûkyû-ban: Kirikaeshi	In	Seigan	Migi	Hidari-Jôdan
20	27.- 28.	Nijû-ban: Sayû no Harai	In	Seigan	Nodo - Migi	Gedan
21	29.- 30.	Nijûichi-ban: Gyaku no Harai	Yô	Seigan	Hidari - Dô	Migi Kiriharai
22	31.	Nijûni-ban: Chishô	Gedan	Jizuri Gedan	Migi shita	Yô
23	32.	Nijûsan-ban: Chishô no Aigedan	Gedan	Gedan	Hara	Gedan
24	33.	Nijûyon-ban: Seigan-barai	In	Seigan	Migi	Chûdan-gasumi
25	34.- 35.	Nijûgo-ban: Maki-gasumi	Chûdan-gasumi	Gedan	Hidari - Migi	Gedan
26	36.- 38.	Nijûroku-ban: Maki-kaeshi	Hidari-Jôdan	Seigan	Hidari - Mizo'ochi - Hidari	Gedan
27	39.	Nijûnana-ban: Hikimi no Hongaku	Seigan	Gedan	Dô	Hongaku
28	40.	Nijûhachi-ban: Aigedan Kesa-gawashi	Gedan	Gedan	Hidari	Chûdan Uragasumi
29	41.- 42.	Nijûkyû-ban: Hotsu	In	Gedan	Mizo'ochi / Dô	Jôdan Uragasumi
30	43.	Sanjû-ban: Uragiri	Seigan	Gedan	Men	Hidari-Jôdan Katate
31	44.	Sanjûichi-ban: Kasumi-nagashi	Seigan	Gedan	Migi-gote	Jôdan-gasumi
32	45.	Sanjûni-ban: Haya-Kiri-kaeshi	In	Seigan	Migi-Dô	Hongaku

33	46.	Sanjûsan-ban: Junpi	In	Seigan	Hidari-gote	Gedan
34	47.- 48.	Sanjûyon-ban: Nuke-Junpi	In	Seigan	Dô / Migi-gote	Hiraki-dachi
35	49.	Sanjûgo-ban: Tsumari	In	Seigan	Nodo	Gedan
36	50.- 51.	Sanjûroku-ban: Jûji-kuzushi	Seigan	Gedan	Migi-gote / Hidari-gote	Gedan
37	52.	Sanjûnana-ban: Renzoku Kiriotoshi Shin	In	Seigan	Migi-gote	Gedan
38	53.	Sanjûhachi-ban: Renzoku Kiriotoshi Gyô	In	Seigan	Migi-gote	Gedan
39	54.- 55.	Sanjûkyû-ban: Renzoku Kiriotoshi Sô	In	Seigan	Men / Men	Jôdan
40	56.	Yonjû-ban: Yorimi	In	Seigan	Migi-gote	Gedan
41	57.	Yonjûichi-ban: Koshimi	In	Seigan	Ushiro-Kubi	Yô
42	58.- 59.	Yonjûni-ban: Aiba	In	Gedan	Migi-gote / Hidari-gote	Gedan
43	60.	Yonjûsan-ban: Hari-Aiba	In	Gedan	Nodo	Chûdan-gasumi

Kommentare zu den einzelnen Ô-dachi Techniken des Kumidachi

Ô-dachi tai Ô-dachi

(Beide Partner benutzen das Langschwert. "tai" bedeutet "gegen")

Rei-ho 礼法 (Begrüßungsform) zu Beginn

Alle Schüler sitzen in einer Reihe gegenüber dem *Kamiza*. Der Lehrer sitzt vorne, aber etwas seitlich und nicht auf der mittleren Linie vor dem *Kamiza*. Die Schüler sollen möglichst direkte Sicht zum *Kamiza* haben. Wenn nur wenige Übungsteilnehmer anwesend sind, verbeugt sich zuerst wortlos der Übungsleiter/Lehrer zum *Kamiza*; die anderen folgen. Danach wendet sich der Lehrer den Schülern zu. Der Lehrer und die Schüler verbeugen sich gegenseitig mit den Worten "*Onegai shimasu*" ("Ich bitte um das Training"). Wenn viele Teilnehmer da sind, sagt zuerst der Schüler, der ganz rechts sitzt, "*Kamiza ni Rei*", und alle verbeugen sich gegenüber dem *Kamiza*. Danach wendet sich der Lehrer den Schülern zu und Lehrer und Schüler verbeugen sich gegenseitig mit den Worten "*Onegai shimasu*".

(**Kamiza** 上座 ist die Frontseite, wo ein Platz für das "Höhere" eingeräumt ist. "*Kamiza*" bedeutet etwa "der Sitz für den Höheren" oder "der höhere Sitz". Normalerweise wird dieser Platz durch eine Kalligraphie, ein Photo oder/und Blumen hervorgehoben. Da Kami phonetisch auch Gott bedeutet, kann man den Höheren für göttlich halten.)

Wenn das *Kumidachi* beginnt, stehen *Uchidachi* und *Shidachi* einander mit weitem Abstand (wenn möglich mindestens 6 m Abstand) gegenüber. **U** trägt *Onigote* unter der linken Achsel (die rechte Hand des *Onigote* unten), wobei die Fingerseite nach vorne zeigt und die Handrücken nach außen. **U** und **S** tragen das Schwert mit der linken Hand. Die Schwertspitze (= "*Kissaki*") richtet sich (mit der Schneide nach oben) nach hinten und zeigt schräg nach unten, und zwar beim *Shidachi* etwas mehr, weil er die *Onigote* nicht halten muss. Weil das Schwert nach unten weist, muss der Daumen die

Tsuba nicht festhalten, kann aber leicht darauf gelegt werden. Beide verbeugen sich (etwa 30 Grad) mit geradem Oberkörper. Dabei darf der Kopf nicht nach unten gebeugt werden; der Blick geht folglich auch nicht zu den eigenen Füßen, sondern schräg nach vorne. Umgekehrt sollte man aber auch das Gesicht nicht heben und den Partner anschauen.

(Onigote 鬼籠手: "Kote" ist ursprünglich die Außenseite des Unterarms, ist aber auch ein stabiler Schutz-Handschuh des Samurai, der fast den ganzen Unterarm schützt, ohne die Bewegungsfreiheit des Ellbogens zu beeinträchtigen. "On" ist ursprünglich ein muskulöser Teufel, aber man verwendet diesen Ausdruck auch im Sinne von "extra-groß" oder "extra-stark". Man hat den dick gepolsterten *Kote* erfunden, damit man mit dem *Bokuto* (= *Bokken*: Holzsword) richtig zuschlagen kann. Aus hygienischen Gründen sollte idealerweise jeder ein eigenes Onigote-Paar besitzen. Da dies aber sehr kostspielig sind, werden sie oft gemeinsam verwendet. In diesem Fall sollte man je eigene dünne baumwollene Handschuhe unter dem Onigote tragen.

Tsuba 鐔: "Tsuba" ist das Stichblatt der japanischen Schwerter für den Schutz der Hände. Es bestand ursprünglich aus Metall und war kunstvoll verziert. Das *Tsuba* des Ittoryu-Bokuto besteht aus gehärtetem Leder, seit einiger Zeit auch aus einem speziellem Kunststoff.)

Anschließend stehen beide wieder aufrecht. Nun wird das *Kissaki* erhoben, so dass das Schwert zu Boden horizontal liegt. Hier berührt der linke Daumen den oberen Teil und der Zeigefinger den unteren Teil des *Tsuba*. Das *Tsukagashira* (= Griffkopf) befindet sich vor der Körpermitte, so dass das *Kissaki* etwas nach außen zeigt. Beide gehen nun gleichzeitig, mit dem rechten Fuß beginnend, zur Mitte hin vor und ziehen dabei das Schwert, das in direkter Bewegung zu *Ai-Gedan* (= *U* und *S* beide *Gedan*) geführt wird, wobei die Schwertspitzen etwa 9 cm (alte jap. Maßeinheit: 3 Sun) parallel zueinander stehen, während die Schneiden nach unten zeigen ("*Gedan-Awase*" = beide Schwerter zu *Gedan* zusammenführen). Dies bedeutet, dass die beiden Schwertspitzen etwa 4,5 cm über die Mittellinie hinaus ragen. *U* hält das Schwert mit der rechten Hand allein (wenn ohne *Onigote*, dann mit beiden Händen), *S* mit beiden Händen. *U* und *S* drehen das Schwert nun in eine waagerechte Position, wobei die beiden Schneiden einander gegenüber liegen. *Shidachi* löst seine linke Hand vom Schwert, und beide knien nun zuerst mit dem linken Bein ab, während zuerst das *Kissaki* gesenkt und auf den Boden aufgesetzt wird. Bei der gesamten Bewegung bleiben die Schwerter in Kontakt mit einander und werden dann parallel am Boden gerade vor den Kämpfern abgelegt, während zugleich auch das rechte Bein abkniet.

U legt seine *Onigote* rechts und links (in dieser Reihenfolge) vom eigenen Schwert ab, wobei die *Onigote*-Vorderteile schräg (ca. 90° zu einander bzw. 135° zum Schwert) und direkt an der *Tsuba* angelegt werden. Beide verbeugen sich, wobei zuerst die rechte und dann die linke Hand auf den Boden geführt wird. Die beiden Zeigefinger und Daumen bilden ein Dreieck (die Daumenspitzen berühren sich gerade). Diese Verbeugung ist tief, und die Nase steht oberhalb des Dreiecks, aber der Blick soll vorne außerhalb des Dreiecks sein, d.h. man darf den Kopf nicht hängen lassen. Zuerst hebt *U* seinen Kopf, bis die Arme gerade gestreckt werden, aber die Hände bleiben noch auf dem Boden. Danach hebt auch *S* den Kopf in der gleichen Weise wie *U*, und die beiden schauen sich einen kurzen Moment in die Augen. Wieder von *U* beginnend zieht man erst die linke und dann die rechte Hand zurück auf den Schoß. Während *U* die *Onigote* anzieht (rechts zuerst) wartet *S*. Dann ergreifen beide mit der linken Hand das Schwert von oben. Der kleine Finger liegt am Rand des Schwertgriffs ("*Tsuka-gashira*"). Jetzt steht man mit dem linken Bein zuerst auf und danach mit dem rechten, wobei man versucht, sich möglichst nicht nach vorne zu bewegen, sondern am Platz zu bleiben. Das Schwert wird dann in weiterhin paralleler Ausrichtung ("Schneide zu Schneide") bis *Gedan* erhoben. Dabei ergreift auch die rechte Hand das Schwert. Mit dem linken Fuß beginnend geht man zurück zur Ausgangsposition, wobei die Schwerter horizontal gehalten werden.

(Tsuka-gashira 柄頭: "Tsuka" ist der Griff des Schwertes, "Kashira" ist der Kopf. Also ist der *Tsuka-gashira* der Kopfteil des Schwertgriffs, d.h. das dem *Kissaki* = Schwertspitze entgegen gesetzte Ende.)

An der Ausgangsposition angekommen, lösen beide die rechte Hand vom Schwert und senken das *Kissaki*, aber so, dass es vorne und in der Körpermitte bleibt. Danach gehen beide zu *Seigan* über, wobei *U* mit der Bewegung beginnt. Danach beginnt das einzelne *Kumidachi*.

Rei-ho 礼法 (Begrüßungsform) am Ende

In der Startposition hält man das Schwert auf der linken Seite (Spitze vorne vor der Körpermitte), verbeugt sich, geht in die Mitte und hebt das *Kissaki* zu *Gedan-Awase*. Dann folgt der gleiche Vorgang wie zu Beginn. *U* legt nach dem Abknien die *Onigote* wie am Anfang rechts und links ab. Beide verbeugen sich. Danach zieht *U* beide *Onigote* etwas zu sich, ergreift mit der rechten Hand die

Daumen der beiden *Onigote*, wobei der Zeigefinger zwischen sie kommt, und führt die *Onigote* unter die linke Achsel (rechtes *Onigote* unten, Fingerteil vorne). *U* drückt das *Tsuka* mit der rechten Hand leicht nach unten, so dass das *Kissaki* etwas erhoben wird, damit *S* sein *Kissaki* darunter hindurch nach links führen kann. Dann führt er das *Bokuto* auf die linke Seite, um es mit der linken Hand zu übernehmen. Dabei wird das *Bokuto* gewendet, damit die Schneide nach oben kommt. Das *Tsukagashira* von *U* und *S* ist bei dieser Bewegung vorne in der Körpermitte. Beide erheben sich nun, wobei diesmal das rechte Bein beginnt, und stehen mit dem rechten Bein vorne im Gegensatz zum Anfang. Mit dem linken Fuß beginnend gehen sie zurück bis zur Startposition, wobei das Schwert auf Gürtelhöhe angehoben bleibt. An der Startposition angekommen lassen beide ihre Schwerter sinken wie zu Beginn und verbeugen sich.

Anfang des *Kumidachi* und Ansage

Nach der kurzen Vorbeugung ziehen *U* und *S* ihre Schwerter und stehen in *Seigan* (Ai-*Seigan*). Dann sagt *U* die kommende Technik an. Am Anfang jedes Grades wird auch unsere Stilrichtung und anschließend der Grad genannt: (z.B. *Itto-den Shinki Toho*, *Shoden*). Danach wird die jeweilige Technik genannt (z.B. *O-dachi Ippon-me Hitotsugachi*). Während der Ansage des technischen Teils geht *U* von *Seigan* zum Start-*Kamae* der jeweiligen Nummer über (z.B. beim *Ippon-me* von *Seigan* zu *In*).

Itto-den Shinki Toho, Shoden: Odachi 一刀伝神氣刀法, 初伝: 大太刀

1. Ichi-ban/ Ippon-me: Hitotsu-gachi (1. Hidari-gote)

Bis zu Nr. 5 sind die *Kumidachi*-Nummer und die Nummer der *Kimete* = Siegestreffer gleich. Deswegen kann man *-ban* oder *-honme* sagen. Ab Nr. 6 differenzieren sich die Nummern, weswegen nur die *Kumidachi*-Nummer mit *-ban* genannt wird. Z.B. enthält Nr. 6 zwei Schläge. Was in den Klammern angegeben ist, ist die Stelle des *Kimete*. Sie ist innerhalb des *Odachi-Kumite* durchnummeriert. Das Verb "*katsu*" bedeutet "siegen". "*hitotsu*" ist "Eins". *Hitotsu-gachi* bedeutet, dass man mit einem Schlag siegt.)

Uchidachi: In Shidachi: Seigan

(Die Angaben hinter dem Doppelpunkt sind die jeweiligen Anfangs-Kamae = Stellungen.)

Mit *In* geht **U** dem **S** entgegen und legt beim Eintreten in *Isshoku-sokuhatsu-no-Maai* mit dem linken Fuß vorne einen Halt ein, so dass auch **S** seine Vorwärtsbewegung mit dem rechten Fuß vorne stoppt. **U** lauert mit großem *Ki* auf eine Lücke des **S**. Dann bewegt sich **U** plötzlich mit dem rechten Fuß nach rechts, hebt das linke Knie hoch, während er zu *Dai-Jodan** geht und groß herunterschlägt mit dem Gefühl, das ganze Universum zu entzweien.** Eigentlich möchte **U** über und neben dem *Seigan* des **S** diesen direkt treffen, aber da er sieht, dass **S** sofort reagiert und sich ihm zuwendet, schlägt **U** etwas kürzer, um sich zu schützen. **S** sieht das *Dai-Jodan* des **U**, bleibt innerlich ruhig, geht selbst zu *Jodan* und macht - mit einem kleinen Gleitschritt rechts vorwärts - ein großes *Kiriotoshi* bis zum *Hara* des **U**, während der Schlag des **U** abbrallt und sein *Kissaki* tief nach unten fällt. **U** gleitet nun mit dem rechten (hinteren) Fuß anfangend groß zurück und geht in *Hidari-Jodan*, um zum Gegenangriff überzugehen. **S** geht zwei Schritte (links - rechts) vor, hebt das Schwert noch einmal zu *Jodan* und schlägt etwas schräg das linke *Kote* (= *Hidari-gote*) des **U**. Hierbei möchte **U** bis zum Ende kämpfen und sich nach Möglichkeit nicht schlagen lassen. Deswegen ist es nicht sachgemäß, wenn er das linke *Kote* dem **S** sozusagen "anbietet". **U** hält sich vielmehr frontal dem **S** gegenüber.*** Der Oberkörper des **U** darf auf keinen Fall nach hinten geneigt sein. Anschließend geht **S** zwei Schritte (rechts - links) zurücktretend zu *Zanshin Gedan*.**** Danach führt auch **U** sein Schwert zu *Gedan*, und die beiden bewegen sich zu *Gedan-awase* in die Mitte zurück (nicht nur in die mittlere Linie, sondern in die mittlere Position zwischen den beiden Startpositionen).

* *Dai-Jodan* ist noch größer als das normale *Jodan*. *Dai* bedeutet "groß", *Jo* "oben".

** Das wichtigste Moment des *Ippon-me* ist *Kiriotoshi*. Nach dem Halten vor **S** muss **U** sich schnell nach rechts bewegen und sofort schlagen. **U** darf nicht halbherzig schlagen, sondern wie oben erwähnt mit dem Gefühl, das ganze Universum zu entzweien. Deswegen lässt man bei *Mutoryu* sogar so tief schlagen, dass das *Kissaki* heftig den Boden schlägt. Im *Shinki Toho* geht man zwar nicht so weit, aber das *Kissaki* muss fast bis zum Boden herunter geführt werden. Wichtig für **S** ist, vor diesem großen entschiedenen Angriff des **U** ruhig zu bleiben und mit noch größerem *Ki* als das von **U** über diesen Angriff Herr zu werden. Bei diesem *Kiriotoshi* darf auch **S** sein Knie (rechts) etwas hochheben; das muss aber nicht sein.

*** Da **S** und **U** sich frontal gegenüber stehen, schlägt **S** nicht ganz gerade, sondern etwas schräg etwa in die Mitte des jeweiligen *Kote*. Das Schwert des **S** muss gegenüber dem *Kote*, das geschlagen wird, grundsätzlich den Winkel von 90° haben, damit der Schnitt wirksam ist. Prinzipiell wird das *Kote* auf der Seite des vorderen Fußes von **U** geschlagen.

**** Mit dem Schlag von **S** auf das *Kote* ist der Kampf beendet, so dass **S** nicht zusätzlich "herunterschneidet". **S** geht mit normalen zwei Schritten rechts links zurück und kommt zur Ruhe im *Zanshin Gedan*. *Zanshin* bedeutet die letzte Aufmerksamkeit, um nicht siegestrunken leichtsinnig zu werden. *Zanshin* bedeutet direkt übersetzt "das bleibende Herz". Auch wenn die äußere Bewegung zu Ende ist, muss das Herz noch präsent bleiben.

Danach lösen sowohl **U** als auch **S** die *Kamae*, d.h. das Schwert wird von senkrecht zu waagrecht gekippt, so dass die beiden Schneiden sich innen gegenüber liegen. Anschließend wird das Schwert

ein wenig schräg nach rechts unten gesenkt, bleibt dabei aber vor dem Körper. Nun gehen beide rückwärts auseinander zur Startposition, wobei sie mit dem linken Fuß beginnen. An der Startposition angekommen, lässt man eine Hand los, wobei das *Kissaki* etwa in der Körpermitte unten zur Ruhe kommt. Man kann während des Trainings entweder die linke oder die rechte Hand loslassen, aber für **U**, wenn er/sie die *Onigote* trägt, ist es natürlicher, wenn er/sie die rechte Hand loslässt und mit der linken Hand das Schwert hält. Man darf von Fall zu Fall und unabhängig davon, welche Hand der Gegner nimmt, die Seiten bestimmen bzw. wechseln. (Eine Ausnahme ist gegeben ganz am Anfang und am Ende der ganzen Übung sowie bei einer öffentlichen Vorführung und bei einer Prüfung. In diesen Fällen lässt man immer die rechte Hand los und hält das Schwert nur mit der linken Hand.) Diese Gestaltung der Schlussphase ist bei allen *Kumidachi*-Formen des *O-dachi* auf gleiche Weise möglich.

2. Ni-ban/ Nihon-me: Age-uke (2. Migi-gote)

Das Verb "ageru" bedeutet "hochheben" und "ukeru" heißt "empfangen". *Age-uke* bedeutet "hochhebend empfangen" oder "empfangend hochheben".

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Gedan

U geht mit *Seigan* und **S** mit *Gedan* vor. Kurz vor dem *Isshoku-sokuhatsu-no-Maai*, zeigt **S** mit dem *Kissaki* seinen Angriffswillen (mit dem linken Fuß vorne) auf das rechte *Kote* des **U**. Deswegen reagiert **U** dadurch, dass er sein *Kissaki* nach rechts neigt. Dabei muss sein Schwert oberhalb des Schwertes des **S** bleiben. **S**'s *Kissaki* kommt dann von unterhalb des **U**-Schwertes in die Mitte, so dass auch **U** sofort reagiert und die Mitte zu beherrschen sucht. **S** streckt seinen Oberkörper langsam nach vorne als Finte. Das *Kissaki* des **S** kommt dabei zuerst etwa bis zur Hälfte des Schwertes von **U** hinein (*Sutemi-no-Maai*)* und wird dann von **S** aufreizend langsam am Schwert von **U** entlang gleitend bis zu dessen *Kissaki* (*Kissaki* neben *Kissaki*) zurückgezogen. Diese Phase ist sozusagen der "Kampf um die Mitte". Sobald **S** in dieser Position (*Shoshi-Kikkou-no-Maai*) ruht bzw. sich sicher fühlt, sticht **U** sofort gegen den Hals von **S**.** **S** führt sein Schwert zur Aufnahme und Abwehr des stechenden Schwertes von **U** schräg nach oben, wobei das *Kissaki* von **S** nach rechts gewendet ist, damit er das Schwert des **U** am *Tsuba* gut abstützen kann. So kommt **U** durch sein nach vorne gestrecktes bzw. gestochenes Schwert in eine instabile Haltung. Wegen dieser instabilen Haltung und des durch die Abwehr nach oben gerutschten Schwertes geht **U** nun, leicht nach links ausweichend, zu *Jodan* über, um erneut **S** anzugreifen.*** Da aber **S**'s Schwertposition stabiler war, kann dieser schneller reagieren und - mit dem rechten Fuß vorne - **U**'s rechtes *Kote* (= *Migigote*) schlagen. Danach geht **S** leicht zurücktretend zu *Zanshin Jodan*. Danach zu *Gedan-awase*.

* *Sutemi-no-Maai*: *Sutemi* bedeutet "soweit wagen, dass man bereit ist, sein Leben zu opfern". Hier verlässt man die Sicherheitszone und geht an den Gegner näher heran, um diesen zu provozieren. Da man tatsächlich das Leben verliert, wenn man nicht aufpasst, muss man ganz gesammelt und in jeder Bewegungsphase bereit sein, sofort zu reagieren. *Shoshi-Kikkou-no-Maai*: *Shoshi* bedeutet Leben und Tod. *Kikkou* heißt "gegenseitig heftig um etwas kämpfen". Also befinden sich **U** und **S** in diesem *Maai* in einer Lage, in der akut um Leben und Tod gekämpft wird. *Ai-Seigan* entspricht diesem *Maai*, wo beide versuchen, in die Mitte zu kommen. Es ist der Kampf um die Mitte. Dadurch sind beide Schwerter wie miteinander „verklebt“.

** Wenn **S** noch Anfänger ist, sollte **U** etwas höher (Stirnhöhe) stechen, weil **S** sonst im Gesicht getroffen werden kann.

*** Weil **U** selbst die Spannung an den Schwertern löst, muss er aufpassen, dass das Schwert des **S** nicht auf ihn fällt. Das ist der Grund, warum **U** etwas nach links ausweicht.

3. San-ban/ Sanbon-me: Uchi-komi-Inashi (3. Migi-gote)

"uchi-komu" bedeutet hineinschlagen. "inasu" bedeutet souverän und spielerisch leicht beherrschen.

Uchidachi: In

Shidachi: Seigan

U geht mit *In* vor, **S** mit *Seigan*. Im *Isshoku-sokuhatsu-no-Maai* angekommen (links vorne), wechselt **U** zu *Dai-Jodan*, wobei er das rechte Knie anhebt, und schlägt groß hinein. Wichtig ist, dass **S** mutig

vorangeht und beim großen Angriff des **U** die innere Ruhe bewahrt. Da **S** (der mit rechts vorne wartet) zwei Schritte (rechts - links) zurückgeht,* schlägt **U** ins Leere und braucht noch weitere zwei Ausfallschritte (links - rechts), um wieder Halt zu finden. **S** wechselt beim zweiten Rückwärtsschritt schnell zu *Gedan*, so dass sein *Kissaki* bedrohlich vor dem *Hara* des **U** steht. **U** geht zügig zwei Schritte zurück (rechts - links) und geht zu *Jodan*. **S** folgt mit zwei Schritten (links - rechts) dem **U** und schlägt etwas schräg das *Migi-gote*. Anschließend wechselt **S** – etwas zurückgehend - zu **Zanshin Jodan**. Danach *Gedan-awase*.

* Beim ersten Rückwärtsschritt bleibt das Schwert des **S** bei *Seigan*, weil der Schlag des **U** das *Tsuba* treffen kann. Durch das gesenkte *Kissaki* beim zweiten Rückwärtsschritt vor dem *Hara* (= Mitte des Körpers) des **U** beherrscht **S** den **U** im Ganzen.

4. *Yon-ban/ Yonhon-me: Kasumi-fuji (4. Migi-gote)*

"*Kasumi*" ist Nebel. Da der Gegner schwer einschätzen kann, wie man von diesem *Kamae* aus angreift, wird es "Nebel" genannt.

Uchidachi: Seigan → Gedan Kasumi

Shidachi: Gedan

Mit *Seigan* anfangend geht **U** allmählich in *Gedan*, und im *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* wechselt er zu *Gedan Kasumi* (linker Fuß vorne), während **S** mit *Gedan* vorgeht. Das *Kissaki* des **U** zeigt zuerst in die Körpermitte des **S**. Da **S** immer näher kommt, bewegt sich das *Kissaki* des **U** langsam nach links, um die Lücke der linken Körperseite zu schützen. **S** überschreitet *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai*, stoppt seinen Schritt rechts vorne und streckt seinen Oberkörper wie bei *Nihon-me* nach vorne und überschreitet auch das *Shoshi-kikkou-no-Maai* bis zum *Sutemi-no-Maai*. Nun liegt das *Kissaki* des **S** etwa in der Mitte der Schneide des **U** ohne Druck, wobei sein Schwert - die Schneide nach links - fast horizontal ist. **S** möchte austesten, wie **U** reagiert. **U** reagiert aber nicht und wartet aufmerksam ab, wie **S** weiter vorgehen will. **S** zieht das *Kissaki* provozierend langsam zurück bis zum *Kissaki* des **U**, wobei er den Druck auf das Schwert des **U** immer mehr erhöht. **U** wartet, bis dieser Druck am stärksten ist, und zieht dann sein *Kissaki* plötzlich nach links. **U** führt seinen rechten Fuß nach rechts, dreht das *Kissaki* oberhalb seines Kopfs nicht allzu groß um und versucht *Kesagake*. Sein linker Fuß wird viertelkreisförmig nach hinten nachgezogen. Da **S** nun rechts vorgeleitend bis zum Hals des **U** *Kiritoshi* ausführt und mit zwei Schritten (links - rechts) *Semeage** macht, gleitet **U** mit dem hinteren (linken) Fuß beginnend zurück und geht zu *Jodan*, um den Gegenangriff zu ermöglichen. **S** schlägt mit dem zweiten Vorwärtsschritt das rechte *Kote* des **U** und geht etwas zurücktretend (normalerweise mit zwei Schritten) zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

* **Semeage**: Mit der Vorwärtsbewegung führt *Shidachi* sein *Kissaki* vom Hals zur Höhe der Nase des **U**, so dass dieser/diese zurückgedrängt wird.

5. *Go-ban/ Gohon-me: Tsuki-komi Seigan-yaburi (5. Hidari-gote)*

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Waki-gamae

U geht mit *Seigan* voran. **S** fängt mit *Waki-gamae an*, wechselt aber früh zu *Gedan* und kommt ein paar Schritte entgegen und macht schnell ein hartes *Tsuki-komi* in Richtung des Halses von **U**; **S** möchte das standfeste *Seigan* des **U** durchbrechen. **U** hält sein Schwert stark entgegen, damit das *Tsuki* des **S** nicht durchkommt.* Da aber dieser Angriff plötzlich und stark war, muss **U** schnell zurückweichen, bis er wieder einigermaßen sicheren Stand hat (am Ende ist sein rechter Fuß hinten). Mit letzter Kraft versucht **U** mit einem Schritt rechts vor das Schwert des **S** nach links unten zu drücken. In diesem Augenblick lockert **S** seine Kraft und lässt sein *Kissaki* fallen, so dass **U** nach vorne fallend in eine instabile Position kommt. **U** versucht, sich wieder aufzurichten und wechselt zu *Jodan*. Dabei zieht er seinen rechten Fuß etwas zurück, der aber immer noch vor dem linken Fuß

bleibt. **S** geht leicht nach links und schlägt das *Migi-gote* des **U**,** geht dann zu **Zanshin Jodan**. Danach *Gedan-awase*.

* Bei diesem *Tsuki-komi* geht **S** nicht von vornherein mit gestreckten Armen. Zuerst zieht er sein Schwert vor die Brust, so dass das *Kissaki* leicht nach oben geht. In *Shoshi-Kikko-no-Maai* eintretend führt **S** *Tsuki* gegen die Mitte des Schwertes des **U** aus, wobei er seine Arme nach vorne streckt. Um diesen Druck aufzufangen zieht auch **U** sein Schwert vor die Brust, um dem Angriff von **S** Paroli zu bieten. Aber da der Druck von **S** sehr groß ist, geht **U** gleichzeitig zurück, um die ihm entgegenkommende Energie auffangen zu können.

** In Wirklichkeit kann **S** am Ende sofort von oben **U** schlagen, wenn **U** sich nach unten neigt, so dass dieser keine Zeit hat, den Fuß des **S** zu treffen. Aber als *Kumidachi* wartet **S** bis **U** sich wieder aufrecht stellt.

6. Roku-ban/ Futatsu-gachi (Futatsu-kachi): (6. Hidari-gote / 7. Migi-gote)

Uchidachi: In **Shidachi: Seigan**

Wie bei *Ippon-me* geht **U** mit *In* vor, während **S** mit *Seigan* vorgeht. Im *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* hält **U** an und lauert kurz, geht plötzlich nach rechts und schlägt von *Dai-Jodan* (mit erhobenem linken Knie) aus das *Shomen* des **S**. **S** wendet sich nach links zu **U**, führt mit großer Bewegung *Kiriotoshi* aus bis zum *Hara* des **U**, und schlägt anschließend das *Hidari-gote* des **U**. Danach geht **S** das Schwert zu *Seigan* senkend langsam-kontrollierend zwei Schritte zurück. Aber bevor er zur Ruhe kommt, hat **U** zu *In* gewechselt, geht plötzlich nach links und schlägt *Shomen* (diesmal mit dem erhobenen rechten Knie). Besonders wichtig ist hier, dass **U** - nachdem **S** sein *Hidari-gote* geschlagen hat - noch einmal zum Angriff übergeht, wobei **U** nicht zulässt, dass **S** den zweiten Rückwärtsschritt sicher vollendet. Allerdings muss **U** warten, bis sich das *Kissaki* des **S** etwas entfernt, bevor er zu *In* wechselt. **S** muss auch zurücktretend sein *Ki* nach vorne schicken und bereit sein, auf den erneuten Angriff sofort zu reagieren. **S** reagiert also souverän, macht *Kiriotoshi* bis zum *Hara* des **U**. **U** gleitet mit dem linken Fuß beginnend zurück und wechselt zu *Jodan*. **S** schlägt das rechte *Kote* des **U** und geht zurücktretend zu **Zanshin Jodan**. Danach *Gedan-awase*.

7. Nana-ban/ Into: (8. Hidari-gote / 9. Hidari-gote)

Uchidachi: In **Shidachi: Seigan**

U geht mit *In* vor, **S** mit *Seigan*. Von *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* aus schlägt **U** das *Shomen* des **S**; beim Schlag hebt **U** den linken Fuß und kommt links vorne zu stehen. Da aber **S** unerschütterlich stark sein *Seigan* hält (rechts vorne stehend), scheitert **U** bei dem Versuch, das Schwert des **S** hinunterzuschlagen. **S** geht kaum zurück und senkt sein *Kissaki* zu *Gedan*, so dass das *Kissaki* des **S** direkt vor dem *Hara* des **U** steht. **U** gleitet nun mit dem rechten (hinteren) Fuß anfangend kurz zurück und wechselt zu *Jodan*. **S** schlägt das linke *Kote* des **U** mit einem links-rechts-Vorwärtsschritt. Während **S** mit dem rechten (vorderen) Fuß beginnend zügig zwei Schritte zurückgeht, wechselt **U** zu *In*. Lauernd geht **U** mit dem rechten (hinteren) Fuß anfangend langsam zwei Schritte vor, während **S** dementsprechend weitere zwei Schritte (rechts - links) zurückgeht. **U** setzt nun seinen rechten (hinteren) Fuß langsam nach vorn und wechselt zu *Seigan*, während **S** dementsprechend mit dem rechten (vorderen) Fuß einen Schritt zurückgeht und zu *In* wechselt. Nun, entweder sofort oder nach einem Moment des Lauerns, kommt **S** plötzlich mit dem rechten (hinteren) Fuß nach vorne, schlägt mit seinem Schwert heftig etwa in die Mitte des Schwertes von **U** (*Seigan-Yaburi*) und macht sofort *Tsuki* zum Hals des **U**. **U** geht ein paar Schritte ausweichend zurück und erhebt sein Schwert mit dem linken Fuß vorne zu *Jodan*. **S** folgt und schlägt am Ende - mit dem rechten Fuß vorne - das linke *Kote* des **U**. Etwas zurücktretend wechselt er zu **Zanshin In**. Danach *Gedan-awase*.

8. Hachi-ban/ Gedan no Uchi-otoshi: (10. Hidari-gote)

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Gedan

U geht mit *Seigan* vor. **S** kommt mit *Gedan* entgegen, und in *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* führt er sein *Kissaki* plötzlich nach links (mit dem linken Fuß vorne) und bedroht das rechte *Kote* des **U**. **U** wendet sein Schwert etwas nach rechts, um diesem Angriff entgegenzuwirken. In diesem Augenblick hebt **S** sein Schwert zu *Jodan* und schlägt groß nach vorn; das Ziel ist der Kopf des **U**. Beim Schlag des **S** hebt **U** sein *Kissaki*, um dem Schlag entgegen zu wirken. Da aber das Vordringen des **S** sehr stark ist, geht **U** zügig zurück, während **S**, mit rechts beginnend, schnell auf ihn zugeht. **S'** Schwert trifft das des **U** und schlägt dieses hinunter. **U** geht am Ende links vorne zu *Hidari-Jodan*, wenn er eine kleine Verfolgungslücke von **S** sieht. **S** schlägt mit linkem Fuß vorne das linke *Kote* des **U** und geht zurücktretend zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

9. Kyû-ban/ Norimi: (11. Migi-gote / 12. Hidari-gote)

Uchidachi: In

Shidachi: Seigan

U geht mit *In* und **S** mit *Seigan* vor. In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* schlägt **U** mit rechts vorne das *Shomen* des **S**. **S** führt *Kiriotoshi* aus bis zum *Hara* des **U**. **U** geht zwei Schritte (rechts - links) zurück und wechselt zu *Jodan*. Daraufhin schlägt **S** das *Migi-gote* des **U**. Mit *Seigan* geht **S** zwei Schritte zurück. **U** schlägt nun von *Yo* aus mit dem linken Fuß vorne das *Shomen* des **S**. **S** macht *Kiriotoshi*. Das *Kissaki* des **S** liegt nun direkt vor dem *Hara* des **U**. Deswegen versucht **U**, das Schwert des **S** mit dem eigenen Schwert nach links unten zu beherrschen, wobei **U** das eigene *Kissaki* von rechts unten nach oben über dem Schwert des **S** und weiter nach links unten führt (= gegen den Uhrzeigersinn). Gleichzeitig mit dieser Bewegung zieht **U** seinen linken Fuß nach hinten zurück. **S** dreht sein *Kissaki* im Uhrzeigersinn, weicht dem Druck des Schwertes des **U** und führt sein Schwert über das des **U**, wobei er mit dem linken Fuß einen Schritt vorwärts geht. **U** tritt zügig zwei Schritte (rechts - links) zurück, wechselt zu *Jodan* und schlägt *Shomen* mit dem rechten Fuß vorne. **S** folgt mit dem rechten Schritt **U**. Da **U** aber schnell zum Gegenangriff übergeht und *Shomen* schlägt, empfängt **S** dieses Schwert von oben nach links unten (*Hiki-otoshi*) und geht fließend zu *Chudan-Uragasumi*. Sofort führt **S** sein Schwert in Richtung *Hara* des **U** (*Tsuki*) mit dem vorderen (rechten) Fuß (Der linke Fuß wird nachgezogen). **U** weicht einen Schritt mit dem rechten Fuß zurück. **U** geht weiter zurück mit dem rechten (hinteren) Fuß (der linke Fuß wird nachgezogen) und geht zu *Jodan*. **S** schlägt das linke *Kote* des **U** mit links-rechts-Schritt und geht zurücktretend zu **Zanshin In**. Danach *Gedan-awase*.

10. Jû-ban/ Norimi-Hitotsu-kachi (-gachi): (13. Migi-gote)

Uchidachi: In

Shidachi: Seigan

U geht mit *In* und **S** mit *Seigan* vor. **U** gibt vor, nach links zu gehen, aber in die Mitte zurückkommend schlägt er das *Shomen* des **S** mit dem rechten Fuß vorne. **S** führt *Kiriotoshi* bis zum Hals des **U** aus. Da **U** zurückgehend zu *Jodan* wechselt, verfolgt **S** ihn mit *Semeage*, schlägt sein *Migi-gote* und geht zurücktretend zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

11. Jûichi-ban/ Gedan-no-tsuke-Chûseigan: (14. Migi-gote / 15. Hidari-gote)

Uchidachi: Seigan**Shidachi: Gedan**

U geht mit *Seigan* vor, **S** mit *Gedan*. In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend tut **S** so, als ob er das *Migi-gote* des **U** angreifen würde. **U** neigt das *Kissaki* etwas nach rechts, um auf diese Bewegung zu reagieren. Sein *Kissaki* bleibt aber oberhalb des *Kissaki* des **S**. **S** sieht nun, dass die Mitte des **U** frei wird und macht ein heftiges *Tsukikomi* wie bei *Gohon-me*. Der Unterschied zu *Gohon-me* ist, dass diesmal **S** viel näher zu **U** steht, wenn er mit *Tsuki* beginnt. **U** geht *Tsuki* aufnehmend zügig zurück, stoppt den Angriff des **S** und versucht das Schwert des **S** nach links unten zurückzuschlagen. **S** lässt locker und dadurch schnell das *Kissaki* nach rechts unten fallen, so dass **U** ins Leere schlägt und sich nach links herunterbeugt. Jetzt wechselt **U** sofort zu *Jodan*. **S** wartet quasi schon oben, schlägt das *Migi-gote* des **U** und geht zu *Jodan*. * Zwei Schritte zurücktretend führt **S** sein Schwert zu *Seigan* hinunter. Während dessen geht **U** zu *Yo no Kamae*, und bevor **S** richtig zu *Seigan* kommt, greift **U** wieder aus *Jodan* **S** an. **S** reagiert sofort, macht *Kiritoshi* bis zum *Hara* und schlägt das *Hidari-gote* des **U**, und etwas zurücktretend geht **S** zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

* In Wirklichkeit kann **S** sofort von oben **U** schlagen, wenn **U** sich nach unten neigt, so dass dieser keine Zeit hat, den Fuß des **S** zu treffen. Aber als *Kumidachi* wartet **S** bis **U** sich wieder aufrecht stellt.

Itto-den Shinki Toho, Chûden: Odachi

12. Jûni-ban/ Orimi: (16. Mizo'ochi / 17. Migi-gote)

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Wakigamae

U startet in *Seigan* und **S** kommt mit *Wakigamae* entgegen. Von *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* schlägt **S** von oben groß auf **U** herunter und kniet sofort nieder, wobei er das rechte Knie stehen lässt. Sein *Kissaki* zielt auf den Hals des **U**. Denn beim großen Schlag von **S** geht **U** mit dem rechten Fuß groß zurück und hält das Schwert in *In-no-Kamae*. **U** tut so, als ob er sich erst nach links bewegen und die rechte Seite des **S** angreifen möchte, kommt aber schnell zurück nach rechts und führt aus *In* direkt *Kesagake* aus auf die linke Schulter des **S**, mit dem rechten Fuß vorne. **S** steht schnell auf und sticht das *Mizo'ochi* (Solar plexus) des **U**, dessen *Kote* von oben beherrschend. Das ist der erste Teil. **U** geht mit dem rechten Fuß groß zurück und kehrt zu *In-no-Kamae* zurück, während **S** sich leicht zurückzieht und zu *Seigan* wechselt. **U** geht mit dem rechten Fuß nach vorne und schlägt das Schwert von **S** (linke Seite des **S**), um *Seigan-Yaburi* durchzuführen. Da **S** sein Schwert fest dagegen hält und **U** der *Seigan-Yaburi* nicht gelingt, führt **U** sein Schwert unterhalb des Schwertes von **S** nach links und versucht den *Hara* des **S** mit dem rechten Fuß vorne zu schneiden. **S** stellt sein Schwert – Spitze nach oben – senkrecht und empfängt das Schwert des **U** kräftig, aber etwas nach hinten führend. Sofort anschließend schlägt **S** das gestreckte *Migi-gote* des **U**, während **S** etwas nach links seine Position verlagert. Etwas zurücktretend (oder alternativ: vortretend) wechselt **S** zu **Zanshin In**. Anschließend *Gedan-Awase*.

13. Jûsan-ban/ Suriage: (18. Migi-gote / 19. Hidari-gote)

Uchi-dachi: Migi-Jôdan

Shidachi: Seigan

Von *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* aus schlägt **U** mit dem rechten Fuß vorne das *Shomen* des **S**. **S** macht mit dem linken Fuß vorne *Suriage*. Da **U** sofort zu *Jodan* zurückgeht, schlägt **S** mit einem rechten Schritt dessen *Migi-gote*. **S** wechselt zu *Migi-Jodan* und geht mit zwei kleinen Schritten (rechts – links) zurück. **U** senkt sein Schwert zu *Gedan* und führt mit einem großen Linksschritt *Tsuki* aus zum *Hara* des **S**. **S** schlägt sein Schwert gegen das des **U** (mit der Schwertbewegung wie *Gyaku-Kesagake*), während er seinen rechten Fuß zurückzieht. **U** versucht sich wieder aufzurichten und geht zu *Hidari-Jodan*, während er erst den linken und danach rechten Fuß zurückzieht. **S** verfolgt die Bewegung des **U** erst mit einem kleinen Vorwärtsschritt mit dem linken Fuß, dann mit einem großen Schritt mit dem rechten Fuß und schlägt das *Hidari-gote* des **U**. **S** tritt etwas zurück und wechselt zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

14. Jûyon-ban/ Wakigamae no Uchiotoshi (20. Migi-gote)

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Wakigamae

Kurz vor dem *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* bewegt **S** seine linke Schulter leicht nach links, und tut so, als ob er die rechte Seite des **U** angreifen würde, wechselt aber zu *Jodan*, hebt sein rechtes Knie und schlägt **U**. **U** hebt sein *Kissaki* entgegen und tritt zügig zurück. Da der Schlag des **S** heftig ist, wird das Schwert des **U** nach unten gedrückt (etwa bis *Gedan*-Höhe). **U** geht weiter zurück und schlägt das Schwert des **S** nach links oben (*Harai*) und geht zu *Jodan*. **S** nutzt die Aufwärtsbewegung des *Harai* von **U**, geht zu *Jodan* und schlägt das *Migi-gote* des **U**. Dieser Schlag ist fast ganz gerade, weil das

Migi-gote des **U** durch die *Harai*-Bewegung etwas nach links (von **U** her gesehen) verlagert ist. **S** tritt etwas zurück und wechselt zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

15. Jûgo-ban/ Honshô (21. Hidari-gote)

Uchidachi: Gedan

Shidachi: Seigan

Wenn beide einander entgegentreten, bewegt sich **U** frühzeitig etwas nach links und wechselt zu *Jodan-Uragasumi*. **S** bewahrt das *Seigan* und bewegt sich etwas nach rechts. **U** macht einen kleinen Linksschritt und deutet einen *Tsuki* an, dreht aber anschließend das *Kissaki* im Uhrzeigersinn über seinem Kopf und führt mit einem Rechtsschritt *Kesagake aus*. **S** lässt sich nicht durch die *Tsuki*-Antäuschung beirren und macht gegen *Kesagake* des **U** *Kiriotoshi* bis zum *Hara* des **U**. **U** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu *Hidari-Jodan*. **S** geht mit einem links-rechts-Schritt vor, schlägt das *Hidari-gote* des **U**. **S** tritt etwas zurück und geht zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

16. Jûroku-ban/ Jôdan-gasumi (22. Mizo'ochi)

Uchidachi: Jôdan-gasumi

Shidachi: Gedan

In das *Shôshi-Kikkou-no-Maai* eintretend hebt **S** mit dem linken Fuß vorne sein *Kissaki* gegen das des **U**. **U** führt mit einem rechten Schritt *Tsuki* gegen den Hals des **S**. Den linken Fuß zurückziehend wechselt **S** zu *Yo* und empfängt das *Tsuki* des **U**. Anschließend führt **S** mit einem links-rechts-Schritt das *Kissaki* zu *Mizo'ochi* des **U**, während er mit dem eigenen Schwert das Schwert des **U** bogenförmig nach außen-vorn schiebt. Da das *Kissaki* des **S** direkt vor dem *Mizo'ochi* gehalten wird, gibt **U** auf und zeigt sein *Kissaki* nach rechts unten wie beim Zurücktreten nach den einzelnen Übungen. **S** geht mit einem rechts-links-Schritt zurück und legt sein *Kissaki* nach rechts unten genau wie **U** (**Zanshin Sasage-Dachi**). Danach *Gedan-awase*.

17. Jûnana-ban/ Kobushi no Harai (23. Hidari-gote / 24. Hidari-gote)

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Gedan

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend lauert **S** nach dem Linksschritt des **U** und mit dem rechten Fuß vorne gibt eine Finte auf das linke Kote des **U**. **U** nutzt diese Gelegenheit und macht mit einem Schritt rechts *Kesagake*. **S** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu *In*. **U** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu *Hidari-Jodan*. **S** schlägt mit einem Rechtsschritt das *Hidari-gote* des **U** und kehrt - mit dem rechten Fuß groß zurücktretend - wieder zu *In* zurück. Da **U** mit dem Rechtsschritt zu *Gedan* wechselt, wechselt **S** zu *Wakigamae* und greift sofort mit einem Rechtsschritt von oben das *Men* des **U** an. **U** macht *Suriage*, während er den rechten Fuß zurückzieht. Mit dem linken Fuß weiter zurücktretend schlägt **U** das *Shomen* des **S**, dem gegenüber **S** mit einem linken Vorwärtsschritt *Suriage* macht. **U** geht mit einem rechten Schritt weiter zurück und wechselt zu *Hidari-Jodan*. **S** schlägt das *Hidari-gote* des **U** mit einem rechten Schritt und - den rechten Fuß zurückziehend - wechselt er zu **Zanshin In**. Danach *Gedan-awase*.

18. Jûhachi-ban/ Uki (25. Hidari-gote)

Uchidachi: Gedan

Shidachi: Seigan

Wie bei *Honshō* geht **U** frühzeitig etwas nach links und wechselt zu *Jodan-Uragasumi*. **S** ändert seine Position diesmal (im Gegensatz zu *Honshō*) nicht, lässt aber sein *Kissaki* nach rechts in die Richtung **U** zeigen. **U** macht einen kleinen Linksschritt und täuscht ein *Tsuki* vor, aber das *Kissaki* über seinem Kopf in Uhrzeigersinn drehend macht er mit einem Rechtsschritt *Kesagake*. **S** lässt sich durch die *Tsuki*-Finte nicht verwirren, beobachtet die Bewegung des **U** ruhig und macht *Kiritoshi* gegen *Kesagake*. Da das *Kissaki* nun direkt vor dem Bauch liegt, versucht **U** mit einem rechten Rückwärtsschritt, - das eigene Schwert von links nach rechts drehend (im Uhrzeigersinn) - das Schwert des **S** nach rechts unten zu beherrschen. **S** dreht aber mit einem linken Schritt sein Schwert in gleiche Richtung etwas schneller als **U** und hält sein Schwert über dem des **U**. Diesmal dreht **U** sein Schwert noch einen Schritt (links) zurücktretend in die andere Richtung (gegen den Uhrzeigersinn), um das Schwert des **S** links unten zu beherrschen. Aber auch diesmal dreht **S** sein Schwert in die gleiche Richtung (von **S** her gesehen im Uhrzeigersinn) und hält sein Schwert über dem des **U**, wobei er mit dem rechten Fuß einen Schritt vorgeht. Nun versucht **U** noch einmal sein Schwert im Uhrzeigersinn zu drehen, um das Schwert des **S** rechts unten zu beherrschen, während er mit dem rechten Fuß einen Schritt zurückgeht. **S** aber verfolgt ihn mit einem linken Vorwärtsschritt, während er das Schwert gegen den Uhrzeigersinn dreht und auf das Schwert des **U** legt. Nun wechselt **U** mit einem kleinen Rückwärts-*Suriashi* des rechten Fußes zu *Jodan*, um den Gegenangriff zu starten. Aber **S** verfolgt ihn mit einem rechten Vorwärtsschritt, schlägt das *Hidari-Gote* des **U** und geht zu **Zanshin Gedan** zurück. Danach *Gedan-awase*.

19. Jūkyū-ban : Kirikaeshi (26. Migi-gote)

Uchidachi: In **Shidachi: Seigan**

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend schlägt **U** von *Dai-Jodan* (großem *Jodan*) aus mit dem rechten Fuß vorne das *Men* des **S**. **S** bleibt mit vollem *Ki* mit dem rechten Fuß vorne an der Stelle, so dass **U**'s Schlag kürzer wird und auf das Schwert des **S** fällt. **S** senkt in diesem Augenblick das *Kissaki* zügig auf Höhe des *Hara* des **U**. Mit dem rechten Fuß zurücktretend wechselt **U** zu *In*. Da **S** mit dem *Kissaki* direkt vor der linken Faust des **U** folgt, geht **U** ein paar Schritte mit *In* zurück und den linken Fuß zurückziehend schlägt er das linke *Yokomen* des **S**. **S** schickt sein Schwert nach links-vorne, empfängt das schlagende Schwert des **U** und drängt diesen. **U** geht ein paar Schritte zurück, stoppt mit dem linken Fuß hinten die Rückwärtsbewegung, hebt mit dem eigenen Schwert das nachdrängende Schwert des **S** und versucht dieses von oben nach links unten zurückzuschlagen. In diesem Augenblick lässt **S**, sich etwas nach links bewegend, sein Schwert nach rechts unten fallen (hierbei wird die rechte Hand nicht gesenkt, sondern sein Schwert wird nur nach rechts unten gekippt), so dass **U** sich stark nach links-unten neigt. Wenn **U** sich wieder fängt und zu *Migi-Jodan* wechselt, schlägt **S** das *Migi-gote* des **U**.* Während das Schwert noch auf *Migi-gote* ruht macht **S** eine schiebende Vorwärtsbewegung (wie beim Aikido-Ikkyo), beginnend mit dem linken Fuß. Auf den Schritt nach links-vorne folgt mit dem rechten Fuß eine Rückwärts-Dreh-Bewegung im Uhrzeigersinn, bevor **S** zu **Zanshin Hidari-Jōdan** wechselt (mit beiden Händen). Anschließend *Gedan-awase*.

*In Wirklichkeit kann **S** sofort von oben **U** schlagen, wenn **U** sich nach unten neigt, so dass dieser keine Zeit hat, den Fuß des **S** zu treffen. Aber als *Kumidachi* wartet **S** bis **U** sich wieder aufrecht stellt.

20. Nijūban : Sayū no Harai (27. Nodo / 28. Migi-gote)

Uchi-dachi: In **Shidachi: Seigan**

In *Shoshi-Kikko-no-Maai* eintretend versucht **U** das *Seigan*-Schwert des **S** nach links unten herunterzuschlagen. **S** senkt das *Kissaki*, so dass **U** ins Leere schlägt und sein *Kissaki* links unten hält. **S** hebt sein *Kissaki* sofort wieder hoch und führt *Tsuki* in Richtung Hals des **U**. **U** geht ein paar Schritte zurück und schlägt mit dem rechten Fuß vorne das *Migi-Do* (die rechte Seite) des **S**. **S** macht einen Links-Schritt, senkt das *Kissaki* nach rechts vorne und empfängt das Schwert des **U**. **U** wechselt

sofort zu *Migi-Jodan*; **S** schlägt das *Migi-gote* des **U** und wechselt zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

21. Nijûichi-ban : Gyaku no Harai (29. Hidari-gote / 30. Dô)

Uchidachi: Yô **Shidachi: Seigan**

U geht mit *Yo* vor, während **S** mit *Seigan* nach vorn kommt. In *Shoshi-Kikko-no-Maai* eintretend lässt **U** mit dem linken Fuß vorne sein *Kissaki* gerade nach vorne fallen, um das *Migi-gote* des **S** zu schneiden. **S** empfängt diesen Angriff mit *Chudan-Kasumi* (also mit dem linken Fuß vorne). Da dieser anschließend mit einem kleinen linken Vorwärtsschritt eine *Tsuki*-Bewegung macht, zieht **U** erst seinen linken Fuß und dann sofort auch den rechten Fuß zurück und geht zu *Hidari-Jodan*. Mit einem rechten Vorwärtsschritt schlägt **S** das *Hidari-gote* des **U**. Danach gehen **S** und **U** jeweils zwei Schritte zurück. **S** bewahrt *Seigan* und **U** wechselt zu *In*. Während beide sich aufeinander zu bewegen, versucht **U** aus *Jodan* heraus, **S** zu treffen. **S** weicht mit einem Schritt nach rechts dieser Bewegung aus, taucht leicht unter dem *Hidari-gote* des **U** hindurch und schneidet mit einem ziehenden Schnitt den Bauch des **U** von links nach rechts. **U** stoppt seine Vorwärtsbewegung und senkt den Oberkörper, bis das Schwert fast den Boden berührt. **S** verharrt nach dem Schnitt kurz in seiner Position als **Zanshin Migi Harai-dachi**. Anschließend *Gedan-awase*.

Itto-den Shinki Toho, Okuden: Odachi

22. Nijûni-ban : Chishô (31. Migi-gote Shita = von unten)

Uchidachi: Gedan

Shidachi: jizuri no Gedan

In das *Isshoku-sokuhatsu-no-Maai* eintretend wechselt **U** zu *Jodan* und möchte **S** schlagen. **S** hebt sein Schwert nach oben, während er etwas nach links ausweicht, und schneidet das *Migi-gote* des **U** von unten. Anschließend gehen beide zu **Zanshin Yô**. Danach *Gedan-awase*.

23. Nijûsan-ban : Chishô no Ai-Gedan (32. Mizo'ochi)

Uchidachi: Gedan

Shidachi: Gedan

In *Shôshi-kikkô-no-Maai* eintretend versucht **U**, *Gedan-zuki* zu *Mizo'ochi* des **S** zu geben. **S** weicht etwas nach rechts aus und stößt, nur mit der rechten Hand das Schwert streckend, das *Mizo'ochi* des **U**. Zurücktretend geht er anschließend zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

24. Nijûyon-ban : Seigan-barai (33. Hidari-gote)

Uchidachi: In

Shidachi: Seigan

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend versucht **U** mit einem rechten Schritt das *Seigan*-Schwert des **S** nach links wegzuschlagen. In diesem Augenblick zieht **S** seinen rechten Fuß zurück und wechselt zu *In*, so dass **U** ins Leere schlägt und in einen unsicheren Stand halbwegs zu *Yo no Kamae* zu kommen. Anschließend zieht er seinen rechten Fuß zurück und wechselt zu *Hidari-Jodan*. Mit einem rechten Schritt nach vorne schlägt **S** dessen *Hidari-gote* und geht zu **Zanshin Chûdan-gasumi** zurück. Danach *Gedan-awase*.

25. Nijûgo-ban : Maki-gasumi (34. Hidari-gote / 35. Migi-gote)

Uchidachi: Seigan → Chudan-gasumi

Shidachi: Gedan

U nähert sich dem **S**, während **U** von *Seigan* beginnend allmählich das *Kissaki* bis *Gedan* senkt und anschließend zu *Chudan Kasumi* wechselt. **S** kommt mit *Gedan* dem **U** näher und im *Shôshi-Kikkô-no-Maai* hebt er sein *Kissaki* und berührt das *Kissaki* des **U** von rechts. Hierbei hat **S** seinen rechten Fuß vorne. **U** versucht mit einem Rechtsschritt *Tsuki* gegen den Hals des **S**. Im gleichen Augenblick geht **S** mit einem Linksschritt entschieden nach vorne und gibt mit seinem Schwert Druck auf das Schwert des **U**. **U** geht mit dem rechten Fuß zurück und wechselt zu *Waki* und anschließend zu *Hidari-Jodan*. **S** geht mit einem kleinen Schritt des rechten Fußes vor und schlägt das *Hidari-gote* des **U** und geht in *Seigan* zwei Schritte zurück (rechts – links). **U** wechselt zu *In* und versucht mit einem Rechtsschritt von links die rechte Seite (*Do* = Rumpf) des **S** zu schlagen. Da **S** dieses Schwert mit dem eigenen Schwert von oben beherrscht, versucht **U** das Schwert des **S** im Uhrzeigersinn quasi einzuwickeln (*Makikomi*). **S** lässt dies zu und zieht sein Schwert aus dieser Kreisbewegung heraus. Da **U**'s Schwert dadurch ins Leere geführt wird, bringt er sein Schwert zu *Migi-Jodan* und möchte noch einmal schlagen. Aber **S** schlägt **U**'s *Migi-gote* rechtzeitig und geht zu **Zanshin Gedan** zurück. Danach *Gedan-awase*.

26. Nijûroku-ban : Maki-kaeshi (36. Hidari-gote / 37. Mizo'ochi / 38. Hidari-gote)

Uchidachi: Hidari-Jôdan

Shidachi: Seigan

Bei der Begegnung versucht **U** von *Hidari-Jodan* aus mit dem rechten Fuß vorne das rechte *Uchi-kote* des **S** zu schneiden. **S** zieht seinen rechten Fuß zurück und wechselt von *Seigan* zu *Waki-gamae*, so dass **U** ins Leere schlägt. **U** versucht schnell zur stabilen Lage zurückzukommen, indem er den rechten Fuß zurückzieht und zu *Hidari-Jodan* wechselt. Mit einem rechten Vorwärtsschritt schlägt **S** das *Hidari-gote* des **U**, zieht sofort seinen rechten Fuß wieder zurück und wechselt zu *Wakigamae*. Während **U** von *Hidari-Jodan* zu *In* wechselt, wechselt **S** von *Waki-gamae* auch zu *In*. **U** versucht von *In* aus direkt das *Mizo'ochi* des **S** zu stechen. **S** weicht etwas nach rechts aus und führt gegen das *Mizo'ochi* des **U** einen Gegen-*Tsuki*. **U** versucht nun gegen den Uhrzeigersinn das Schwert des **S** einzuwickeln (*Makikomi*), während er ausweichend den rechten Fuß zurückzieht, weil das *Kissaki* des **S** direkt vor dem *Hara* ist. **U** geht zu *Hidari-Jodan*, um einen Gegenangriff zu starten. **S** lässt zuerst sein Schwert leicht „einwickeln“, hebt es dann zu *Jodan* und schlägt das *Hidari-gote* des **U**. Anschließend tritt **S** zu *Zanshin Gedan* zurück. Danach *Gedan-awase*.

27. Nijûnana-ban : Hikimi no Hongaku (39. Dô)

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Gedan

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend gibt **S** mit dem *Kissaki* eine Finte auf das rechte *Kote* des **U**. Da **U** reagiert und sein *Kissaki* nach rechts neigt, wendet **S** sein *Kissaki* wieder in die Mitte und versucht das Schwert des **U** mit einem leichten *Tsuki* von oben etwas nach links zu beherrschen. **U** hält diesen Angriff stark und versucht gegen die Brust des **S** ein *Tsuki*. Da **S** in diesem Augenblick sein Schwert nach oben führt und das *Kissaki* des **U** ins Leere stößt, neigt es nach links (rechts von **S**). **S** schlägt das Schwert des **U** heftig von oben, so dass der rechte Griff des **U** sich löst und dieser nur mit der linken Hand das Schwert an seiner linken Seite halten kann. **S** macht sofort *Nuki-Do* von rechts unten nach links oben. **S** führt sein Schwert - Schneide voran - nach rechts, bis das *Kissaki* in die Richtung des Halses des **U** zeigt, und wendet seine Schneide im Uhrzeigersinn, so dass die Schneide nach links zeigt, um mit *Zanshin Hongaku* zu Ende zu kommen. Danach *Gedan-Awase*.

28. Nijûhachi-ban : Ai-Gedan Kesa-gawashi (40. Hidari-gote)

Uchidachi: Gedan

Shidachi: Gedan

Beide treten mit *Gedan* vor. In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend geht **U** etwas nach rechts ausweichend zu *Waki-gamae* und macht mit dem rechten Fuß vorne ein großes *Kesa-gake*. Im gleichen Augenblick weicht auch **S** etwas nach rechts und schlägt das *Hidari-gote* des **U** von oben. (Das *Hidari-gote* des **U** verharrt nach der *Kesa-gake*-Bewegung kurz in Bauchhöhe.) Anschließend geht **S** zu *Zanshin Chûdan-Ura-gasumi*. Das *Kissaki* ruht dann direkt vor dem Hals des **U**.

29. Nijûkyû-ban : Hotsu (41. Mizo'ochi / 42. Dô)

Uchidachi: In

Shidachi: Gedan

Mit *In* in *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend geht **U** nach rechts. **S** lässt sein Schwert wie bis jetzt und wendet sich absichtlich nicht dem **U** zu, um ihn zum Angriff zu verlocken. Da **U** sieht, dass die linke Seite des **S** frei ist, greift er mit einem großen *Kesagake* an (rechter Fuß vorne). **S** weicht etwas

nach rechts aus und wechselt zu *In*. Da die Hände des **U** nach dem *Kesagake* gesenkt sind, legt **S** sein Schwert sofort auf das linke *Kote* des **S** mit einer *Tsuki*-Bewegung (den rechten Fuß vorne). **U** zieht seinen rechten Fuß zurück und wechselt ausweichend zu *Waki*, dem **S** mit einem Schritt links vor folgt. Das Schwert des **S** liegt ganze Zeit auf dem linken *Kote* des **U**. **U** hebt sein Schwert hoch zu *Jodan*; **S** folgt, indem er seinen rechten Fuß dem linken parallel stellt und das linke *Kote* des **U** oben mit dem eigenen Schwert stemmend blockiert. **U** versucht dieses Stemmen des **S** zu durchbrechen und **S** von oben zu schlagen. In diesem Augenblick senkt **S** seine Position und schneidet das *Do* des **U** von rechts oben nach links unten, wobei er mit dem linken Fuß zuerst nach links ausweicht und den rechten Fuß nachzieht. Anschließend geht er zu **Zanshin Jôdan Ura-gasumi**. Danach *Gedan-awase*.

30. Sanjû-ban : Uragiri (43. Men)

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Gedan

Beide treten bis *Shoshi-Kikko-no-Maai* vor. **S** hebt das *Kissaki* mit starkem *Ki* bis *Ai-Seigan*. **U** wartet bis zum *Ai-Seigan* und gerade dann, wenn **S** sich durch den Gleichstand sicher zu fühlen beginnt, wendet **U** sein *Kissaki* halbkreisförmig von rechts nach links und – mit dem rechten Fuß vorne – schlägt den *Migi-Do* des **S**. Da **S** sein Schwert auf das des **U** legt und sich so verteidigt, versucht **U** – mit dem rechten Fuß einen Schritt zurückgehend – den *Hidari-Do* des **S** zu schlagen, während er das *Kissaki* halbkreisförmig diesmal von links nach rechts wendet. In diesem Augenblick schlägt **S** nur mit der linken Hand das *Men* des **U** mit dem linken Fuß vorne. **S** geht mit links-rechts-Schritt zurück und geht zu **Zanshin Hidari-Jôdan** über - nur mit der linken Hand. Danach *Gedan-awase*.

31. Sanjûichi-ban : Kasumi-nagashi (44. Migi-gote)

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Gedan

Genau wie bei *Uragiri* treten **beide** bis *Shoshi-Kikko-no-Maai* vor, und **S** hebt das *Kissaki* bis *Ai-Seigan*. **U** versucht das *Kissaki* des **S** etwas nach links zu drängen, dem gegenüber versucht **S** das *Kissaki* des **U** seinerseits nach links zurückzudrängen. Um dieser Gegenbewegung des **S** nicht zu unterliegen, versucht **U** erneut dagegen zu agieren, und zwar diesmal mit einem *Tsuki* zum Hals des **S**. **S** weicht etwas nach links aus und hebt das *Tsuka* über seinen Kopf, während das *Kissaki* rechts unten gesenkt wird, wobei beide Schwerter Kontakt halten. Hierbei lässt **S** das *Kissaki* des **U** nach rechts gleiten (fließen = *Nagashi*). Da **U** leicht in die Leere sticht, geht er etwas zurück nach links und wechselt zu *Migi-Jodan*, um **S** erneut zu schlagen. **S** schlägt in diesem Augenblick das *Migi-gote* des **U** mit rechtem Fuß vorne. Anschließend tritt **S** mit dem rechten Fuß groß zurück und wechselt zu **Zanshin Jôdan-gasumi**. Danach *Gedan-awase*.

32. Sanjûni-ban : Haya-Kirikaeshi (45. Migi-Dô)

Uchidachi: In

Shidachi: Seigan

Von *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* aus schlägt **U** mit rechtem Fuß vorne das *Men* des **S**. **S** macht *Kiritoshi* bis zum *Mizo'ochi* des **U**. **U** geht mit dem rechten Fuß einen Schritt zurück und schlägt sofort mit *Kesagiri* zurück. **S** hebt das *Kissaki* etwas und empfängt das schlagende Schwert des **U**, wobei **S** sein *Kissaki* etwas nach vorne streckt. **U** weicht leicht nach links und wechselt nach einer *Kasumi-nagashi*-Bewegung zu *Jodan*, um **S** zu schlagen. **S** reagiert schnell und schlägt das *Migi-Do* des **U** von links nach rechts mit dem linken Fuß vorne. (Dieser Schnitt wird vor dem *Migi-Do* des **U** gestoppt, solange wir noch keinen *Do-Schutz* verwenden.) Anschließend tritt er mit dem linken Fuß etwas zurück und wechselt zu **Zanshin Hongaku**. Die Schwertspitze des **S** ist auf den Hals des **U** gerichtet. Danach *Gedan-awase*.

Itto-den Shinki Toho, Jun-Menkyo: Odachi

33. Sanjûsan-ban : Junpi (46. Hidari-gote)

Uchidachi: In **Shidachi: Seigan**

In *Shoshi-Kikko-no-Maai* eintretend streckt **U** sein *Kissaki* gegen das des **S**, so dass sich beide in *Ai-Seigan* gegenüber stehen. Hierbei hat **U** den linken Fuß vorne. Mit einem kleinen Links-Schritt geht **U** vor, um die Reaktion des **S** zu prüfen. **S** steht mit dem rechten Fuß vorne, aber da **U** einen kleinen Schritt vorwärts macht, geht **S** auch mit dem hinteren (linken) Fuß etwas zurück, wobei der rechte Fuß nachgezogen wird. **U** glaubt hier die Schwäche des **S** zu sehen, so dass er mit dem linken Fuß vorne groß das *Shomen* des **S** schlägt. Gerade in diesem Augenblick macht **S** *Shomen Kiritoshi* und stoppt sein *Kissaki* vor dem Hals des **U**. Danach geht **S** mit *Semeage* vor und schlägt das *Hidari-gote* des **U**, während dieser mit dem rechten Fuß anfangend zurücktritt. **S** geht zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

34. Sanjûyon-ban : Nuke-Junpi (47. Dô / 48. Migi-gote)

Uchidachi: In **Shidachi: Seigan**

In *Shoshi-Kikko-no-Maai* eintretend streckt **U** wie beim *Junpi* sein *Kissaki* gegen das des **S** mit dem linken Fuß vorne (*Ai-Seigan*). Danach drückt **U** das *Kissaki* des **S** nach links. **S** reagiert gegen diesen Druck und geht etwas nach rechts, mit dem rechten Fuß beginnend. Hier zieht **U** plötzlich und überraschend das Schwert zurück zu *In*, aber gleich anschließend schlägt er das *Shomen* des **S** mit einem rechten Vorwärtsschritt. **S** hebt das *Kissaki* erst auch hoch, aber nach links ausweichend schlägt er das *Do* des **U**. Da **U** sich zuerst nach vorne unten stark neigt, aber wieder zu *Jodan* wechselt und sich dem **S** zuwendet, wendet sich auch **S** etwas nach rechts zum **U** und schlägt das *Migi-gote* des **U**. Danach mit *Nadegiri** das Schwert nach rechts unten führend geht er zu **Zanshin Hirakidachi**, wobei er seinen Körper nach rechts dreht und rechts hinter dem **U** steht. Danach *Gedan-awase*.

* **Nadegiri**: das Verb „*naderu*“ bedeutet „streicheln“. „*kiru*“ heißt „schneiden“. *Nadegiri* ist „leicht streichelnd schneiden“.

35. Sanjûgo-ban : Tsumari (49. Nodo)

Uchidachi: In **Shidachi: Seigan**

Vom *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* aus versucht **U** mit dem erhobenen linken Knie wie beim *Ippon-me* das *Shomen* des **S** zu schlagen. Da **S** aber unbeirrt mit *Seigan* vorwärts marschiert und mit dem *Kissaki* auf den Hals des **U** hinzielt, kann **U** den Schlag nicht vollenden, sondern dreht sich- dessen *Kissaki* ausweichend - nach links, während er sein Schwert links in großer Bewegung hinunter führt. **S** stoppt das *Kissaki* vor dem Hals des **U**, während er das Schwert nach rechts kippt, so dass die Schneide vor dem Hals des **U** ruht. Danach geht er mit rechts-links-Rückwärtsschritt zurück zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

36. Sanjûroku-ban : Jûji-kuzushi (50. Migi-gote / 51 Hidari-gote)

„Jûji“ bedeutet „Kreuzform“. Dies kommt daher, dass die Zahl Zehn japanisch geschrieben (jû = 十) eine Kreuzform bildet. „Jûji“ ist ursprünglich „Schrift oder Zeichen für Zehn“. „kuzusu“ bedeutet etwa „aus der Form bringen“.

Uchidachi: Seigan

Shidachi: Gedan

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend gibt **S** mit seinem *Kissaki* eine Finte gegen das rechte *Kote* des **U**. Hierbei hat er den linken Fuß vorne. Da **U** auf diese Finte reagierend sein *Kissaki* etwas nach rechts neigt, versucht **S** mit einem Rechtsschritt sein *Kissaki* von unterhalb des *Kissaki* von **U** in die Mitte zu führen, wobei er sein *Kissaki* auf *Seigan*-Höhe bringt. Hier bringt auch **U** sein *Kissaki* in die Mitte, um den Kampf um die Mitte nicht zu verlieren. Nun stehen beide mit *Ai-Seigan* (*Seigan*-Gleichstand). **U** geht mit dem vorderen Fuß (rechts) etwas vor, und **S** geht dementsprechend mit dem hinteren Fuß (links) etwas zurück. Hier glaubt **U** die Schwäche des **S** zu sehen, und mit dem hinteren Fuß (links) beginnend geht er in vier Schritten vor und führt ein scharfes *Tsuki*. Sein Ziel ist das *Mizo'ochi* (Solar plexus) des **S**. **S** empfängt diesen Angriff dadurch, dass er den rechten Fuß nach rechts hinten etwa 90° herumdreht und sein Schwert vor dem *Hara* horizontal hält, so dass das Schwert von **U** auf dem des **S** mit Druck nach unten ruht. In diesem Moment bilden die beiden Schwerter eine Kreuzform (*Jû* = 十). **S** gibt von unten in einem kurzen Moment dem Gegendruck nach und wendet plötzlich das *Kissaki* rechts herum, so dass **U** sich nach vorne beugt.* **U** versucht sofort sich wieder aufrecht zu stellen und wechselt zu *Jodan*. **S** schlägt mit linkem Fuß vorne das *Migi-gote* des **U**. Danach geht **U** mit rechts-links-Schritt zurück und wechselt zu *Yo*, während **S** den linken Fuß zurückzieht, den rechten Fuß bis vor den linken Fuß nachzieht und zu *Seigan* wechselt. Anschließend schlägt **U** mit dem linken Fuß vorne das *Shomen* und **S** macht *Kiriotoshi* bis zum *Mizo'ochi* des **U**. **U** geht mit dem hinteren (rechten) Fuß zurück und wechselt zu *Jodan*. **S** schlägt das linke *Kote* des **U** und geht zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

* **Das Rechts-herum-Wenden des Kissaki:** Hierbei soll **S** den rechten Fuß, der neben dem linken Fuß Ferse zu Ferse steht, schräg nach rechts hinten drehen. Sein Schwert soll nicht entlang des Schwertes des **U** nach hinten (zur Spitze von **U**'s Schwert) geführt werden, weil es dann von **U** nach unten gedrückt wird. **S** muss sein Schwert zügig rechts herum drehen und über den eigenen Kopf führen und sofort das *Migi-gote* des **U** schlagen.

37. Sanjûnana-ban : Renzoku Kiriotoshi Shin (52. Migi-gote)

Renzoku bedeutet „hintereinander“ oder „fortführend“. Diese *Kiriotoshi*-Form wird genau wie Nr. 38 und Nr. 39 eigentlich immer weiter fortgeführt, obwohl sie als *Kumidachi* nur zweimal praktiziert wird.

Uchidachi: In

Shidachi: Seigan

Wie bei der *Kiriotoshi*-Übung schlägt **U** zuerst mit dem linken Fuß vorne direkt (ohne vorher zu stoppen oder sich nach rechts zu bewegen wie es bei *Ippon-me* der Fall ist) das *Shomen* des **S**, aber er hebt das linke Knie hoch wie beim *Ippon-me*. **S** macht *Kiriotoshi* bis zum *Mizo'ochi* des **U**. Danach gehen **beide** wieder auseinander. Danach kommen sie wieder in die Mitte, und **U** schlägt diesmal mit dem rechten Fuß vorne das *Shomen* des **S**, auch mit erhobenem (rechten) Knie. **S** macht *Kiriotoshi* bis zum Hals, geht mit einem Links-Rechts-Schritt vor (*Seme-age*) und schlägt das *Migi-gote* des **U**, nachdem **U** mit dem hinteren (linken) Fuß beginnend zurückgetreten ist und zu *Jodan* gewechselt hat. Dann geht **S** zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

38. Sanjûhachi-ban : Renzoku Kiriotoshi Gyô (53. Migi-gote)

Uchidachi: In

Shidachi: Seigan

Der Bewegungsvorgang ist gleich wie bei Nr. 37 „*Shin*“, aber die Bewegung ist etwas zügiger. Hier wird ein besseres *Ma'ai*-Gefühl verlangt.

39. *Sanjûkyû-ban : Renzoku Kiriotoshi Sô (54. Men / 55. Men)*

Uchidachi: In ***Shidachi: Seigan***

Die Bewegung wird noch schneller. **S** schlägt und stoppt das Schwert direkt über dem Kopf des **U**. Auch beim zweiten Mal schlägt **S** und stoppt direkt über dem Kopf.* **S** geht mit Rechts-Links-Rückwärts-Schritt zu **Zanshin Jôdan**. Danach *Gedan-awase*.

* Da die Bewegung schnell ist, sollte **S** besonders darauf achten, dass er nicht wirklich den Kopf des **U** trifft.

40. *Yonjû-ban : Yorimi (56. Migi-gote)*

Uchidachi: In ***Shidachi: Seigan***

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend schlägt **U** zuerst mit dem linken Fuß vorne das *Shomen* des **S**. **S** macht *Kiriotoshi* bis zum *Mizo'ochi* des **U**. **U** und **S** gehen einmal auseinander und kommen erneut näher. **U** schlägt von *In* aus diesmal mit dem rechten Fuß vorne das *Men* des **S**. **S** macht *Kiriotoshi* bis zum Hals des **U**. **U** geht nach rechts (Rechtsschritt seitwärts, der linke Fuß wird nachgezogen) und wechselt zu *Jodan*. **S** geht **U** folgend nach links (Seitwärts-Linksschritt und der rechte Fuß wird nachgezogen, aber der rechte Fuß steht vorne), schlägt das *Migi-gote* des **U** und geht zu **Zanshin Gedan**. Danach *Gedan-awase*.

41. *Yonjûichi-ban : Koshimi (57. Ushiro-Kubi)*

(*Koshi* bedeutet Hüfte. *Mi* bedeutet Körper. *Koshimi* bedeutet, dass man von der Hüfte aus Kraft schöpfend den Körper einsetzt. Gemeint ist hier ein lebendiges *Tsuki*. *Ushiro* = Hinten, *Kubi* = Hals.)

Uchidachi: In ***Shidachi: Seigan***

In *Isshoku-Sokuhatsu-no-Maai* eintretend schlägt **U** das *Shomen* des **S** mit dem linken Fuß vorne. **S** macht *Kiriotoshi* bis zum Hara des **U**. Danach gehen **U** und **S** einmal von einander weg zurück bis zur Anfangsposition. Sie kommen erneut näher und wieder schlägt **U** mit dem linken Fuß vorne. **S** macht *Kiriotoshi* bis zum *Mizo'ochi* des **U** mit dem rechten Fuß vorne. Sofort macht **S** *Tsuki* in das *Mizo'ochi* des **U** mit einem heftigen linken Schritt. Da **U** aber diesem *Tsuki* dadurch ausweicht, indem er einen Rechtsschritt macht und seinen Körper nach links dreht, macht **S** noch einen Schritt (rechts), und schaut mit einer Links-Drehung des Körpers zurück, wobei er nun fast mit *Waki-gamae* steht. **U** dreht sich nach links und versucht das *Shomen* des **S** mit einem Rechtsschritt zu schlagen. **S** macht eine schnelle Rechtsdrehung vor **U** (mit einem kleinen Schritt des linken Fußes und einer Rechts-Rückwärts-Drehung mit dem Rückwärtsschritt des rechten Fußes) und schlägt mit dem *Tsuka-gashira* das *Mizo'ochi* des **U**. Während dieser dadurch vorneigt, zieht **S** den linken Fuß zurück und schlägt den Nacken des **U** von oben. Etwas zurücktretend wechselt er zu **Zanshin Yô**. Danach *Gedan-awase*.

42. Yonjûni-ban : Aiba (58. Migi-gote / 59. Hidari-gote)

Uchidachi: In *Shidachi: Seigan*

U geht mit *In no Kamae* bis zum **S**, während **S** mit *Gedan* unbewegt wartet. In *Shôshi-Kikkô-no-Ma'ai* eintretend geht **S** mit starkem *Ki* nach vorne, so dass **U** ausweichend zurücktritt. Zurücktretend macht **U** plötzlich *Tsuki* zum *Mizo'ochi* des **S**, während sein rechter Fuß zurückgezogen wird. **S** führt mit dem rechten Fuß vorne zum *Mizo'ochi* des **U** einen Konter-Tsuki*, so dass das Schwert des **S** das des **U** nach unten drückt. **U** schlägt das Schwert des **S** nach oben links, während er den linken Fuß zurückzieht, so dass er nun mit *Migi-Jodan* steht. **S** nutzt diese Aufwärtsbewegung aus, geht zu *Jodan* und schlägt mit dem linken Fuß vorne das *Migi-gote* des **U**. **U** zieht seinen rechten Fuß zurück und wechselt zu *Hidari-Jôdan*. **S** schlägt mit einem rechten Schritt das *Hidari-gote* des **U** und geht zu **Zanshin Gedan**. Diese Übung führt man nacheinander in *Shin*-, *Gyô*- und *Sô*-Form durch. Am Ende *Gedan-awase* .

* **Konter-Tsuki**: Dieses *Tsuki* wird so geführt, dass das Schwert des **S** auf das des **U** gewissermaßen „aufsteigt“. Deswegen wird es *Nori-zuki* genannt. Das Verb *noru* bedeutet auf- oder ein-„steigen“, wie das Besteigen eines Pferdes oder Zugs.

43. Yonjûsan-ban : Hari-Aiba (60. Nodo)

Uchidachi: In *Shidachi: Seigan*

Wie bei Nr. 42 geht **U** mit *In no Kamae* dem wartenden **S** entgegen. In *Shôshi-Kikkô-no-Ma'ai* eintretend geht **S** mit starkem *Ki* nach vorne, so dass **U** ausweichend zurückgeht. Zurücktretend macht **U** plötzlich *Te-no-uchi*, während sein rechter Fuß zurückgezogen wird. **S** schlägt das Schwert des **U** mit dem eigenen Schwert nach links unten, während er den rechten Fuß einen Schritt vorwärts bewegt. Hierbei zeigt der Schwertrücken (*Mine*) nach links außen. **U** geht mit dem linken Fuß zurück, führt sein Schwert unterhalb des Schwertes des **S** nach links, wendet sein Schwert und schlägt von links nach rechts das *Do* des **S**. **S** macht einen Schritt vorwärts mit dem linken Fuß und schlägt das Schwert des **U** etwas nach rechts unten, während er sein Schwert nach rechts etwa 180° wendet. Hier zeigt der Schwertrücken nach rechts außen. Sofort wendet er das Schwert nach links etwa 180° und führt das *Kissaki* zum Hals (*Nodo*) des **U**. Sein Schwertrücken zeigt wieder nach links außen. Er bewahrt sein **Chûdan-gasumi als Zanshin**. Auch diese Übung wird nacheinander in *Shin*, *Gyo* und *So* durchgeführt. Danach am Ende *Gedan-awase*.