



## 20 Jo Suburi

(20 Grundtechniken mit dem Stab)

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

Choku – Tsuki	(Choku=Gerade; Tsuki=Stoß)
Gaeshi – Tsuki	(Gaeshi=Gedreht; Tsuki=Stoß)
Ushiro – Tsuki	(Ushiro, Hinten; Tsuki=Stoß)
Tsuki – Gedan – Gaeshi	(Gedan=untere Ebene)
Tsuki – Jodan – Gaeshi	(Jodan=obere Ebene)

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

Shomen Uchikomi	(Shomen=Gesicht; Uchi-Komi=starker Schlag)
Renoku Uchikomi	(Renzoku=Kontinuierlich)
Men – Uchi Gedan Gaeshi	(Men Uchi=Gesicht; Gedan=untere Ebene; Gaeshi=Gedreht)
Men – Uchi Ushiro – Tsuki	s.o.
Gyaku Yokomen Ushiro – Tsuki	(Gyaku=Gegenüber; Yokomen=seitlich zum Kopf)

### 3. Gruppe: Eine Hand Schlagtechnik (Katate no Bu)

Katate Gedan – Gaeshi	(Katate=Eine Hand)
Katate Toma – Uchi	(Toma=große Distanz)
Katate Hachi no Ji Gaeshi	(Hachi no Ji=eine Acht)

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

Hasso Gaeshi – Uchi	(Hasso=Nummer 8)
Hasso Gaeshi – Tsuki	
Hasso Gaeshi Ushiro – Tsuki	
Hasso Gaeshi Ushiro - Uchi	
Hasso Gaeshi Ushiro – Barai	(Barai=fegender/parierender Schlag)

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

Hidari Nagare Gaeshi – Uchi	(Hidari=Links; Nagare=Fließend)
Migi Nagare Gaeshi – Tsuki	(Migi=Rechts)



## Tsuki Serie

### CHOKU-TSUKI

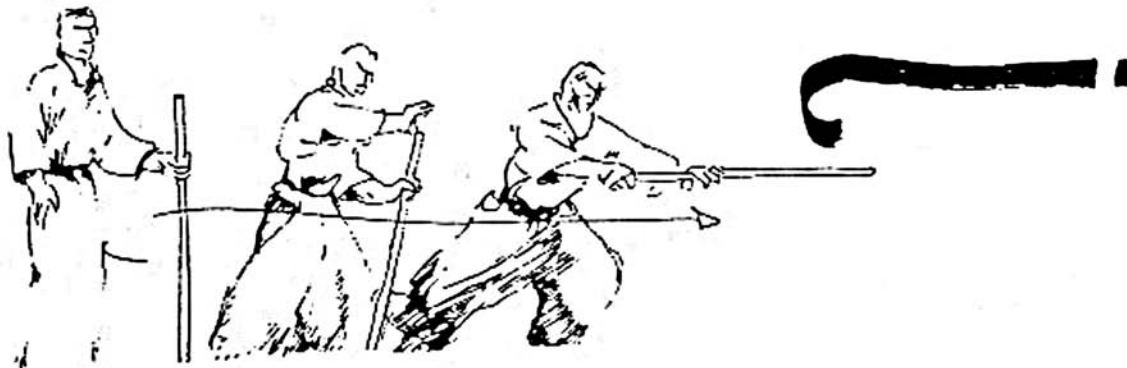
Beginne in *hidari-hanmi*: Stock steht senkrecht vor linkem Fuß. Stock anheben und mit rechter Hand Ende greifen. Die Spitze zeigt jetzt auf Brust/Hals des Gegners: Stellung *tsuki-no-kamae*. Mit der rechten Hand Stock leicht zurückziehen um dann vorwärts zu stoßen, dabei drehen die Hände miteinander oder gegeneinander. Gleichzeitig *tsugi-ashi* vorwärts.



### GAESHI-TSUKI

Abwehr eines gegnerischen Stoßes.

Ausgehend von *hidari-hanmi* greift die rechte Hand mit Daumen nach unten zeigend das obere Stockende. Das untere Stockende kommt mit einer Kreisbewegung nach oben. Ziehen und Stoßen wie oben mit *tsugi-ashi*.



### USHIRO-TSUKI

Stoß nach hinten

Nr. 1) Rechts Schritt vor, kurzes Ende fassen, nach links um 180° drehen und stoßen. (Abb.)

Nr. 2) Stock in Brusthöhe heben, Körper um 180° drehen. Linke Hand gleitet zum Stockende und waagerechter Stoß (*chudan-tsuki*).

Nr. 3) Stockende mit rechts fassen, Oberkörper vorbeugen und mit linker Hand von unten nach oben in Brusthöhe stoßen.

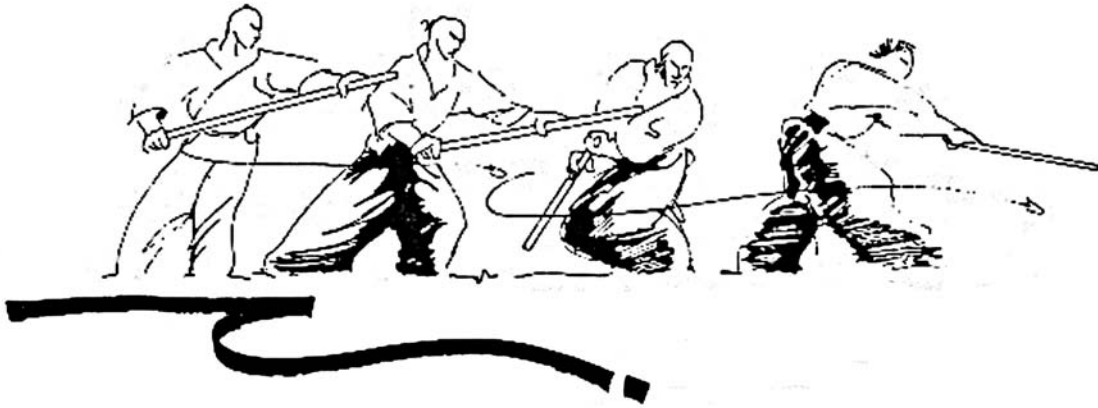




### TSUKI-GEDAN-GAESHI

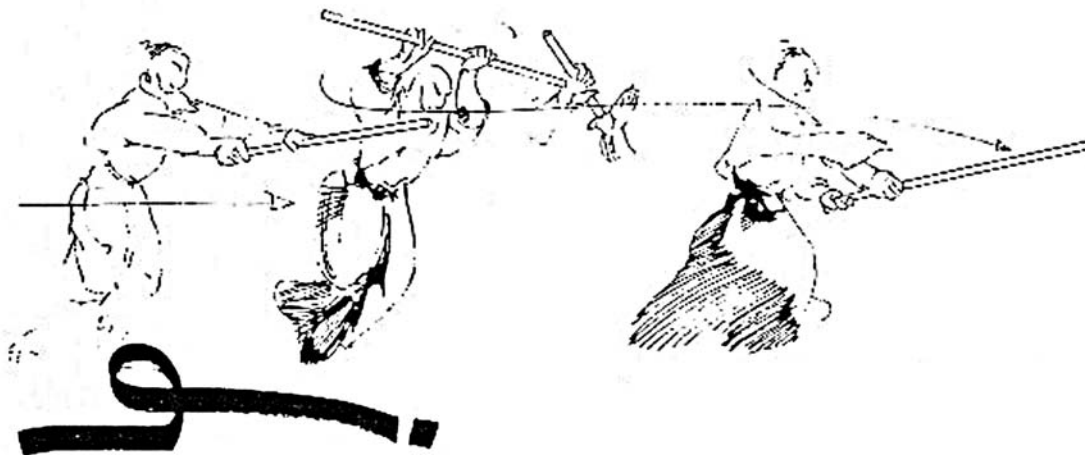
Beginne mit *choku-tsuki* aus *hidari-hanmi*.

Stock zurückziehen und auf der rechten Körperseite verstecken, dabei mit *tsugi-ashi* nach rechts hinten ausweichen. Mit Hüftdrehung Stockende nach vorne bringen zum Schlag gegen das Knie des Gegners (*gedan-gaeshi* Nr. 1).



### TSUKI-JODAN-GAESHI

Beginne mit *choku-tsuki*. *Tsugi-ashi* nach hinten rechts und Deckung unter dem Stock nehmen mit rechter Hand an der Stirn. Mit Handwechsel Stock um den Körper herumführen und mit Schritt vorwärts geraden Schlag zum Gegner (*shomen-uchi*).



## Uchikomi Serie

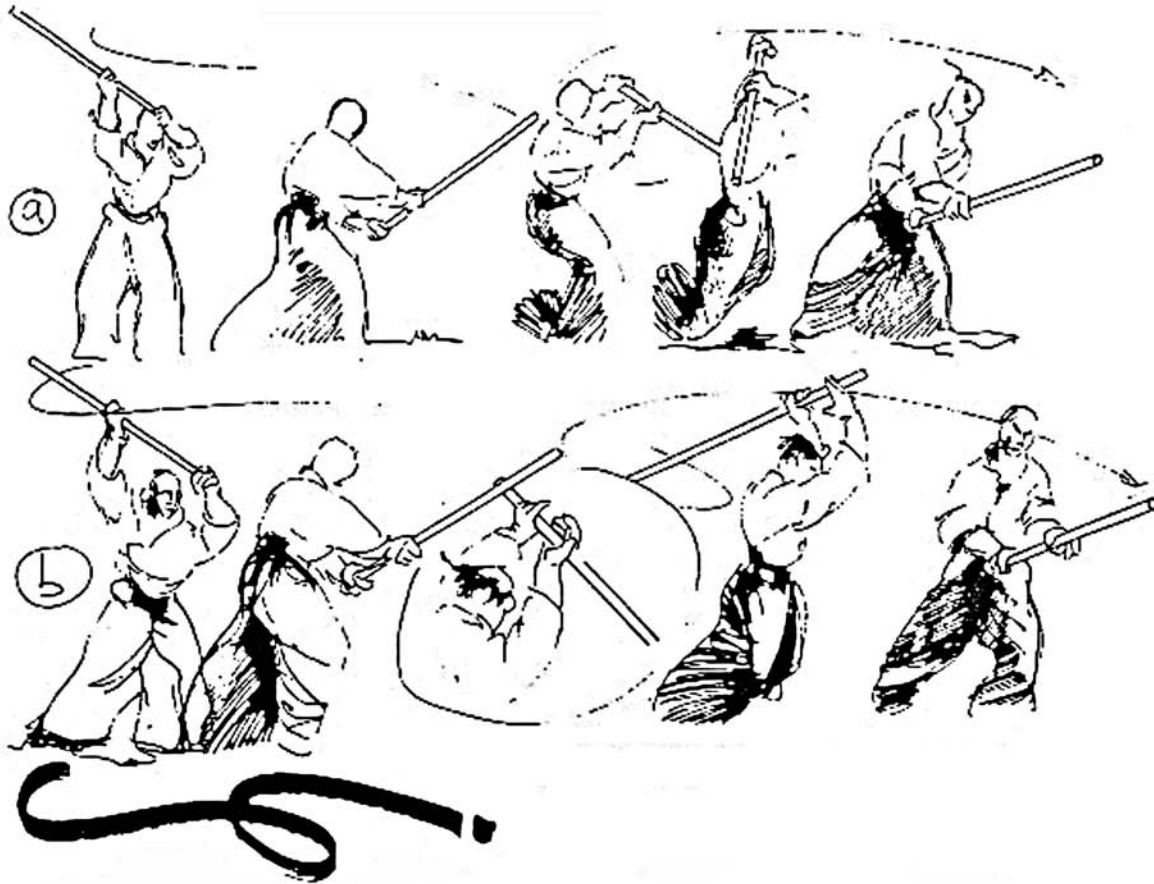
### SHOMEN-UCHI-KOMI

Ausgehend von *migi-hanmi* mit Schritt zurück Stock gerade über den Kopf heben und mit Schritt vor geraden Schlag bis zum Zentrum des Gegners führen.



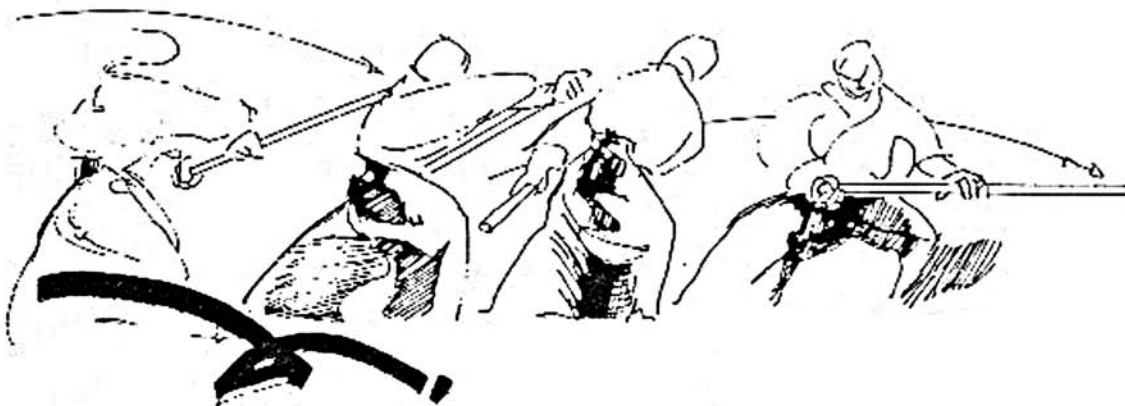
### RENZOKU-UCHI-KOMI

Ausgehend von *hidari-hanmi* - rechte Hand vorne - mit Schritt vorwärts *yokomen-uchi* von rechts. Dann nach links ausweichen und Deckung unter dem Stock. Stock um den Körper herumführen und *yokomen-uchi* von links; dabei entweder a) ohne Handwechsel, so daß die Arme sich kreuzen (*gyaku*) oder b) mit Handwechsel, Arme nicht gekreuzt.



### MENUCHI-GEDAN-GAESHI

In einer fließenden Bewegung zuerst *shomen-uchi-komi*, Stock links verstecken und mit *tsugi-ashi* nach links hinten ausweichen; dann mit Hüftdrehung Stockende nach vorne bringen zum Schlag gegen gegnerisches Knie (*gedan-gaeshi* Nr. 2).





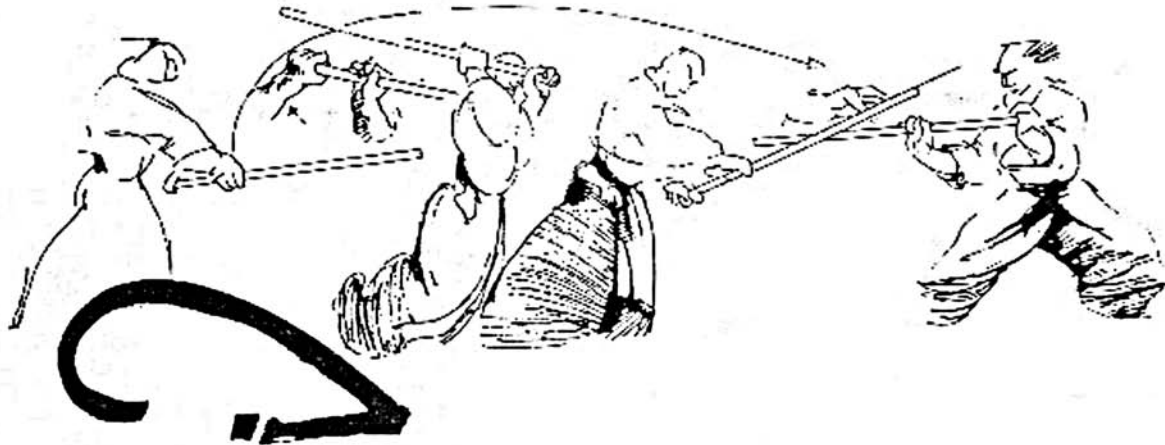
### MEN-UCHI-USHIRO-TSUKI

Führe nacheinander in einer fließenden Bewegung zuerst *shomen-uchi-komi* und dann *ushiro-tsuki* Nr. 2 aus.



### GYAKU-YOKOMEN-USHIRO-TSUKI

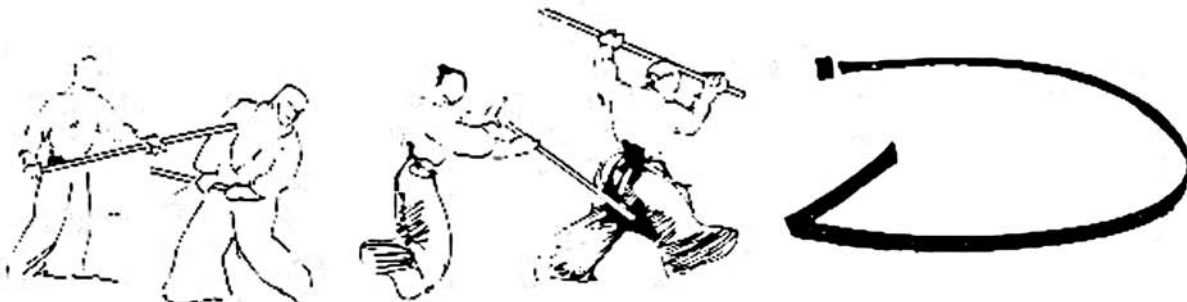
Beginne in *migi-hanmi*. Schritt links vor und rechts zurück, dabei ohne Handwechsel Stock um den Körper herumführen und Schlag gegen die rechte Schläfe des Gegners (*gyaku-yokome-uchi*). Linke Hand lösen, Stockende fassen und *ushiro-tsuki* Nr. 2.



## Katate-Serie

### KATATE-GEDAN-GAESHI

Ausgehend von *hidari-tsuki-no-kamae* nach rechts hinten ausweichen und Stock mit einer Hand gehalten hinter dem Körper verstecken. Mit Schritt vorwärts Stock im Bogen von unten nach oben gegen das Kinn des Gegners führen. Mit der linken Hand Stock über dem Kopf fangen.





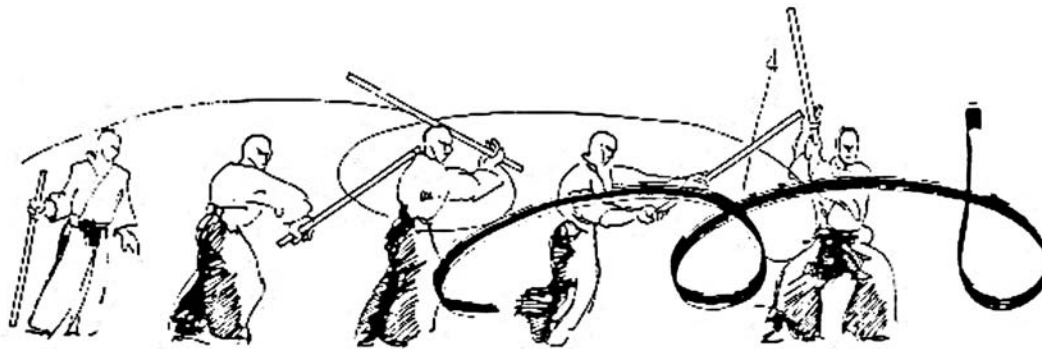
## TOMA-KATATE-UCHI

Diese Bewegung nutzt die volle Länge des Stocks für einen sehr weiten Schlag. Ausgehend von *hidari-hanmi* oder *hidari-tsuki-no-kamae* leicht nach rechts hinten ausweichen und Körper unter dem Stock in Deckung bringen. Dann mit Schritt vorwärts mit der rechten Hand einen weiten Schlag nach vorne führen. Abschließend Stock mit der linken Hand auf der linken Seite auffangen.



## KATATE-HACHI-NO-JI-GAESHI

Ausgehend von *hidari-hanmi* Stock rechts hinter dem Körper verstecken. Mit Schritt mit einer Hand den Stock so führen, daß das Ende die Diagonale von rechts oben nach links unten beschreibt, gefolgt von einem Schlag entlang der anderen Diagonalen, wie um das Schriftzeichen für 8 (*hachi-no-ji*) in die Luft zu schreiben. Abschließend den Stock senkrecht an die rechte Schulter nehmen (*hasso-no-kamae*).



## Hasso-gaeshi-Serie

### HASSO-GAESHI-UCHI

Ausgehend von *ken-no-kamae* (*migi-tsuki-no-kamae*) zieht die linke Hand den Stock durch die rechte und führt das Stockende in einem oberen Halbkreis nach vorne. Darauf schwingt das Stockende in einem unteren Halbkreis nach hinten, dabei Schritt zurück. Die rechte Hand führt den Stock zur rechten Schulter, die linke faßt das kurze Ende (*hasso-no-kamae*). Mit Schritt vorwärts Stock über den Kopf nehmen und *shomen-uchi*.





### HASSO-GAESHI-TSUKI

Beginnend wie in voriger *suburi* bis zur Position *hasso-no-kamae*. Rechte Hand lösen, mit linker ziehen bis der Stock waagrecht ist und beide Enden gefaßt. Dann gerader Stoß in Brusthöhe des Gegners (*chudan-tsuki*).



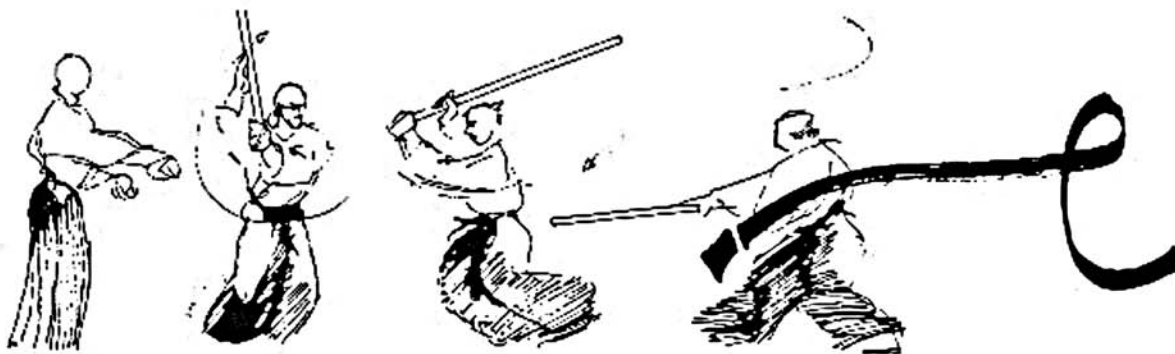
### HASSO-GAESHI-USHIRO-TSUKI

Wie zuvor bis *hasso-no-kamae*. Langes Stockende nach vorne senken, linke Hand lösen anderes Ende fassen und *chudan-tsuki* nach hinten.



### HASSO-GAESHI-USHIRO-UCHI

Wie zuvor bis *hasso-no-kamae*, dann den Griff der oberen Hand wechseln, Hüfte drehen und von oben im Bogen zum Knie des Partners schlagen.

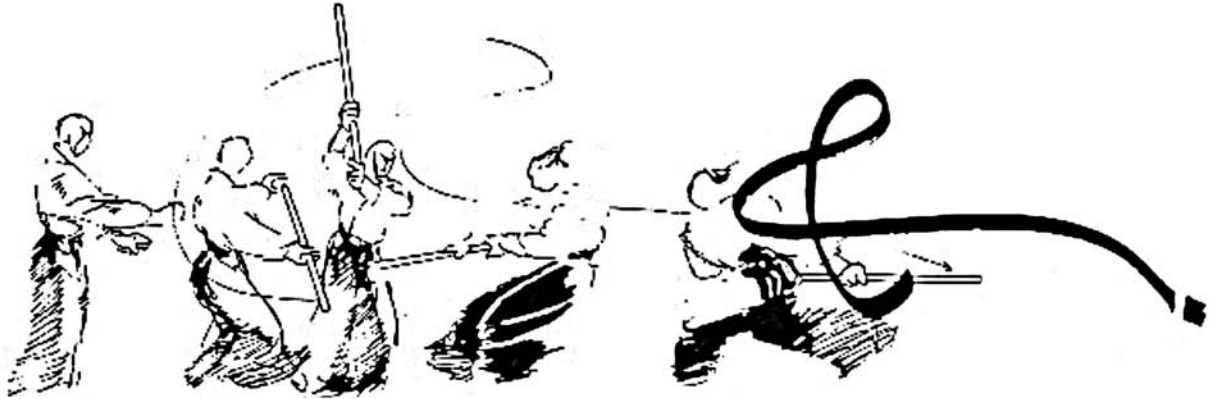






### HASSO-GAESHI-USHIRO-HARAI (-KOHO-BARAI)

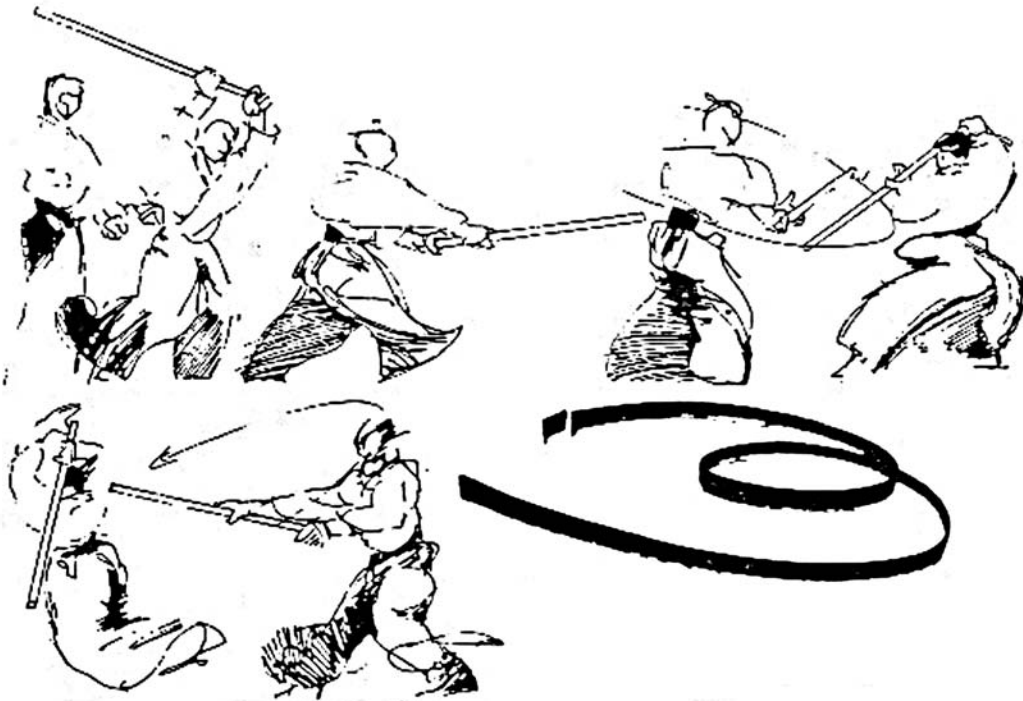
Wie zuvor bis *hasso-no-kamae*. Mit *tenkan*-Drehung mit dem Stock im Halbkreis von oben nach unten fegen.



## Nagare-Serie

### HIDARI-NAGARE-GAESHI-UCHI

Aus *ken-no-kamae* erfolgt zunächst *shomen-uchi-komi* (6. *suburi*). Dann fließend mit *irimi-tenkan* Verteidigungsstellung einnehmen, dabei Handwechsel, und mit Schritt vorwärts und erneutem Handwechsel mit *yokomen-uchi* abschließen.





### MIGI-NAGARE-GAESHI-TSUKI

Ausgehend von *ken-no-kamae* wird *gyaku-yokomen-uchi* ausgeführt. Dann fließend mit *tenkan*-Drehung und Handwechsel Verteidigungsstellung einnehmen, Stock in *hidari-tsuki-no-kamae*-Position bringen und mit *choku-tsuki* abschließen.

