

# Shihonage yokomen uchi mit Bokken

Hiroshi Tada Sensei

[https://www.youtube.com/watch?v=Ogj9hwXA\\_8I](https://www.youtube.com/watch?v=Ogj9hwXA_8I): bokken yokomenuchi shihonage -  
tre forme

## Erste Form

### *Omote waza*

<b>Rechter Fuss vorne</b>	<b>Linker Fuss vorne</b>
Waki gamae rechts	Waki gamae links
Shomen uchi	Shomen uchi
Tsuki (mit Schritt links). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)	Tsuki (mit Schritt rechts). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)
45° nach links schneiden (linker Fuss macht Schritt zurück)	45° nach rechts schneiden (rechter Fuss macht Schritt zurück)
Ushiro ashi irimi und stechend aufziehen, kaiten, kesa uchi (von links oben nach rechts unten)	Ushiro ashi irimi und stechend aufziehen, kaiten, kesa uchi (von rechts oben nach links unten)

### *ura waza*

<b>Rechter Fuss vorne</b>	<b>Linker Fuss vorne</b>
Waki gamae rechts	Waki gamae links
Shomen uchi	Shomen uchi
Tsuki (mit Schritt links). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)	Tsuki (mit Schritt rechts). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)
45° nach links schneiden	45° nach rechts schneiden
Irimi, tenkan und von unten her aufziehen	Tenkan und von unten her aufziehen
Kaiten shomen uchi	Kaiten shomen uchi

## Zweite Form

### *Omote waza*

<b>Rechter Fuss vorne</b>	<b>Linker Fuss vorne</b>
Waki gamae rechts	Waki gamae links
Shomen uchi	Shomen uchi
Tsuki (mit Schritt links). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)	Tsuki (mit Schritt rechts). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)
Mit mai ashi tenshin sabaki aufziehen (schützen), Bokken ist horizontal über Kopf, Spitze zeigt nach rechts	Mit mai ashi tenshin sabaki aufziehen (schützen), Bokken ist horizontal über Kopf, Spitze zeigt nach links
Bokken mit ushiro ashi irimi in Klingenrichtung vorwärts führen (tsuki nach rechts)	Bokken mit ushiro ashi irimi in Klingenrichtung vorwärts führen (tsuki nach links)
Kaiten, aufziehen, shomen uchi	Kaiten, aufziehen, shomen uchi

### *Ura waza*

<b>Rechter Fuss vorne</b>	<b>Linker Fuss vorne</b>
Waki gamae rechts	Waki gamae links
Shomen uchi	Shomen uchi
Tsuki (mit Schritt links). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)	Tsuki (mit Schritt rechts). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)
Mit mai ashi tenshin sabaki aufziehen (schützen), Bokken ist horizontal über Kopf, Spitze zeigt nach links	Mit mai ashi tenshin sabaki aufziehen (schützen), Bokken ist horizontal über Kopf, Spitze zeigt nach rechts
Schritt zurück, kaiten und mit Schnitt von unten her aufziehen	Schritt zurück, kaiten und mit Schnitt von unten her aufziehen
Kaiten, shomen uchi	Kaiten, shomen uchi

## Dritte Form

### *Omote waza*

<b>Rechter Fuss vorne</b>	<b>Linker Fuss vorne</b>
Waki gamae rechts	Waki gamae links
Shomen uchi	Shomen uchi
Tsuki (mit Schritt links). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)	Tsuki (mit Schritt rechts). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)
Schräg nach vorne auf linke Parallellinie springen und aufziehen, Spitze zeigt nach hinten (hanmi beibehalten, links vorne)	Schräg nach vorne auf rechte Parallellinie springen und aufziehen, Spitze zeigt nach hinten (hanmi beibehalten, rechts vorne)
Kaiten, irimi mit aufziehen	Kaiten, irimi mit aufziehen
Kaiten, shomen uchi	Kaiten, shomen uchi

### *Ura waza*

<b>Rechter Fuss vorne</b>	<b>Linker Fuss vorne</b>
Waki gamae rechts	Waki gamae links
Shomen uchi	Shomen uchi
Tsuki (mit Schritt links). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)	Tsuki (mit Schritt rechts). (Ohne Waffe greift uke jetzt aussen an.)
Schräg nach vorne auf linke Parallellinie gleiten und aufziehen, Spitze zeigt nach hinten (hanmi beibehalten, links vorne)	Schräg nach vorne auf rechte Parallellinie gleiten und aufziehen, Spitze zeigt nach hinten (hanmi beibehalten, rechts vorne)
Tenkan mit aufziehen	Tenkan mit aufziehen
Kaiten, shomen uchi	Kaiten, shomen uchi