

K O B U D O

Bo Kata

Don Yu Kon Ichi (Initiation)
Don Yu Kon Ni (Initiation)
Suuji no Kun (Basic)
Choun no kun sho (Basic)
Choun no kun dai (Basic)
Ryubi No Kun (Intermediate)
Sakugawa No Kun (Intermediate)

Sai Kata

Saijutsu Kihon Kata Ichi
Saijutsu Kihon Kata Ni
Kyan no sai
Kishaba no sai sho
Nakandari

Bo Grundschule

Shomen uchi – head strike on the center line
Yoko uchi – squatting horizontal strikes
Kesa uchi – diagonal strikes (Schlag)
Hiikake uke – Age uke (Block von Donjukun ichi)
Gedan harai uke – squatting blocks (Block von oben nach unten)
Morote zuki – squatting thrusts (Stich)
Shitti - squatting uppercut
Gedan uchi make uke – Gedan nuki zuki (downward block or strike and low circular block)
Wachi sugui – drehen und beidhändig über Kopf schwingen
Furi zuki – Stich mit Schwungbewegung (am Ende sind Füße überkreuzt)

Kumibo

Soto uke jodan zuki – high block and thrust to face
Shitti uke kesa uchi – left block and diagonal strike to head
Osae uke jodan zuki – inside block and thrust to face

Sai Grundschule

Gedan Yokoburi - Seitliches Schwingen des Sai, rechts beginnend (dann abwechselnd) Gedan Bereich
Chudan Yokoburi - Seitliches Schwingen des Sai, rechts beginnend (dann abwechselnd) Chudan Bereich
Jodan Yokoburi - Seitliches Schwingen des Sai, rechts beginnend (dann abwechselnd) Jodan Bereich
Chudan Kashira Zuki - Zukitechnik nach vor Chudan
Chudan Kashira Zuki Joge-buri - Zukitechnik nach vor Chudan danach Z Saitechnik
Chudan Kashira Zuki Uchimawashi uchi - Zukitechnik vor Chudan, hinter den Kopf, nach vor schwingen
Chudan Kashira Zuki Sotomawashi uchi - Zukitechnik nach vor Chudan dann Sai hinter Handgelenk drehen, weiter hinter die Schulter und hängen lassen und nach vor schwingen
Chudan Kashira Zuki Nanameburi - Zukitechnik vor Chudan, Sai schräg zur Brust und vor schwingen
Chudan Uchiuke Tateburi - Sai vor die Brust und seitlich von oben nach unten schwingen, dann andere Hand vor die Brust (vorige Hand geht Hikite retour)