琉球古武道信武館

RYÛKYÛ KOBUDÔ SHINBUKAN

棒基本 – Bô Kihon – Bô Grundübungen

	Technik		Stellung
1.	shômen uchi	正面打ち	shiko dachi
2.	chûdan tsuki	中段突き	shiko dachi
3.	shômen uchi	正面打ち	shiko dachi
	chûdan tsuki	中段突き	shiko dachi
4.	gedan uke	下段受け	kôkutsu dachi
	gedan nuki	下段抜き	kôkutsu dachi
	gedan barai	下段払い	shiko dachi
	shômen uchi	正面打ち	shiko dachi
5.	jôdan nuki	上段抜き	zenkutsu dachi
	chûdan tsuki	中段突き	shiko dachi
6.	chûdan ura uchi	中段裏打ち	shiko dachi
	chûdan yoko uchi	中段横打ち	shiko dachi
7.	migi chûdan gyaku yoko uchi	右中段逆横打ち	zenkutsu dachi
	hidari chûdan gyaku yoko uchi	左中段逆横打ち	zenkutsu dachi
8.	(shi kô)	(四攻)	
	age uchi	上げ打ち	zenkutsu dachi
	kaeshi uchi	返し打ち	kôkutsu dachi
	yoko uchi	横打ち	neko ashi dachi
	shômen uchi	正面打ち	shiko dachi
9.	(gyaku mochi)	(逆持ち)	
	chûdan uchi	中段打ち	shiko dachi
	chûdan tsuki	中段突き	shiko dachi
	(kaeri)	(返り)	shiko dachi
	chûdan tate uke	中段縦受け	shiko dachi
	mawashi barai	回し払い	shiko dachi
	chûdan tsuki	中段突き	shiko dachi
10.	jôdan ura uke	上段裏受け	shiko dachi
	jôdan nuki	上段抜き	zenkutsu dachi
	jôdan mawashi uke	上段回し受け	zenkutsu dachi
	kaeshi uchi	返し打ち	kôkutsu dachi

Extras:

11.	hidari age uke	左上げ受け	shiko dachi
	migi age uke	右上げ受け	shiko dachi
12.	renzoku shômen uchi	連続正面打ち	shiko dachi
13.	chûdan soto uke	中段外受け	shiko dachi

© 2008 Thomas Podzelny / Ki-Shin-Tai Dojo Erlangen (www.ki-shin-tai.de)