



Tachi-Suburi

- Tachi-Suburi 1 Für den 4. Kyu jeweils: • 3x - aus dem Stand
- Tachi-Suburi 2 Für den 2. Kyu jeweils: • 2x mit Drehung nach links
• 2x mit Drehung nach rechts

Rahmen **Gruß: Verbeugung** *Shizentai*
Ansage: Tachi-Suburi ichi/ni *(natürlich gerades Stehen mit leicht geöffneten Beinen), das Schwert hängt locker in der linken Hand*

		Links-Drehung	Rechts-Drehung
1. Shomen-uchi	Gerader Schlag von oben nach unten	Tenkai-irimi	Irimi-tenkai
2. Nuki-do	Horizontaler Schlag von links nach rechts dabei mit Hilfe eines Gleitschritts nach rechts die Angriffslinie verlassen	Tenkan	Irimi-tenkai
3. Kesa-gake	Zuerst schräg von oben nach links unten schlagen - dann das Schwert über dem Kopf wenden („Jodan gaeshi“) und von links oben nach rechts unten schneiden - dabei das rechte Bein zurücksetzen	Tenkai-irimi	Irimi-tenkai
4. Kote-uchi-age	Das rechte Bein zurücksetzen und das Schwert nach unten zurücknehmen („Waki-no-kamae“) - wieder vortretend schräg nach links oben schneiden - dabei die Angriffslinie nach rechts verlassen	Tenkai	Irimi-tenkan
5. Tsuki	Gerade nach vorn stoßen (Richtung Hals) - die Schneide dabei nach links und rechts wenden	Tenkai-irimi	Irimi-tenkai

Rahmen **Verbeugung** *Shizentai*

- Hinweise:
- Vor jedem Schlag Grundstellung einnehmen (Chudan = Seigan no kamae)
 - Tenkai: Richtungswechsel (180°), wobei die Füße an Ort und Stelle bleiben. Aus Migi-hanmi wird Hidari-hanmi und umgekehrt. Setzt man nach *Tenkai* den vorderen Fuß noch zusätzlich zurück ist das Ganze *Tenkan*
 - Tenkan: Drehung um den vorderen Fuß um 180° an Ort und Stelle
 - Irimi: ein Schritt vor