

Sunakake-No-Kon

(ausführlich)

Die Zahlenangaben beziehen sich auf die Nummern der Bilder im Spickzettel „Sunakake-No-Kon“.

01.Rei

02.Bo in senkrechte Stellung, linke Hand greift den Bo in Höhe des Oberarms

03.Linker Arm führt den Bo an die rechte Schulter, vormals untere Spitze zeigt nun nach oben

04.Yoi

05.Bo leicht anheben, linker Arm geht knapp über den Augen zum Bo

06.Langsam links zurück in Fudo-dachi

07.Im Stand Abwehr Gedan, Hüfte eindrehen

08.Konter schräg Jodan (zum Hals), Hüfte wieder ausdrehen

09.Schritt vor, Angriff Gedan

10.Vordere Spitze hochreißen (Angriff zwischen die Beine, oder vorderes Bein des Gegners fegen,...), dabei nach vorne gleiten

11.Schritt vor (ähnlich Kiba-dachi, Füße aber leicht nach außen), Angriff Chudan. Bo beschreibt einen waagrechten Bogen

12.Block eines Angriffs (Tsuki) von rechts: Bo nach rechts reißen, linken Fuß nach vorne setzen (Stellung wie in 11.). Dabei vom Angriff wegducken, Bo eng am Körper

13.Spitze des Bo beschreibt einen Kreis entgegen dem Uhrzeigersinn (entweder erneuter Block, oder Bo des Gegners wegschlagen,...)

14.Tsuki-komi Jodan (beidhändiger Stoß, nicht durch die Hand gleiten), dabei linken Fuß ans Kniegelenk des rechten Beines ziehen (Sagi ashi-dachi)

15.Bein wieder absetzen, Tsuki-komi nach links zum Fuß des Gegners

16.Bo langsam in einem Halbkreis nach oben führen (Fegen des getroffenen Fußes)

17.Tsuki-komi Jodan

18.Block eines Schlages von rechts, rechten Fuß anziehen (Sagi ashi-dachi). Bewegung wird langsam ausgeführt

19.Konter schräg Jodan, Schritt rechts vor. Darauf achten, dass das Handgelenk auf den Bo drückt

20. Gegner zu Boden drücken: Bo in einem Bogen schräg nach unten führen, rechtes Bein ist Standbein, Drehung in Neko ashi-dachi.
21. Block eines Tsuki, Bo im Uhrzeigersinn führen, Handgelenk ist zur Stabilisierung eingedreht
22. Rechts Mae-geri
23. Beim Absetzen Tsuki-komi Jodan, dabei leicht nach vorne neigen, um möglichst viel Distanz zu machen
24. bis 38. Wiederholung der Sequenz 9. bis 23.
39. Block Age-Uke, dabei eigenen Schwerpunkt ruckartig absenken, um einen stärkeren Impuls gegen den geblockten Bo zu leiten
40. Schwerpunkt noch weiter absenken, Konter Chudan, Bo trifft mit vormaligen rechten Spitze
41. Wieder aufrichten, weiterer Konter Jodan schräg von oben.
42. Rechtes Bein zurückziehen, Bo immer noch auf Gegner gerichtet
43. Linke Hand an rechte Schulter führen, rechtes Bein zu Yoi-dachi
44. Rei
45. Yoi