

## **Fudokan Kata Bunkai**

Gefordert: 3 Einzelsequenzen, 1 Doppelangriff

## **Heian Godan Bunkai**

Das Team führt die Kata Heian Bunkai wie trainiert aus, verbeugt sich zum Schluss in Mutsubi Dachi und geht in Yoi.

Dann die Punktwertung abwarten, wieder in Mutsubi Dachi und verbeugen und ansagen "Heian Godan Bunkai" und aus Mutsubi Dachi

Mitte **Verteidiger** drei Schritte zurück,

beide Aussen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte vor, verbeugen und Yoi, dann rechts zurück in Kama mit Kiai.

Positionen einnehmen:

Mitte **Verteidiger** in Yoi, rechts **Angreifer 2** in die Mittenbahn und links **Angreifer 1** in die Seitenbahn von links kommend.

### **1. Sequenz**

#### **Angreifer 1**

rechts zurück

Angriff mit Oi Tsuki Jodan

#### **Verteidiger**

aus Yoi links vor mit

**Uchi Uke** links in Kokutsu Dachi

Außen vorbei vor gleiten mit **Gyaku Tsuki chudan**

dabei Uchi Uke stehen lassen

mit links unter die Hand des Angreifers greifen

und beim heranziehen des hinteren Fußes (zum vorderen Fuß)

**Wurf:** den Arm nach hinten kreisend über den Rücken zu Hebel bringen, mit rechts den Kopf greifen

und den Angreifer werfen

dieser rollt sich ab und geht langsam in Kamae zum Verteidiger

*Verteidiger stellt sich in Kage Tsuki Position und macht Uchi Uke - Gyaku Tsuki nach rechts und Kage Tsuki ranziehen, rechts vor Morote Uke Kokutsu Dachi*

### **2. Sequenz**

#### **Angreifer 2 Mittenbahn**

Angriff mit Mae Geri chudan und absetzen mit oi Tsuki Jodan

#### **Verteidiger**

aus Kamae links Schritt vor

**Juji Uke gedan** gegen den Mae Geri und sofort hoch mit **Te Juji Uke**

links greifen, nach rechts kreisend übernehmen

links diagonal nach rechts vor

Drehung Wurf

Gyaku Tsuki nachsetzen

*Verteidiger geht wieder Zenkutsu Dachi links vor Handflächen rechts zusammen*

*macht Schritt vor Tetsui Uchi Oi Tsuki chudan Kia. Wendung in Kiba Dachi mit Gedan Barai*

### 3. Sequenz

#### **Angreifer 1**

aus rechts zurück auf der Mittenbahn  
Angriff mit Oi Tsuki Jodan

#### **Verteidiger**

aus Kiba Dachii Wendung mit linkem Handrücken Haisoku Uke  
rechts vor Mika zuki Geri zur Brust, dabei mit links den Arm des Angreifers greifengreifen  
absetzen mit Jodan Empi in Kiba Dachii, Gegner dabei werfen und mit links festhalten  
Gyaku Tsuki zum Gegner auf dem Boden  
dieser bleibt bis Gyaku Tsuki liegen, dreht sich dann langsam auf den Bauch weg und geht  
langsam in Kamae

*Verteidiger macht aus Kiba Dachii Empi weiter Morote Uke Kosa Dachii, Jodan Tzuki in Kokutzu  
Dachii wenden, Sprung mit Juyi Uke und rechts vor Zenkutsu Dachii mit Morote Uke, dann erfolgt  
der*

#### **Doppelangriff**

**Angreifer 1:** rechts zurück, Angriff mit Oi Tsuki chudan von vorne,

**Angreifer 2:** rechts zurück und rechts vor Oi Tsuki Jodan

#### **Verteidiger**

aus Morote Uke rechts vor  
gegen

1. Angreifer: Arme öffnen, mit links Te Nagashi Jodan, rechts eintauchen Nukite Gedan, Gy an  
dem Hosensack greifen und Wurf, dabei gleichzeitig den

2. Angreifer: mit Jodan Uchi Uke (Manji Uke Doppelblock) abwehren, vorderer Fuß heran ziehen  
und Yoko Geri chudan

beide Angreifer bleiben liegen

*Verteidiger im Stand Wendung mit Manji Uke, eintauchen rechts vor mit Nukite, zurück mit Manji  
Uke, dann in Yame und Yoi.*

*Beide Angreifer auf die Diagonalpositionen gehen und auch in Yoi, Verbeugen Re,*

Mitte **Verteidiger** drei Schritte vor,  
beide Aussen **Angreifer 1 und 2** drei Schritte zurück, verbeugen und Yoi.