



Koryu Uchinadi – Uke-Waza Futari-Geiko

Karate-Dojo Fritzlar e.V.



In diesem Drill kommen die sechs grundlegenden „Blocks“ und ihre jeweiligen Konter vor – genauso wie bei der Solo-Form von Uke-Waza und Shiho-Uke-Waza.

Tori: beidseitige Umklammerung über die Arme

Uke: re. Griff Richtung Weichteile

Tori: fasst Ukes re. Handgelenk

Uke: zieht gefassten Arm zurück, Schritt vor + li. **Age-Uke** (Jodan-Uke) zum Hals, Wechselschritt + re. Tsuki unter Achselhöhle her, re. Unterarm heranklappen, li. Hand fasst Toris Handgelenk, die re. Hand umklammert den eigenen Unterarm.

Tori: Tori windet sich nach li. raus, fasst Ukes re. Handgelenk, re. Schwinger

Uke: li. Arm zur Abwehr hochziehen, li. Schlag zur Schläfe mit der offenen Hand, li. Schlag auf Unterarm (=“**Gedan-Uke**“), Handgelenkskipphel mit li. Hand, Schritt vor und re. Tsuki Gedan zu Toris Kinn

Tori: fasst Ukes re. Handgelenk, richtet sich auf und zieht (=Armstreckhebel über die Brust)

Uke: Schritt vor, beugt re. Arm, Ellenbogenspitze in Toris Brust drücken, re. **Uchi-Uke** + li. Tsuki, li. setzt zu einem Armstreckhebel (= „**Soto-Uke**“) an und wickelt dann den Arm herum und klemmt so Toris Arm ein, re. Gyaku-Tettsui-Uchi (Unterarm schlägt zum Hals), re. Arm weiterziehen und die Kopf in einen Schwitzkasten ziehen.

Tori: Ukes re. Arm fassen, Rumpf beißen, Kopf rausziehen.

Uke: Die rechte Hand befreien (telefonieren, übernehmen, fassen = „**Kake-Uke**“), mit der re. offenen Hand auf den Ellenbogen drücken (Armstreckhebel)

Tori: fasst Ukes re. Hand, zieht und richtet sich auf, li. Schwinger

Uke: li. Arm zum Gyaku-Block hochziehen, li. **Shuto-Uke** zum Hals, mit li. Toris re. Handgelenk fassen und die eigene re. Hand heraus ziehen. Re. Griff zur Kehle.

Tori: fasst Ukes re. Hand mit li., zieht sie vom Hals weg

Uke: fasst Toris li. Handgelenk, zieht beide Arme zu den Seiten, Kopfstoß, Umklammerung über beide Arme. Alles beginnt von vorne mit vertauschten Rollen.