



## 20 Jo Suburi

(20 Grundtechniken mit den Stab)

### 1. Gruppe : Stoßtechniken → (Tsuki no Bu)

Choku-Tsuki	(Choku=Gerade; Tsuki=Stoß)
Gaeshi-Tsuki	(Gaeshi=Gedreht; Tsuki=Stoß)
Ushiro-Tsuki	(Ushiro=Hinten; Tsuki=Stoß)
Tsuki-Gedan-Gaeshi	(Gedan=untere Ebene)
Tsuki-Jodan-Gaeshi	(Jodan=obere Ebene)

### 2. Gruppe: Schlagtechniken → (Uchi-Komi no Bu)

Shomen Uchikomi	(Shomen=Gesicht ;Uchi-Komi=starker Schlag)
Renzoku Uchikomi	(Renzoku=Kontinuierlich)
Men-Uchi Gedan Gaeshi	(Men Uchi=Gesicht, Gedan= untere Ebene, Gaeshi= Gedreht)
Men-Uchi Ushiro-Tsuki	s.o.
Gyaku Yokomen Ushiro-Tsuki	(Gyaku=Gegenüber; Yokomen=seitlich zum Kopf)

### 3. Gruppe: Eine-Hand Schlagtechniken → (Katate no Bu)

Katate Gedan-Gaeshi	(Katate=Eine Hand)
Katate Toma-Uchi	(Toma=große Distanz)
Katate Hachi no Ji Gaeshi	(Hachi no Ji=eine Acht)

### 4. Gruppe: 8'er-Bewegungen → (Hasso Gaeshi no Bu)

Hasso Gaeshi-Uchi	(Hasso=Nummer 8)
Hasso Gaeshi-Tsuki	
Hasso Gaeshi Ushiro-Tsuki	
Hasso Gaeshi Ushiro-Uchi	
Hasso Gaeshi Ushiro-barai	(Barai=fegender/parierender Schlag)

### 5. Gruppe: Fließende Bewegungen → (Nagare no Bu)

Hidari Nagare Gaeshi-Uchi	(Hidari=Links; Nagare=Fließend)
Migi Nagare Gaeshi-Tsuki	(Migi=Rechts)