

木刀による剣道基本技稽古法

Kendo Kihon Formen (Bokuto ni yoru kendo kihon keiko ho)

#	Ansage	Ablauf	Kyu
Kihon 1 「基本 1」	„Ippon uchi no waza: Men-Kote-Do-Tsuki“	Men – Zanshin – Issoku itto Kote – Zanshin – Issoku itto Do – Zanshin – Issoku itto Tsuki – Zanshin – Yokote	6, 3
Kihon 2 「基本 2」	„Renzoku waza (/Ni-sandan no waza): Kote-Men“	Kote Men – Zanshin – Yokote	6, 3
Kihon 3 「基本 3」	„Harai-waza: Harai-men“	Harai (omote) Men – Zanshin – Yokote	5, 3
Kihon 4 「基本 4」	„Hiki-waza: Hiki-Do“	Men – Tsuba zeriai – Do – Zanshin – Yokote	5, 3
Kihon 5 「基本 5」	„Nuki-waza: Men-nuki-Do“	Do – Issoku Itto – Yokote	5, 3
Kihon 6 「基本 6」	„Suriage-waza: Kote-suriage-Men“	Kote suriage Men – Yokote	4, 3
Kihon 7 「基本 7」	„Debana-waza: Debana-Kote“	Kote – Zanshin – Yokote	4, 3
Kihon 8 「基本 8」	„Kaeshi-waza: Men-kaeshi-Do“	Men kaeshi Do – Issoku itto– Yokote	4, 3
Kihon 9 「基本 9」	„Uchiotoshi-waza: Do-uchiotoshi-Men“	Do uchiotoshi Men – Issoku itto– Yokote	3

Link: Kihon GIFs



Link: Vereinsbeitritt

