

## Bo Waza – Bo-Techniken

### **Grundbegriffe**

Uchi	-	Schlag
Uke	-	Block
Tsuki	-	Stoß
Jodan	-	Obere Stufe (zum Kopf)
Chudan	-	Mittlere Stufe (zum Oberkörper)
Gedan	-	Untere Stufe (zum Knie)

### **Griffe**

Gyakute Mochi	-	Handrücken beider Hände zeigen in die gleiche Richtung
Honte Mochi	-	Handrücken zeigen in unterschiedliche Richtungen
Mochi Kae	-	Griffwechsel; zuerst vordere Hand, dann Hintere
Suberu Mochi Kae	-	Gleitender Griffwechsel

### **Stellungen**

Jodan Gamae	-	Haltung obere Stufe; Bo ist über dem Kopf
Chudan Gamae	-	Haltung mittlere Stufe; Bo zielt auf den Kehlkopf
Gedan Gamae	-	Haltung untere Stufe; Bo zielt aufs Knie
Waki Gamae	-	Seitliche Haltung / Unterarm-Haltung
Hasso Gamae	-	Bo ist senkrecht vor dem Körper

## **Schläge**

- Yoko Uchi - Schlag von der Seite
- Jodan Uchi - Schlag senkrecht auf den Kopf
- Ura Uchi - Seitlicher Schlag über Kopf
- Furiage Uchi - Schlag von unten nach oben;  
unter das Kinn oder in den Genitalbereich
- Suna Kake - Schlag unter das Kinn; ähnlich Soto Uke
- Naname /
- Kesa Uchi - Schräger Schlag von oben; auf das Schlüsselbein

## **Stöße**

- Bo Tsuki /
- Morote Tsuki - Stoß mit beiden Händen
- Nuki Bo Tsuki /
- Nagashi Tsuki - Verlängerter Stoß; die hintere Hand schiebt den Bo durch die Vordere

## **Blöcke**

- Soto Uke - Äußerer Block; Großer Kreis
- Uchi Uke - Innerer Block
- Gedank Uke - Unterer Block
- Morote Uke - Waagerechter Block
- Harai Uke - Senkrechter, gewischter Block
- Sukui Uke - Schaufelblock; Letzte Technik Uke no Kata