

*Enshin Itto Ryu Batto Jutsu*



*Furyu Dojo Neu-Ulm*

## *Rei*

An- Abgrüßen

### **To-rei**

Schwertgruß

Seiza no kamae, das Katana liegt mit der Klinge zu einem an der rechten Seite. Tsuka zeigt nach vorn und ist mit der Tsuba ca. eine Faustbreite von Knie und Oberschenkel auf dem Boden.

Mit der rechten Hand wird die Tsuba/Katana gefasst und direkt mit der Klinge zu sich vorne abgelegt. Mit der linken Hand das Sageo entlang der Saya gelegt. Verbeugung vor dem Schwert. Die rechte Hand fasst von unten das Katana an der Tsuba, und die linke gleitet von der Tsuka gashira entlang bis zur Kojiri. Stellt das Katana schräg vor einem in der Mitte auf, gleitet noch mal am Schwert entlang bis zur Kojiri, verbringt die Saya im Obi und dann das Sageo im Obi.

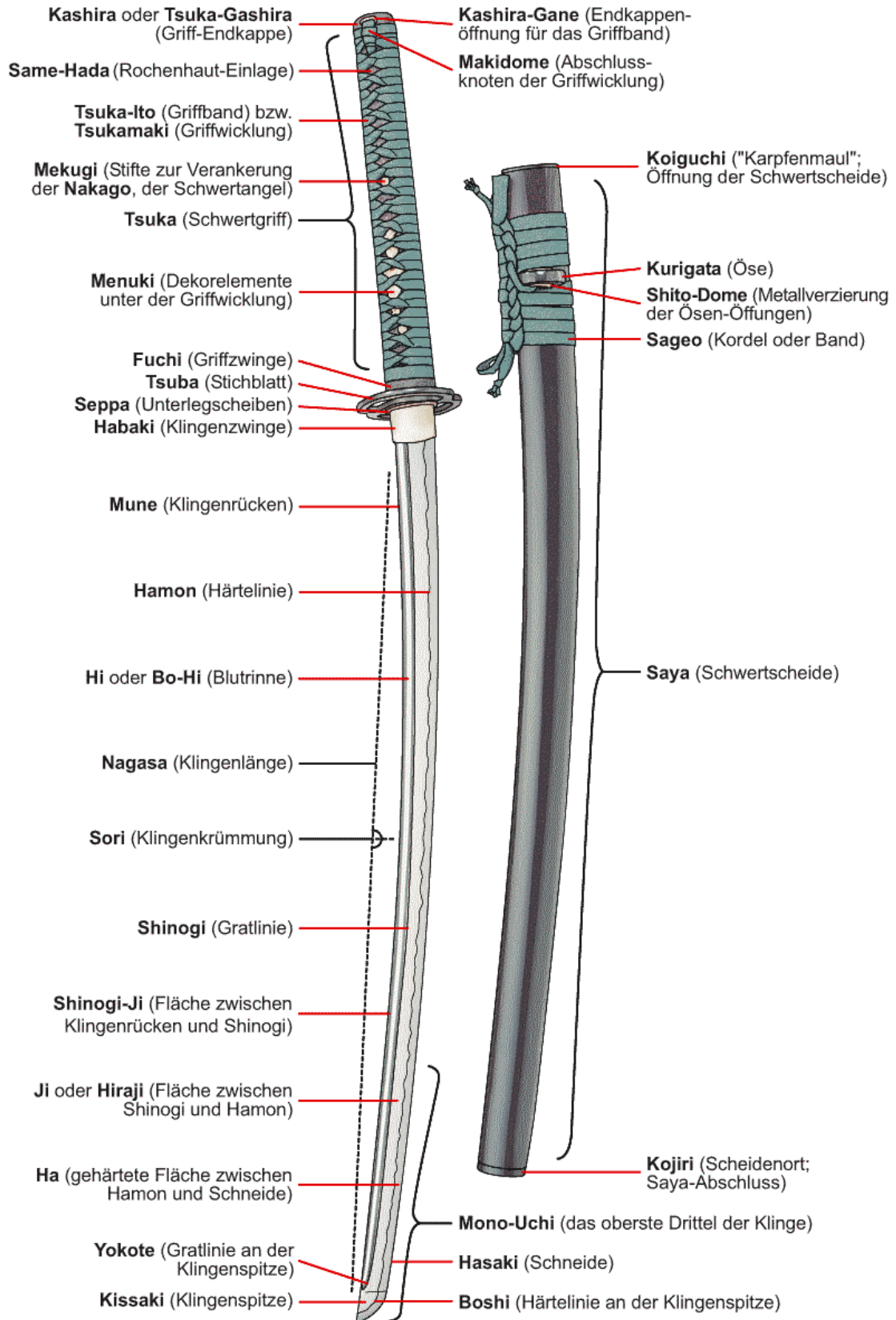
### **Tachi-rei**

Schwertgruß im stehen

Shizentai, das Katana wird mit der rechten Hand an der Tsuba, mit der Tsuka nach unten zeigend gehalten. Erhebt das Schwert mit der rechten hoch vor sein Gesicht, die linke unterlegt die Saya, die Klinge zeigt zu sich, Verbeugung, Das Katana mit der rechten senkrecht vor dem Körper halten und mit der linken Abstreifen, bis zu Kojiri. Dann in den Obi verbringen und das Sageo in den Obi platzieren.

### **Zanshin**

Von zentraler Bedeutung bei der Durchführung einer Kata ist die geistige Haltung oder auch Zanshin. Zanshin bezeichnet den Zustand des Geistes, aus dem heraus man in der Lage ist, unbefangen und frei vom Ende einer Bewegung in die nächste überzugehen. In diesem Zustand konzentriert sich der Geist ganz in der Gegenwart. Wird der Geist durch irgendeinen Umstand fixiert, bedeutet dies den sofortigen Verlust des Zanshin, was in einem wirklichen Kampf die Niederlage bedeuten würde. Daher ist das Ziel sich so vollkommen auf seine Handlung zu konzentrieren, dass man zur unzerstörbaren Einheit mit seinen Bewegungen wird. Eins mit der Bewegung zu sein, so dass keine Kraft von außen diese Einheit zerstören kann, das ist der Zustand von Zanshin



## *Kihon tou hou*

Basis Schwerttechniken

### *Nuki Uchi Batto und Noto*

Das Ziehen und Schneiden

Nuki	= Ziehen
Nuki Uchi	= Ziehen und schneiden
Yoko Ichimonji Noto	= Das Basiszurückführen der Klinge in die Saya
Yoko Ichimonji Nuki Uchi	= Horizontales ziehen und Do Kiri

### **Mae Waza**

Shizentai, Tsuba auf der Höhe des Bauchnabels, die Saya ist ca. 1,5 Fäuste aus dem Obi heraus, rechtes Bein geht vor und gleichzeitig Yoko Ichimonji Nuki Uchi mit Sayabiki, schiebe die Saya zurück in die Mitte und halte sie horizontal (Hanetora – Saya horizontal nach unten drücken), setze die Klinge am Koiguchi an, beim Noto führe die Saya zusammen etwas zurück und wieder vor zum Bauchnabel.

### **Mae Waza** Alter Weg

Shizentai, Yoko ichimonji nuki uchi mit Sayabiki, die Saya bleibt hinten im Obi, Noto.

### *Shiho Nuki Uchi Batto und Noto*

Yoko Ichimonji Nuki Uchi und Yoko Ichimonji Noto

Mae	= Vorwärts
Migi	= Rechts
Hidari	= Links
Ushiro	= Zurück

### *Maai*

Richtige Distanz aus Seigan no kamae bei den verschiedenen Waffen.

Mit Shinai = Klängen überkreuzen sich

Mit Bokken = Aus dem überkreuzen zwei Schritte zurück (Zwei Schritte Abstand)

Mit Shinken = Noch mal zwei Schritte zurück (Vier Schritte Abstand) und man tastet sich an den Gegner heran.

## ***Battou Kara Kiri Oroshi***

Yoko Ichimonji Nuki Uchi, Kiri Oroshi und Yoko Ichimonji Noto in eine Richtung

Kiri Oroshi = Wird auch Gedan Uchi genannt. Ist der vertikale Schnitt.

### **Mae Waza**

Grundstellung, rechtes Bein geht vor, gleichzeitig Yoko Ichimonji Nuki Uchi. Die Klinge wird nun über die Mitte nach oben in Daijodan no Kamae geführt und gleichzeitig die linke Verse vor zur rechten gezogen. Rechtes Bein geht vor und Kiri Oroshi. Das linke Bein wird nach vorne gezogen und gleichzeitig Yoko Ichimonji Noto.

## ***Shiho Kirioroshi Kihon***

1. Yoko ichimonji nuki uchi, Kiri oroshi, rechtes Bein geht zurück mit Noto.
2. Yoko ichimonji nuki uchi, rechts hoch Uke nagashi, Kiri oroshi, rechtes Bein geht zurück mit Noto.
3. Yoko ichimonji nuki uchi, oben horizontal Hidari tsuki mit einer Hand, Jodan no kamae und Kiri oroshi. Rechtes Bein geht zurück mit Noto.
4. Yoko ichimonji nuki uchi, Ushiro tsuki über die linke Kopfseite, Jodan no kamae und Kiri oroshi. Rechtes Bein geht zurück mit Noto.

## ***Shiho no Kata – Tanshiki (Omote)***

(Shiho Nuki Uchi)

Battou Kara Kiri Oroshi, einzeln in vier Richtungen (Shiho)

### **Waza**

Die obere Waza aus einem Mittelpunkt in die vier Richtungen. Beim Yoko Ichimonji Noto wird nun das rechte Bein gleichzeitig zurückgezogen. Jede Richtung wird getrennt von einander ausgeführt, und die rechte Hand beginnt und endet die Bewegung an der rechten Hüftposition. Bevor man in die jeweilige Richtung geht, wird der Kopf in diese Richtung gedreht.

1. Mae
2. Ushiro
3. Migi
4. Hidari

## ***Shiho no Kata – Renshiki (Ura)***

Battou Kara Kiri Oroshi, verbunden in alle vier Richtungen (Shiho).

### **Waza**

Verbinde fließend alle vier Richtungen. Die rechte Hand hält während des gesamten Ablaufes die Tsuka und geht erst am Ende der Bewegung wieder zurück an die rechte Hüfte. Bevor man in die jeweilige Richtung sich bewegt, wird der Kopf in diese Richtung gedreht.

1. **Mae** Yoko Ichimonji Nuki Uchi, Kiri Oroshi, Yoko Ichimonji Noto gleichzeitig wird das rechte Bein zurückgezogen. Die Klinge wird nicht ganz in die Saya zurückgeführt und das rechte Bein bewegt sich zurück und setzt zur Ushiro Bewegung an.
2. **Ushiro** Wenn das rechte Bein nach der Ushiro Bewegung zurückgezogen wird, bewege dich aus der Mitte sofort zur linken Seite in die Hidari Bewegung.)
3. **Hidari** Wenn die Hidari Bewegung beendet ist, wird die Klinge nicht ganz in die Saya zurückgeführt. Bewege das rechte Bein zurück und nach hinten, um in die Migi Bewegung zu gehen.
4. **Migi** Wenn die Migi Bewegung beendet ist, bewege dich mit dem rechten Bein zurück in die Ausgangsposition und führe die Klinge gleichzeitig in die Saya.

## ***Happo Kamae no Kata (Omote)***

Das fließende aneinanderreihen der Kamae

Natürliche Haltung einnehmen, rechtes Bein geht vor und Yoko Ichimonji Nuki Uchi in:

**1. Seigan no Kamae** Die Kissaki zeigt zwischen die Augen.

Die Hüfte wird nach links zur Rückseite gedreht und die Klinge direkt hoch genommen in:

**2. (Dai) Jodan no Kamae** Die Tsuka Gashira zeigt zum Gegner

Bewege dich im 90 Gradwinkel nach rechts in:

**3. Chudan no Kamae** Fixiere den Solarplexus des Gegners

Bewege dich mit dem rechten Bein nach links zurück, dabei geht die Klinge nach unten eng am Körper vorbei in:

**4. Gedan no Kamae** Die Kissaki zeigt zum Fußrücken des Gegners

Bewege dich in einem 45 Gradwinkel links vor in:

**5. Ushiro Gedan no Kamae (Ura Gedan)** Rechte Hand zur rechten Hüfte, die Klinge zeigt seitlich nach außen, nahe des rechten Beines.

Das linke Bein dreht sich rechts in die entgegen gesetzte Richtung in:

**6. Migi Kasumi no Kamae** Die Kissaki zeigt zum Gegner, die Tsuba ist auf der Höhe der Schläfe.

Bewege dich mit dem rechten Bein 90 Grad nach rechts in:

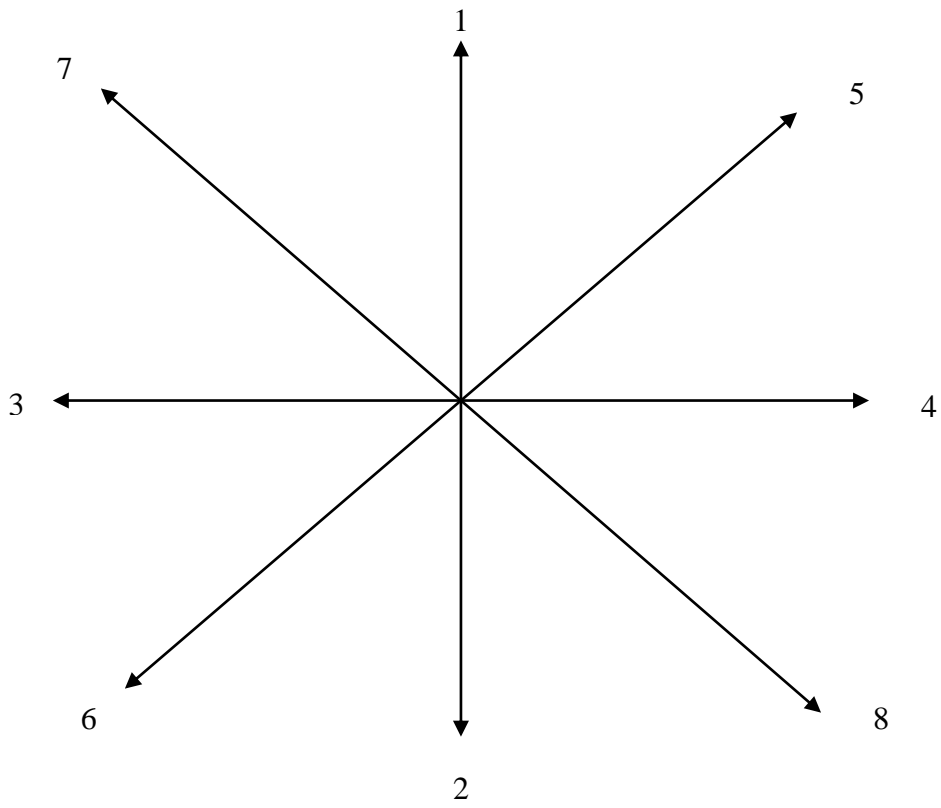
**7. Makko no Kamae (Tenchi)** Die Klinge gerade nach oben in der Körpermitte

Das linke Bein dreht sich nach links in die entgegen gesetzte Richtung in:

**8. Hasso no Kamae** Die Tsuka wird auf der rechten Brust aufgesetzt, die Klinge zeigt gerade nach oben, der rechte Ellbogen zur Seite raus.

Das rechte Bein wird zur Ausgangsposition gedreht in Sanshin no Kamae, Yoko Ichimonji Noto gleichzeitig geht das linke Bein vor.

*Happo no Kamae*  
Die Richtungen





## *Happo Kamae no Kata (Ura)*

Bewege dich in dieselben Richtungen wie in der Omote Kata.

Führe sie langsam und fließend aus.

Das Nuki und Noto ist wie in der Omote Kata.

1. **Seigan kazushi**, rechtes Bein vorne und belastet, die Klinge ist nach links zeigend gehalten. Nach links 180 Grad drehen in,
2. **Dai Jodan**, rechtes Bein vorne, das Katana wird gerade nach oben über dem Kopf gehalten. 45 Grad nach rechts drehen in,
3. **Hira Chudan**, rechtes Bein vorne, die Klinge wird nach vorne zeigen rechts horizontal vor dem Körper gehalten. Links 180 Grad drehen in,
4. **Gedan kazushi**, rechtes Bein vorne, die Klinge nach links Zeigend 45 Grad nach unten haltend. 45 Grad nach links in,
5. **Chudan kazushi**, linkes Bein vorne, die Klinge diagonal vor der Brust. Rechts 180 Grad drehen in,
6. **Hangetsu**, linkes Bein vorne, die linke Hand hält die Saya und die rechte platziert die Katana diagonal vor dem Körper, Mune liegt am linken Oberarm an. 45 grad nach rechts in,
7. **Gyaku makko**, rechtes Bein ist vorne, die Tsuka wird auf Kopfhöhe mit der Klinge gerade nach unten gehalten. Links 180 Grad drehen in,
8. **Hasso kazushi**, linkes Bein vorne, die Klinge etwas nach außen und zurück nach oben gehalten.

In Sanshin rechtes drehen zur Ausgangsposition und Noto.

## *Kihon to ho*

### *Hato no Kata*

8 Richtungen Schnitte

Natürliche Haltung einnehmen:

Rechtes Bein geht vor in:

**1. Yoko Ichimonji Battou (Nuki Uchi)** Horizontaler Schnitt von links nach rechts

Links drehen, zur gegenüberliegenden Seite, mit dem rechten Bein vor und:

**2. Kiri Oroshi** Vertikaler Schnitt

Rechtes Bein zur Mitte und im 90 Gradwinkel nach rechts:

**3. Migi Kesa Giri** Diagonaler Schnitt von rechts oben nach links unten

Links drehen, zur gegenüberliegenden Seite, mit dem rechten Bein vor in:

**4. Migi Gyaku Kesa Giri** Diagonaler Schnitt von rechts nach links aufsteigend

Links 45 Grad vor und:

**5. Hidari Kesa Giri** Diagonaler Schnitt von links oben nach rechts unten

Rechts drehen, zur gegenüberliegenden Seite, mit dem linken Bein vor und:

**6. Hidari Gyaku Kesa Giri** Diagonaler Schnitt von links nach rechts aufsteigend

Rechts Bein 90 Grad nach rechts in:

**7. Kiri Oroshi** Vertikaler Schnitt

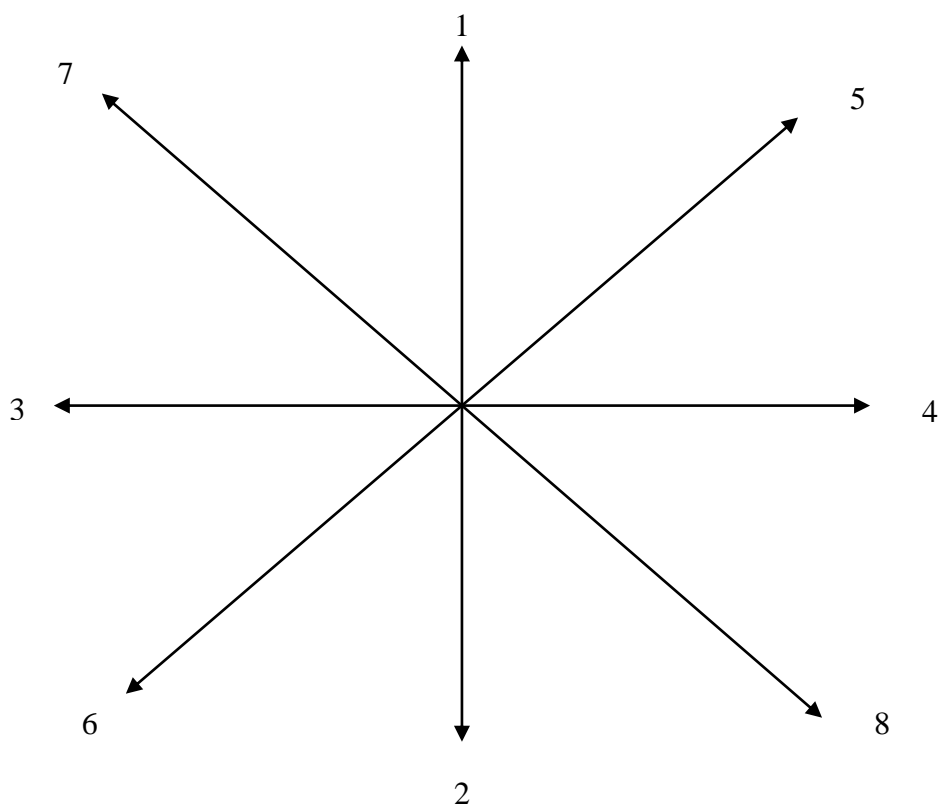
Links drehen, zu gegenüberliegenden Seite, mit dem rechten Bein vor und:

**8. Into Kiri Age** Vertikal aufsteigender Schnitt

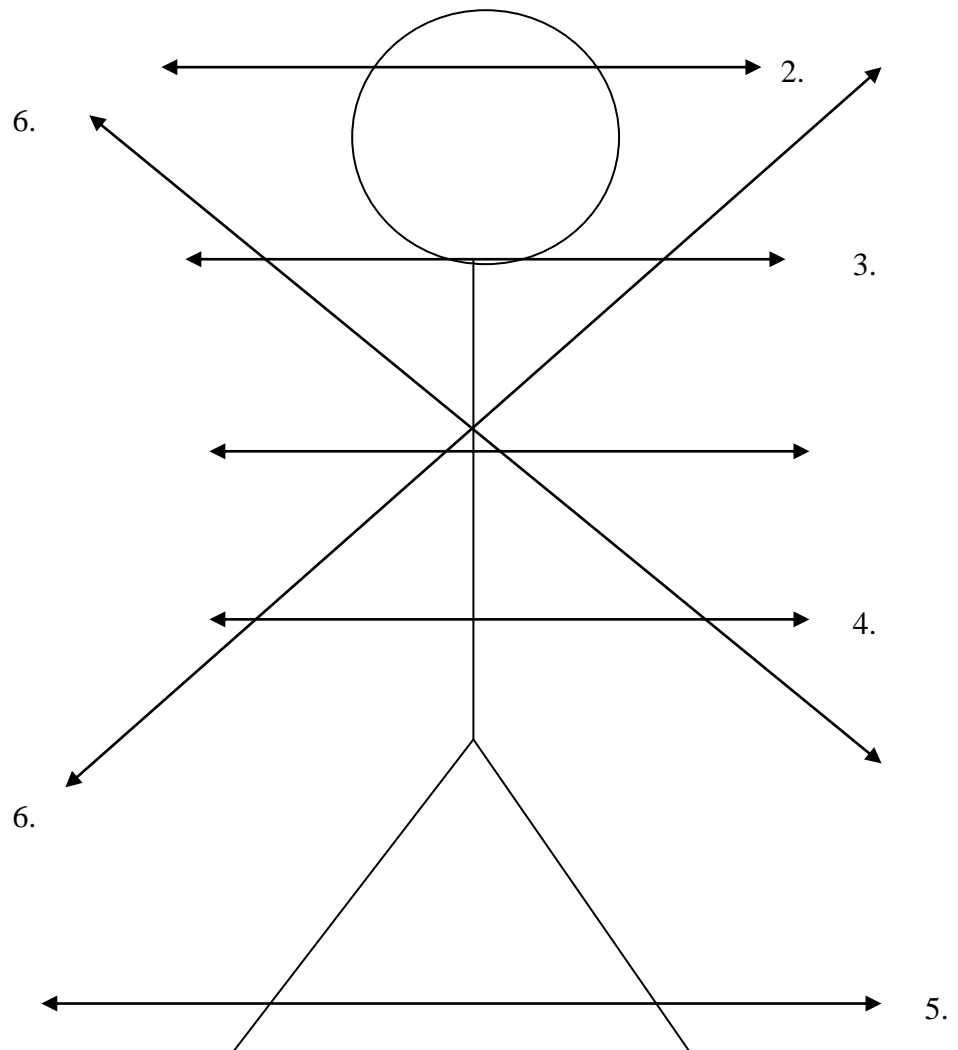
Rechts im Kreis zur Ausgangsposition mit Katate **Yoko Ichimonji Giri** drehen, linkes Bein zum rechten nachziehen und gleichzeitig in Dai Jodan no Kamae, rechts vor und **Kara Takewari (Zambattou)** (Tiefer Schnitt Vertikal nach unten), mit Kiai.

Kote Chiburi (Aus dem Handgelenk) und Yoko Ichimonji Noto.

*Hato no Kata*  
8 Richtungen Schnitte



## *Zieh- und Schneideziele*

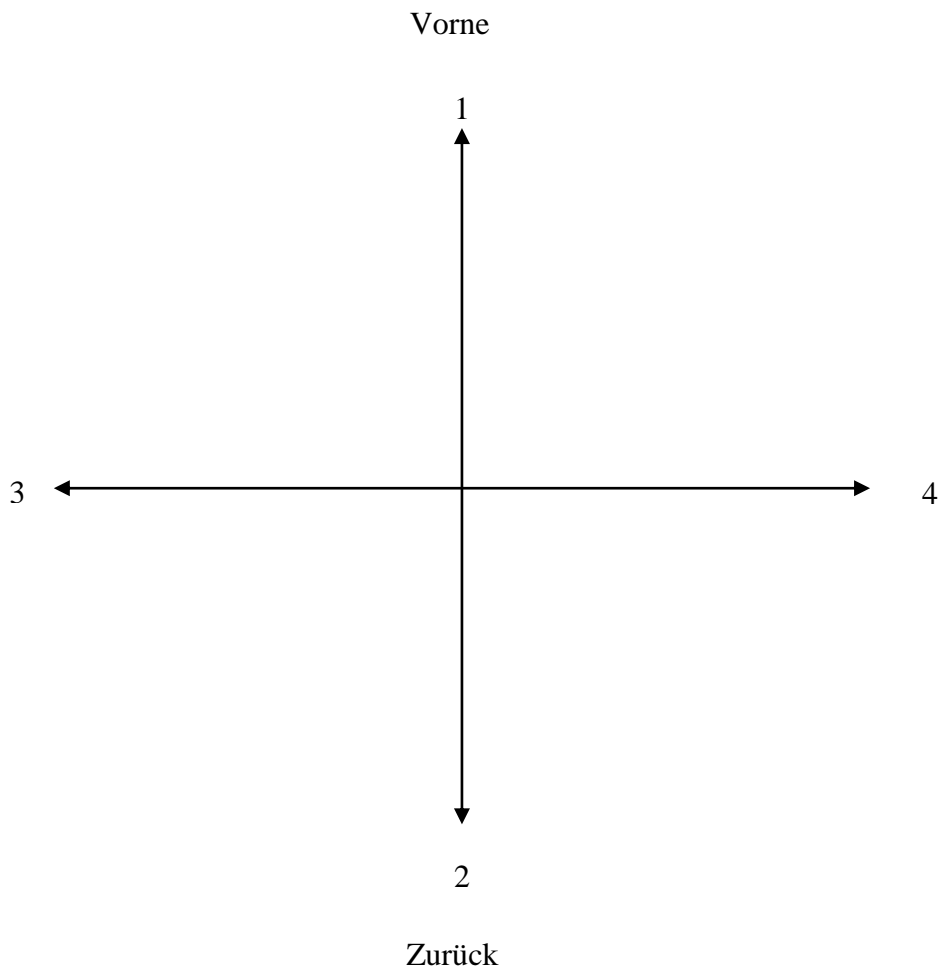


1. Brustkasten
2. Schläfe
3. Kehle
4. Hara / Bauch
5. Fußknöchel
6. Diagonal durch den Körper – up and down –  
right and left

## *Batto no Kata, die Kunst des Ziehens*

Nach vorne ausgerichtet und ziehen in:

1. **Yoko ichimongi nuki uchi** – ichimongi noto, rechtes Bein geht zurück in,
2. **Gyaku kesa batto** – ichimongi noto, rechtes Bein geht 45 Grad nach rechts in,
3. **Kote dome (batto)** – otoshi noto (die kleinere Version von Nr. 4), rechtes Bein geht zurück in,
4. **Otoshi Batto** – otoshi noto



***Kihon Gata Goho  
(Tandoku Batto no Kata)***

Ausgeführt ohne einen zusätzlichen Schritt, und jedesmal nach vorne ausgerichtet.

1. **Mae** – ichimongi batto, kiri oroshi, katate hasso chiburi, noto
2. **Ushiro** – ichimongi batto, kiri age, kiri oroshi, katate hasso, chiburi, noto
3. **Hidari** – ichimongi batto, gyaku ukenagashi, kiri oroshi, katate hasso, chiburi, noto
4. **Migi**- ichimongi batto, migi (right to left) gyaku kesa giri, migi kesa giri, katate hasso, chiburi, noto
5. **Shomen** or mae – ichi batto, slide, slide into zambatto, katate hasso, chiburi, noto

Notiz: Die Füße sind für das Katate Hasso nicht zusammen, es gibt auch kein Sanshin nach dem Chiburi. Das rechte Bein geht zurück zum Noto.

# *Enshin Itto Ryu Battou Jutsu*

## *Shoden no Kata*

### **Ripo (Tachi Waza) / Techniken im stehen**

1. **Shohatto** / Mae
2. **Uto** / Migi
3. **Sato** / Hidari
4. **Ateto** / Ushiro
5. **Yaegaki** / Achtfaches Fechten
6. **Ukenagashi** / Parieren – umlenken
7. **Kaishaku** / Der unterstützende beim Seppuko
8. **Tsukekomi** / Gelegenheit ergreifen
9. **Oikaze** / Jage den Wind
10. **Tsukikage** / Mondschatten
11. **Nukiuchi** / Plötzlicher Angriff
12. **Zanshin** / Geistige Haltung
  
13. **Amanami** / Dies ist die beendende Kata des Shoden

### **Zaho (Suwari Waza) / Techniken im sitzen**

1. **Shohatto**
2. **Uto**
3. **Sato**
4. **Ateto**

## ***Ripo*** ***(Tachi Waza)***

Techniken im stehen

### ***1. Shohatto***

Mae – nach vorne

Verbeugung, rechtes Bein geht vor und gleichzeitig Yoko Ichimonji Nuki Uchi, linkes Bein gleitet zum rechten und das Schwert wird in Dai Jodan erhoben, rechtes Bein gleitet vor und gleichzeitig Kiri Oroshi, Sanshin, das linke Bein gleitet zum rechten und die Klinge wird in Hasso mit der rechten Hand gebracht, rechtes Bein gleitet 45 Grad rechts zurück und gleichzeitig die Klinge nach unten zum Chiburi, erhebe das Schwert um den liegenden notfalls zu erstechen, das rechte Bein geht vor und gleichzeitig Yoko Ichimonji Noto, Verbeugung.

### ***2. Uto***

Migi – nach rechts

Verbeugung, drehe den Kopf zur rechten Seite, gleite mit dem rechten Bein nach rechts und ziehe... wie bei 1., nach dem Noto drehe dich wieder nach vorne und Verbeugung.

### ***3. Sato***

Hidari – nach links

Verbeugung, drehe den Kopf zur linken Seite, gleite mit dem rechten Bein nach links und ziehe... wie bei 1., nach dem Noto drehe dich wieder nach vorne und Verbeugung.

### ***4. Ateto***

Ushiro – zurück

Verbeugung, gleite mit dem rechten Bein ca. 190 Grad rechts zurück und ziehe... wie bei 1., nach dem Noto drehe dich wieder mit dem rechten Bein nach vorne und Verbeugung.



## ***5. Yaegaki***

Achtfaches Fechten

Verbeugen, rechtes Bein vor und Yoko Ichimonji Nuki Uchi. Linkes Bein vor Verse an Verse rechtes Bein vor, Körper senken und Kirioroshi. Migi kasumi no kamae, rechtes Bein geht rechts zurück und Kirioroshi, Zanshin, linkes Bein geht zum rechten zurück, Katate hasso no kamae, rechts 45 Grad zurück, Chiburi, Zanshin, rechtes Bein geht vor und Noto, Verbeugung.

## ***6. Uke Nagashi***

Parieren / Umlenken

Verbeugung, rechtes Bein geht vor und Yoko ichimonji nuki uchi. Schiebt die Hüfte zurück und Migi uke nagashi, linkes Bein vor Verse an Verse, rechtes Bein geht vor mit Kirioroshi, Zanshin, linkes Bein geht vor in Katate hasso no kamae, rechts 45 Grad zurück und Chiburi, Zanshin, Noto und rechts vor. Verbeugung.