

# Bokken (suburi/integration/creation)

## WIE

<p>ATSUKAI (umgang)</p>	<p>handposition: - OMOTE, mit zwei händen - OMOTE, mit einer hand</p> <p>nummer acht</p> <p>gleitende handbewegung rotation kontakt vibration einsatz der einzelnen körperteile</p>	
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

WOHIN	VON WO	WAS		
1	2	3		
<b>Bewegung im Raum</b>	<b>Positionen</b>			
<p><b>höhe</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JODAN</li> <li>- CHUDAN</li> <li>- GEDAN</li> </ul> <p><b>winkel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SHOMEN</li> <li>- YOKOMEN</li> </ul> <p><b>richtung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- MAE</li> <li>- USHIRO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KATATE</li> <li>- HANMI</li> <li>- HASSO</li> <li>- UKENAGASHI</li> <li>- WAKI</li> </ul>	<p><b>HAZUSHI</b></p>	<p>UKENAGASHI MAKI SURIAGE OSAE DEBANA</p>	<p>verbinden mit UCHI TSUKI</p>
		<p><b>UCHI / GIRI</b></p>	<p>SHOMEN YOKOMEN TANREN SHIHOGIRI KESAGIRI</p>	<p>verbinden mit TSUKI HAZUSHI</p>
		<p><b>TSUKI</b></p>	<p>verschiedene positionen der klinge</p>	<p>verbinden mit UCHI HAZUSHI</p>