

The Five Circles

Nunchaku de Combat



Back to Basics

五ツ

Back to Basics: Die Fünf Kreise des Nunchaku-Kampfes

Dieses Buch bildet die Grundlage von Nunchaku de Combat, ein Fundament, zu dem man immer zurückkehren kann. Die ursprünglichen Namen werden konsequent auf Französisch angegeben und beibehalten, mit dem Ziel, die authentische Terminologie zu wahren—wie im Ballett oder in den japanischen Kampfkünsten (Karate, MA). Dies stellt sicher, dass jeder NC5-Praktizierende, sei es im Dojo, im Fitnessstudio oder bei einem Seminar, dieselbe Sprache und dasselbe Verständnis teilt.

Für weiterführendes Studium und zusätzliche Ressourcen kannst du auch www.nunchaku.info besuchen, wo weitere Informationen über NC5 und verwandte Übungen verfügbar sind. Sowohl über dieses Buch als auch über die Website hast du einen Leitfaden, um deine Praxis zu vertiefen, neue Herausforderungen anzunehmen und dich mit der größeren NC5-Gemeinschaft zu verbinden.

Les Cinq Cercles (Die Fünf Kreise) sind kein verpflichtendes System und kein fester Pfad. Sie dienen als Bezugspunkte: Quellen der Herausforderung, des Studiums und der Inspiration für diejenigen, die ihre Praxis vertiefen möchten. Du wählst einen Kreis, wenn du Orientierung suchst — und kehrst mit neuen Erfahrungen und Einsichten zurück.

Die Kreise bieten Herausforderung, Studium und Inspiration. Sie sind keine starre Landkarte, sondern Wegweiser, die dir helfen, deinen eigenen Weg zu finden. Du steigst ein, wo du es brauchst, und kehrst bereichert durch die Erfahrung zurück.

Dieses Buch ist meine Art, etwas zurückzugeben für die schöne und wertvolle Zeit, die ich innerhalb von Nunchaku de Combat erleben durfte. Es ist eine Rückkehr zu den Grundlagen — Back to Basics — als Inspirationsquelle, Fundament und Leitprinzip.

Dieses Werk ist mit Respekt vor der Vergangenheit geschrieben und mit Blick auf die Zukunft von NC5, und bietet sowohl einen praktischen Leitfaden als auch einen philosophischen Rahmen für kontinuierliches Wachstum und Meisterschaft.

— Herman Vos





Der Enso-Kreis

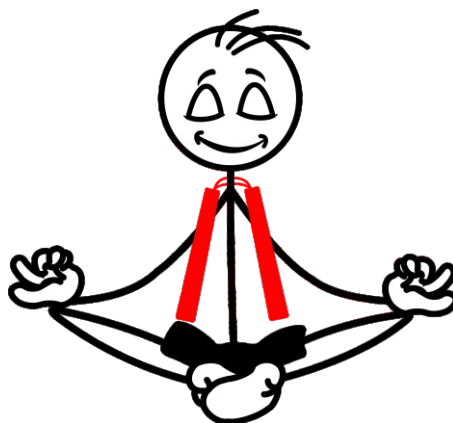
Der Enso-Kreis steht für Unendlichkeit, Leere und den Moment völliger Gegenwärtigkeit. In den Kampfkünsten symbolisiert er den Punkt, an dem Technik, Geist und Körper zusammenkommen — ohne überflüssige Bewegung.

Der Kreis ist nicht geschlossen, um Perfektion zu zeigen, sondern um Raum für Wachstum zu lassen. Genau wie in Nunchaku de Combat kehrt man immer wieder zu den Grundlagen zurück, aber nie als dieselbe Person.

Die roten und schwarzen Farben drücken Dualität aus: Stärke und Ruhe, Bewegung und Stillstand, Angriff und Kontrolle. Jede existiert in Beziehung zur anderen.

Die Figur in der Meditation erinnert uns daran, dass der wichtigste Kampf immer im Inneren stattfindet. Das Nunchaku ruht um den Hals — nicht in den Händen — als Zeichen von Kontrolle, Disziplin und Respekt. Die Waffe ist präsent, aber dem Geist untergeordnet.

Dieses Bild steht für die höchste Stufe der Meisterschaft: Wenn die Waffe nicht mehr dominiert, sondern ein integrierter Teil dessen wird, wer man ist.



Nunchaku de Combat ist um verschiedene Formen von Kampf oder Herausforderungen strukturiert. Jeder Kampf stellt eine Phase in der Entwicklung des Praktizierenden dar.

Erster Kampf – Der Kampf mit dem Nunchaku

Dies ist der Anfang für alle, die noch nie ein Nunchaku gehalten haben und die Grundtechniken erlernen möchten. Dieser Kampf wird bewusst mit einem echten Holz-Nunchaku durchgeführt — nicht mit einer Kunststoff- oder Spielzeugvariante. Das Erlernen der Techniken aus einer festen Position, ohne Fußarbeit, bildet die Grundlage, auf die man immer zurückgreifen kann. Für die meisten Menschen ist diese erste Phase schmerzhaft und konfrontierend. Man hat noch keine Kontrolle, und das Nunchaku wird ständig zur Herausforderung. Kontrollverlust ist unvermeidlich. Viele brechen an diesem Punkt ab, doch genau in dieser Phase muss man durchhalten. Hier wird Ihre Ausdauer getestet und gestärkt. Sie entwickeln nicht nur Kontrolle über das Nunchaku, sondern auch über sich selbst. Wenn es einfach wäre, könnte es jeder. Man kann den einfacheren Weg wählen und mit einem weichen Nunchaku beginnen, doch dabei verpasst man einen wesentlichen Teil der Erfahrung.

Zweiter Kampf – Einswerden mit dem Nunchaku

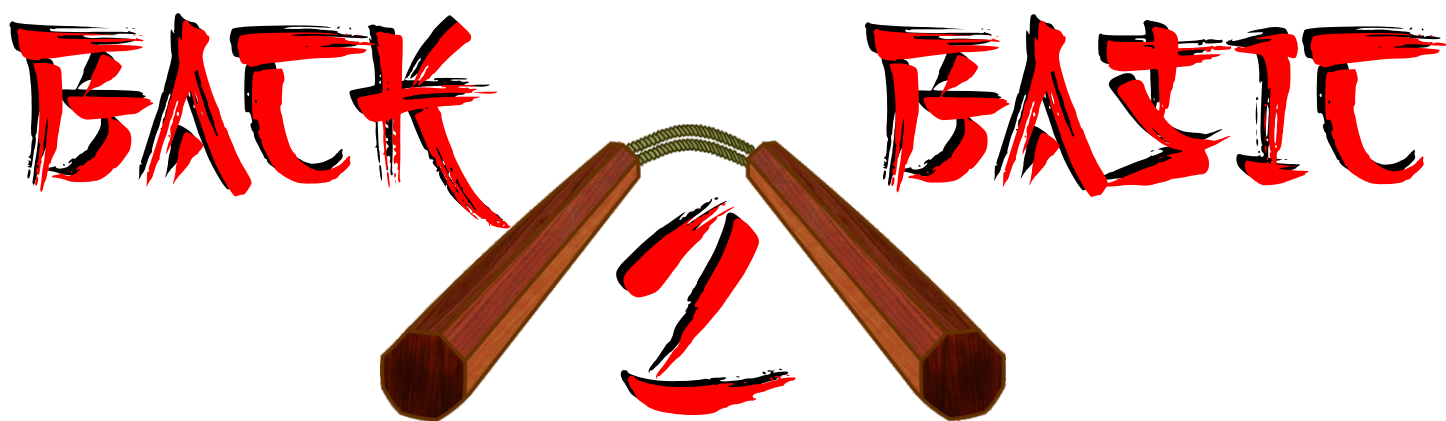
In dieser Phase wird das Nunchaku eine Erweiterung von Ihnen selbst. Sie lernen, sich frei zu bewegen durch Fußarbeit, Kombinationen und Katas. Das Denken tritt allmählich in den Hintergrund. Bewegung wird instinktiv: Sie bewegen sich mit dem Nunchaku, nicht dagegen. Freiheit, Flow und Kontinuität stehen im Mittelpunkt. Sie werden zunehmend sicherer im Umgang mit dem Nunchaku. Dritter Kampf – Der Kampf mit dem Gegner

Dritter Kampf – Der Kampf mit dem Gegner

Der dritte Kampf konzentriert sich auf die Arbeit mit einem Gegner, real oder imaginär. Hier lernen Sie: blocken und ausweichen, Angriffen entkommen, Distanz und Timing einschätzen, Angriff und Verteidigung kombinieren. Dies ist ein kontinuierlicher Lernprozess, in dem Technik, Einsicht und Kontrolle zusammenkommen.

Entwicklung und Vertiefung

Die drei Phasen des Kampfes sind keine festen Endpunkte, sondern Phasen, zu denen man immer wieder zurückkehrt. Sie können stets verbessert, verfeinert und vertieft werden, indem man sich neue Herausforderungen und Ziele setzt. Das wiederholte Eingehen des Kampfes mit dem Nunchaku ist im Wesentlichen der wahre Kampf: ein Kampf, der immer in einem selbst stattfindet. Die Beherrschung des Nunchaku beginnt mit der Beherrschung des Selbst. Sie können sich weiterhin testen und herausfordern, indem Sie das Nunchaku als Martial Art gemeinsam im Dojo trainieren und Ihre Grenzen austesten durch: Wettkämpfe, demonstationen, Freestyle, akrobatisches Training, mit Nägeln, auf Perfektion ausgerichtet, mit INOX-Metallnunchakus, auf Kraft ausgerichtet. Oder indem Sie Ihr Verständnis des Nunchaku als Waffe, Martial Art und Lebensweise vertiefen. Auf dieser Reise dient der Enso-Kreis als Kompass, der Sie zu jeder Herausforderung in verbesserter Form zurückführt.



Back to Basics

Nunchaku de Combat basiert auf einem soliden Fundament, zu dem man in allen drei Combats jederzeit zurückkehren kann. Dieses Fundament bildet den Kern des Stils und die Grundlage, auf der jede Phase aufbaut. Ob im ersten Combat — Beherrschung von sich selbst und der Waffe — im zweiten Combat — freie Bewegung und Kombinationen — oder im dritten Combat — Anwendung gegen einen Gegner — jede Entwicklung beginnt und endet bei den Grundlagen.

In jeder Phase gibt es Momente, in denen der Fortschritt zu stagnieren scheint. Genau in diesen Momenten zeigen die Grundlagen ihren wahren Wert. Durch die Rückkehr zu den Fundamenten werden Kontrolle, Klarheit und Einsicht wiederhergestellt. Ob es sich um den Verlust von Beherrschung, Fluss oder Timing handelt — die Grundlagen führen immer zurück zur Klarheit.

Das Internet bietet eine Fülle an Techniken, Vlogs und Beispielen aus verschiedensten Kampfkünsten. Diese können inspirierend sein, doch für den ernsthaften Nunchaku-Praktizierenden müssen die grundlegenden Prinzipien stets richtungsweisend bleiben. Das Streben nach Perfektion in den Grundlagen öffnet den Weg zu besserer Leistung — im Training, in Demonstrationen und im Combat. Respekt vor der Waffe, Selbstbeherrschung und reine Technik bilden das Fundament aller drei Combats. Ohne ein solides Fundament gibt es kein Wachstum.

Egal, wie weit man innerhalb von Nunchaku de Combat voranschreitet, ein Prinzip bleibt stets bestehen: Wenn Klarheit verloren geht — im Training oder darüber hinaus — bietet die Rückkehr zu den Grundlagen immer Halt. Die Grundlagen stellen das Gefühl von Beherrschung wieder her, bringen Ruhe in Körper und Geist und bilden immer wieder den Ausgangspunkt für weitere Entwicklung.

DIE FÜNF KREISE

1. Kreis des Gesetzes — The Law of the Circle

Jede Bewegung folgt dem Gesetz des Kreises. Durch vollständige Streckung, korrektes Timing und richtige Körperausrichtung erreicht das Nunchaku sein maximales Potenzial. Geschwindigkeit und Wirkung entstehen nicht durch erzwungene Kraft, sondern durch Rotation, Struktur und Entspannung. Maximale Reichweite bedeutet nicht Überstreckung, sondern Beherrschung der Distanz. Wer den Kreis versteht, kontrolliert Geschwindigkeit ohne Energieverlust.

2. Kreis des Flusses — The Flow Circle

Eine Technik endet nicht mit dem Treffer. Das Nunchaku wird nicht gefangen, um zu stoppen, sondern um weiterzugehen. Die Rückführung geschieht innerhalb des Bewegungskreises. Die Fangposition bestimmt die nächste Möglichkeit. Kontinuität bewahrt Kontrolle. Wo der erste Kreis Geschwindigkeit erzeugt, erhält dieser Kreis Fluss und Stabilität. Der Kreis bleibt ungebrochen.

3. Kreis der Freiheit — The Open Circle

Freiheit entsteht nicht aus Beliebigkeit, sondern aus Beherrschung. In diesem Kreis werden andere Systeme und Prinzipien studiert — nicht um sie zu kopieren, sondern um zu verfeinern, was NC5 wirklich stärkt. Das Nützliche wird integriert. Das Überflüssige wird losgelassen. Ohne Fundament keine Freiheit. Struktur ermöglicht Kreativität. Hier beginnt persönliche Entwicklung im System.

4. Kreis des Maßes — The Measured Circle

Meisterschaft wird nicht im Vergleich mit anderen gemessen, sondern durch Qualität. Präzision, Kontrolle, Rückführung, Timing und Materialverständnis bestimmen das Niveau. Unterschiedliche Trainingsformen und Materialien erfordern zunehmende Verfeinerung. Messen bedeutet nicht urteilen, sondern bewusst werden. Jede Herausforderung ist ein Spiegel.

5. Enso-Kreis — The Enso Circle

Der Enso symbolisiert Unendlichkeit, Leere und vollständige Präsenz. Dieser Kreis ist kein Endpunkt, sondern eine Rückkehr. Man kehrt immer zu den Grundlagen zurück — aber nie als dieselbe Person. Die Waffe ordnet sich dem Geist unter. Technik wird Charakter. Der Kreis bleibt offen. Entwicklung endet nie.

Vertiefung und Studium der Kreise

Im Sinne des Prinzips „to educate a man or woman is to learn to educate oneself“ liegt der Schwerpunkt nicht auf dem Erhalten fester Antworten, sondern auf der Entwicklung von Selbststudium, Bewusstsein und persönlicher Verantwortung. Die Kreise sind keine Verpflichtungen, Grade oder geschlossenen Systeme. Sie dienen als Erkundungsfelder und laden den Praktizierenden ein zu beobachten, zu üben, zu testen und zu reflektieren.

Durch das Studium der Kreise, das Arbeiten mit Herausforderungen und das Wiederaufsuchen in verschiedenen Entwicklungsphasen wächst Erkenntnis durch Erfahrung. Jede Rückkehr ist anders, geprägt von neuen Fähigkeiten, Verständnis und Perspektive. Auf diese Weise gibt NC5 keine Richtung vor, sondern bietet Orientierung: einen Kompass statt eines festen Weges.

Die tieferen Ebenen jedes Kreises — Herausforderungen, vergleichende Studien, Philosophie und waffenübergreifende Perspektiven — werden auf der NC5-Plattform weiter vertieft. Sie richten sich an jene, die über Technik hinausgehen und Praxis als Mittel zur Selbstentwicklung nutzen möchten, geleitet von Freiheit, Neugier und Disziplin.

DIE FÜNF KREISE



1. Kreis des Gesetzes



2. Kreis des Flusses



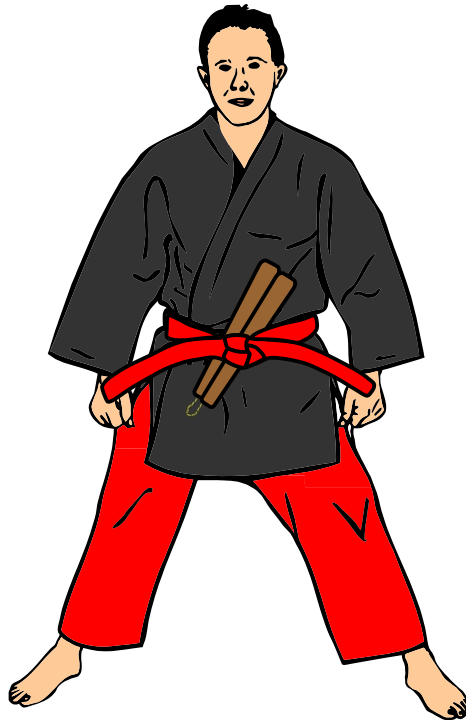
3. Kreis der Freiheit



4. Kreis des Maßes



5. Enso-Kreis



Nunchaku — Eine Waffe

Jeder, der mit dem Nunchaku trainiert, muss es als Waffe begreifen. Das Nunchaku ist ein Instrument, das Disziplin, Kontrolle und Respekt verlangt. Es ist kein Spielzeug, sondern eine Waffe, und dies muss sich in Haltung, Training und Ausführung widerspiegeln.

Während des Trainings, wenn das Nunchaku nicht benutzt wird, bleibt es geschlossen und wird sicher hinter dem Gürtel getragen. Diese Praxis stärkt den Respekt gegenüber der Waffe und die Selbstkontrolle des Übenden.

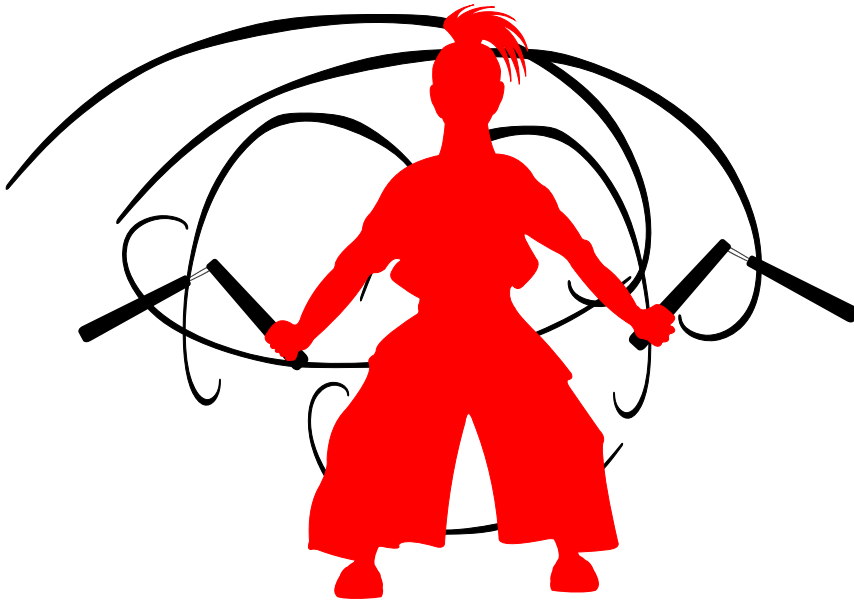
Das Nunchaku ist eine Waffe. Kein Spielzeug.

Behandle es als Waffe: Trainiere konzentriert und bewahre es sachgemäß auf.

Lerne, die Waffe zu respektieren, denn wer Respekt gibt, erhält ihn zurück—nicht nur von der Waffe, sondern auch von sich selbst.

Wer Respekt verkörpern möchte—für sich selbst und für das Nunchaku—zeigt dies in Haltung, Training und Disziplin.





Edle Disziplin

Nunchaku de Combat ist mehr als Technik und Fertigkeit. Jede authentische Kampfkunst basiert auf Etikette, Disziplin und Selbstkontrolle. Training entwickelt Stärke und Widerstandskraft, aber ohne moralischen Kompass kann diese Kraft sich gegen den Übenden — oder gegen die Welt — richten.

Etikette schützt den Krieger vor seiner eigenen Macht. Sie stellt sicher, dass Kraft niemals aus Ego, Wut oder Eigennutz eingesetzt wird. Wer mit einer Waffe arbeitet, trägt Verantwortung.

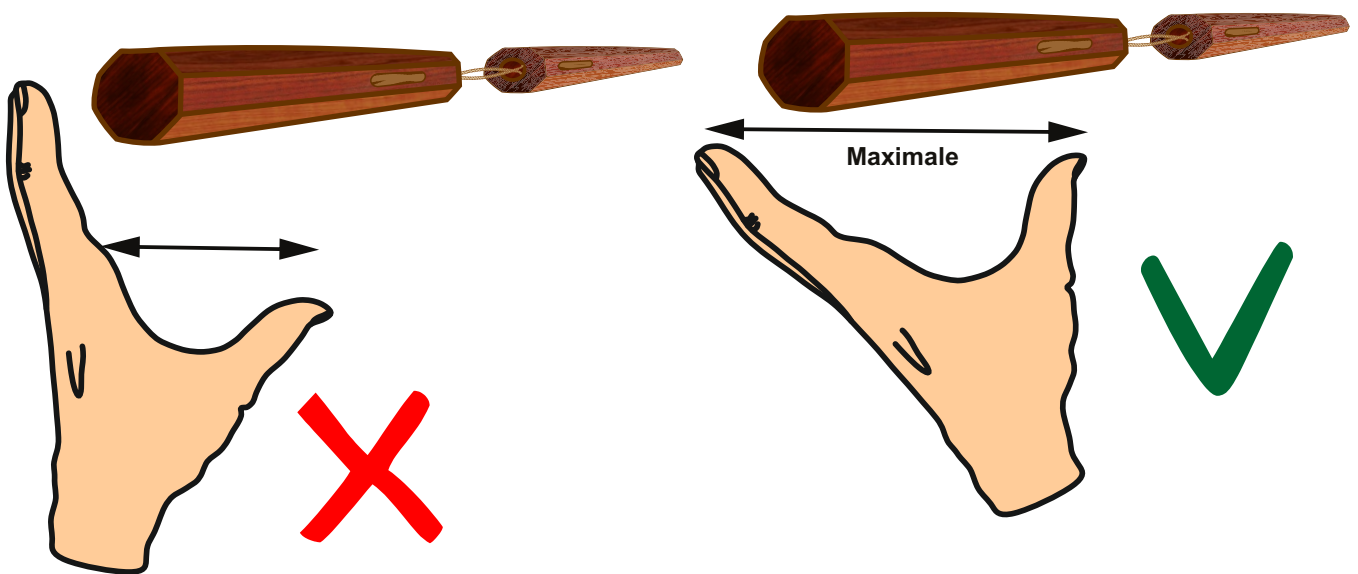
Im Geiste von Bushido, dem Weg des Kriegers, wird Macht vom Charakter geleitet. Stärke geht Hand in Hand mit Mitgefühl. Wie der Samurai, der in der einen Hand eine Blume und in der anderen ein Schwert hält: Ein wahrer Krieger kann schützen, ohne zu zerstören.

Das Ideal ist der Gentleman-Samurai: geschickt mit der Waffe, geleitet von Weisheit, Respekt und innerer Disziplin. Macht folgt der Moral — niemals umgekehrt.



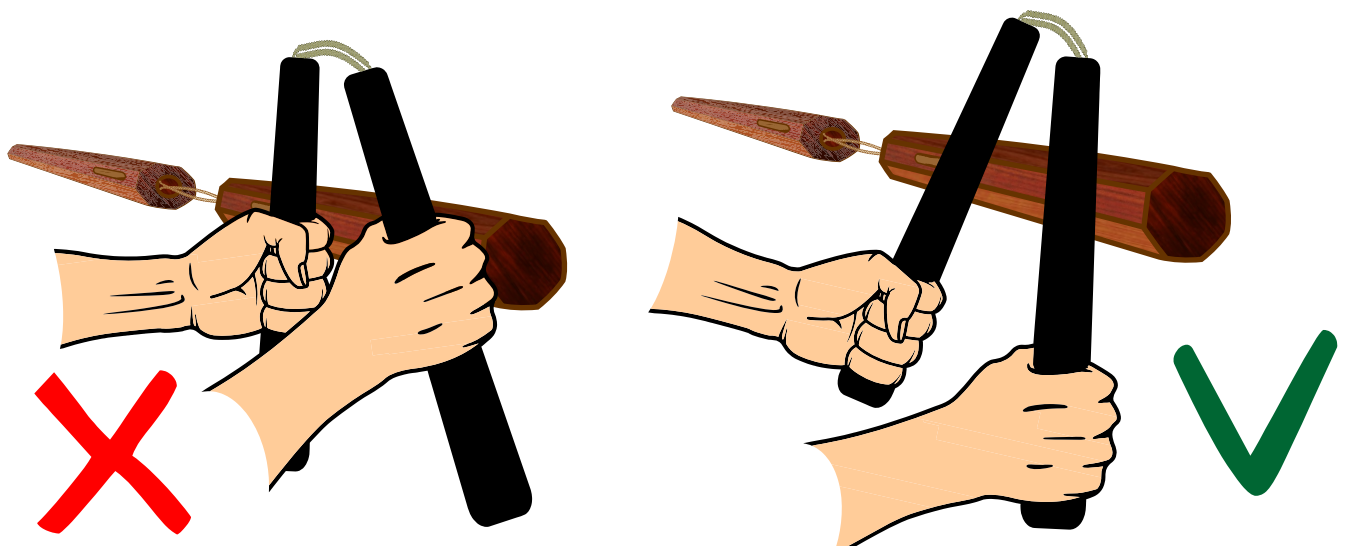
Kontrollierte Rückführung nach dem Treffer

Für eine kontrollierte Rückführung des Nunchaku nach dem Treffer ist die Position der auffangenden Hand entscheidend. Die Hand sollte weit geöffnet und in einem leichten Winkel gehalten werden, sodass der zurückkehrende Teil des Nunchaku senkrecht in die Hand fällt. Dadurch entsteht eine trichterartige Form, die das Nunchaku auf natürliche Weise in die Hand führt. Bei korrekter Ausführung ist diese Methode nahezu immer überlegen gegenüber dem Auffangen mit einer halb geschlossenen Hand oder einem falschen Eintrittswinkel. (Siehe Abbildung)



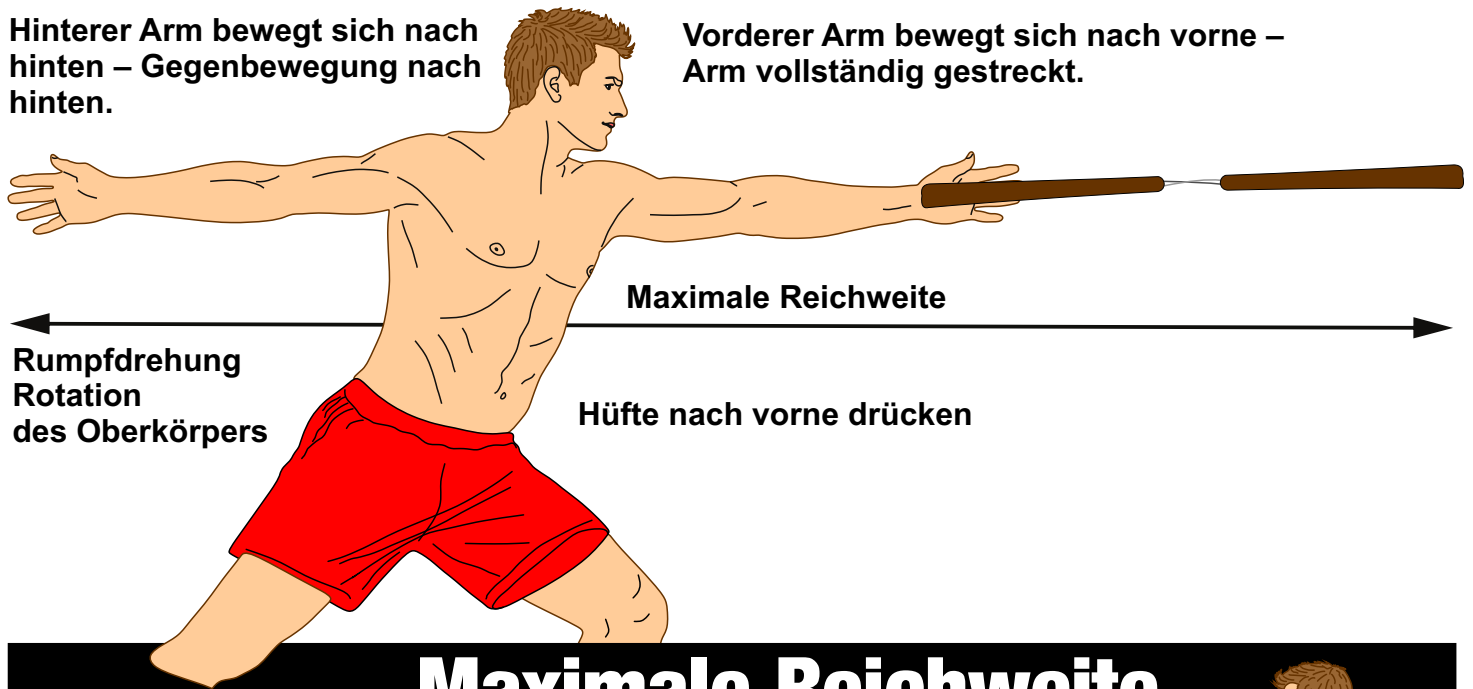
Maximale Reichweite und Defensive Kontrolle durch korrekte Griffposition

Das Halten des Nunchaku am Ende ist von großer Bedeutung, nicht nur zur Maximierung der Reichweite, sondern auch für eine effektive Verteidigung. Durch das Greifen am Ende entsteht eine deutlich größere defensive Fläche. Diese vergrößerte Fläche ermöglicht es, eingehende Nunchaku-Schläge wirksamer zu blockieren, abzufangen und zu kontrollieren. Eine korrekte Handposition verbessert somit sowohl offensive Reichweite als auch defensive Kontrolle. (Siehe Abbildung)



Hinterer Arm bewegt sich nach hinten – Gegenbewegung nach hinten.

Vorderer Arm bewegt sich nach vorne – Arm vollständig gestreckt.



Maximale Reichweite

Maximale Reichweite im Nunchaku-Combat

1. Vorderer Arm – Volle Streckung

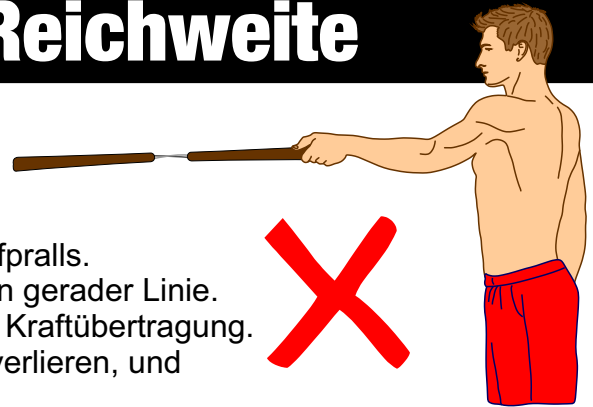
Der Arm erreicht die volle Streckung im Moment des Aufpralls.

Schulter ausgerichtet, Ellbogen gestreckt, Handgelenk in gerader Linie.

Die Hand bleibt neutral (Daumen nach oben) für direkte Kraftübertragung.

Du streckst deinen Körper, ohne das Gleichgewicht zu verlieren, und bleibst mit deiner Körperachse ausgerichtet.

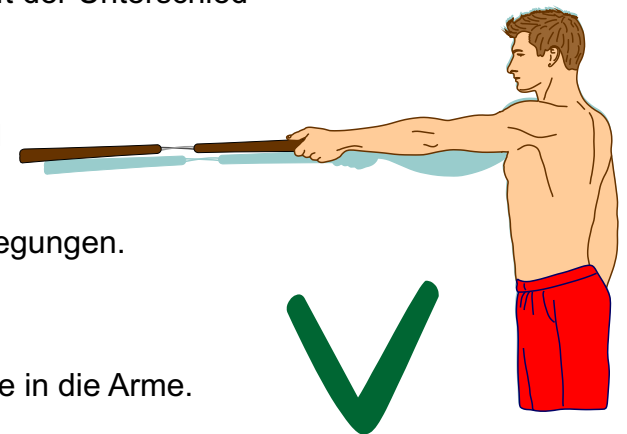
Effekt: ein paar zusätzliche Zentimeter Reichweite — oft der Unterschied zwischen Treffen oder Verfehlen.



2. Hinterer Arm – Aktion und Reaktion

Der hintere Arm bewegt sich aktiv nach hinten, während der vordere Arm nach vorne führt.

Diese Gegenbewegung erzeugt Gleichgewicht und Beschleunigung, vergleichbar mit Sprint- oder Wurfbewegungen.



3. Rumpfdrehung – Rotation um die Achse

Der Oberkörper rotiert um die vertikale Achse.

Diese Torsion wirkt wie eine Feder und überträgt Energie in die Arme.

4. Kinetische Kette – Von Unten nach Oben

Die Bewegung beginnt in den Beinen.

Die Energie wandert über die Hüften → den Rumpf → die Schultern → die Arme.

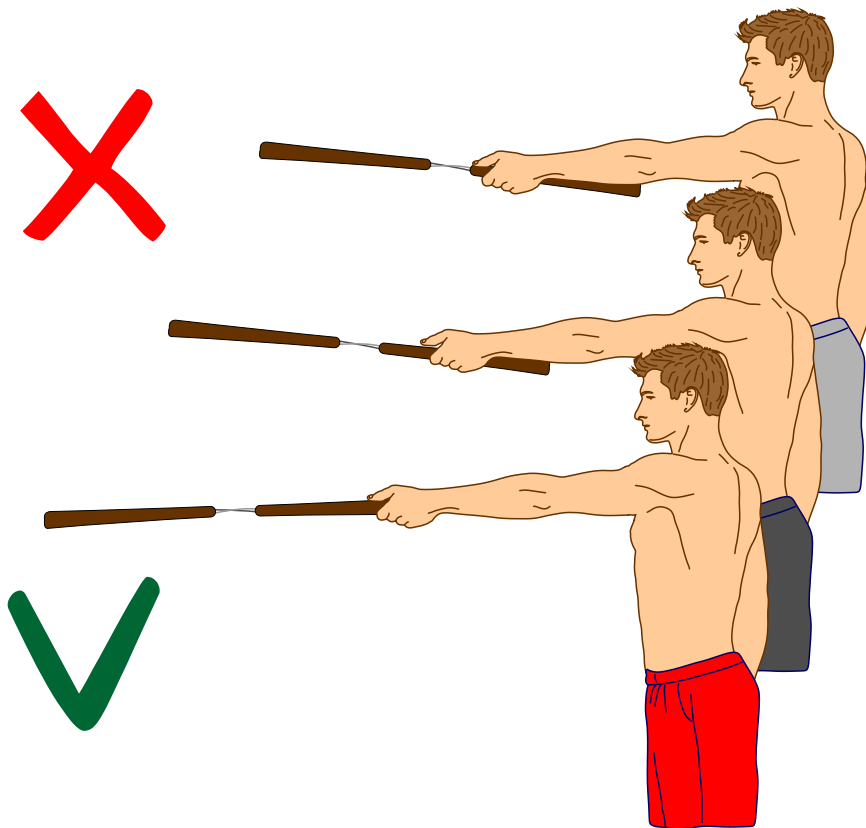
Effekt: du erreichst dein Ziel mit dem ganzen Körper, nicht nur mit dem Arm.

5. Hüfteinsatz – Grundlage der Maximalen Reichweite

Die Hüfte gleitet und rotiert leicht nach vorne und initiiert die Bewegung.

Ohne Hüfteinsatz bleibt der Schlag kurz.

Effekt: der Körperschwerpunkt verlagert sich nach vorne und vergrößert die Gesamtreichweite.



Einfluss des Griffs auf Reichweite und Verteidigung

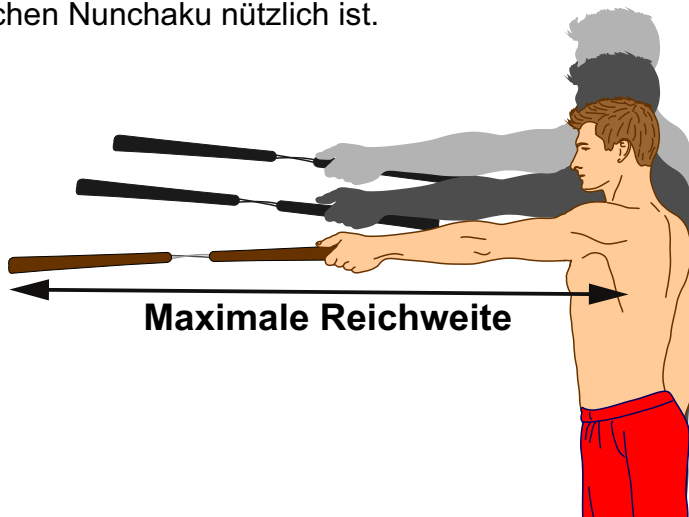
Die Reichweite wird nicht nur durch die Körpermechanik bestimmt, sondern auch durch die Stelle, an der du das Nunchaku hältst. Das Nunchaku sollte am Ende gehalten werden, nicht in der Mitte und nicht nahe der Schnur.

Warum Griff am Ende?

- Maximale Reichweite: die effektive Schlaglänge wird größer.
- Schnellere Fortsetzung: im Nunchaku-Combat wird das Nunchaku immer am Ende erneut gegriffen, wodurch ein sofortiger Übergang zur nächsten Technik oder Attacke möglich ist.
- Verbesserte Verteidigung: das Halten am Ende erzeugt eine größere Block- und Verteidigungsfläche.

Fester Wiederaufnahmepunkt

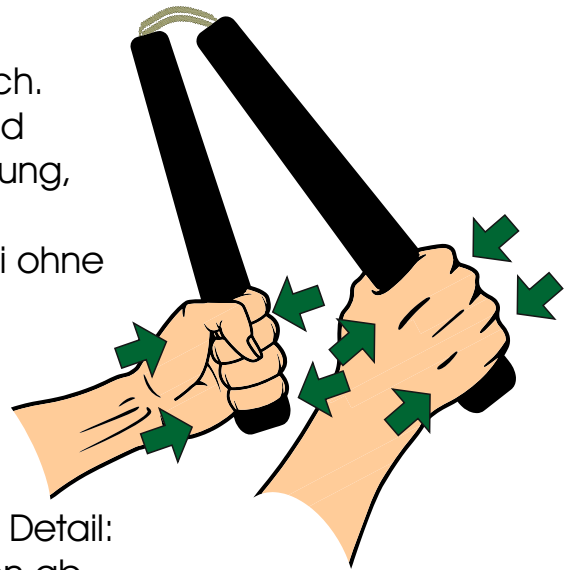
In den Grundlagen ist es wichtig, das Nunchaku an einem festen Punkt wiederzuerlangen. Dies baut Kontrolle und Konsistenz auf. Auf diesem Fundament lernst du später, das Nunchaku mühelos an jedem gewünschten Punkt zu fangen — eine Fähigkeit, die besonders beim Freestyle oder künstlerischen Nunchaku nützlich ist.



Griff und Kontrolle

Ein fester Griff am Nunchaku ist im Kampf unerlässlich. Er verhindert, dass die Waffe aus der Hand fliegt, und gewährleistet maximale Kontrolle und Kraftübertragung, sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung.

Wer sein Nunchaku verliert, steht da wie ein Samurai ohne Schwert, ein Revolverheld ohne Pistole oder ein Fußballspieler ohne Ball. Man verliert nicht nur seine Waffe, sondern auch Ansehen, Position und Dominanz.



Für einen Nunchaku-Praktizierenden ist der Griff kein Detail: Leben, Kontrolle und Ehre hängen symbolisch davon ab.

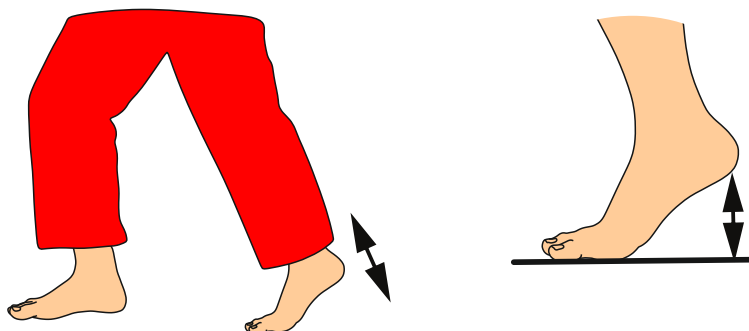
Mobilität und Explosivität

Im Kampf willst du mobil und explosiv sein. Das Nunchaku ist deine Waffe — eine Verlängerung deines Körpers — und muss sein Ziel effektiv treffen können. Deshalb ist eine motorische, dynamische Haltung unerlässlich.

Eine Haltung, die Bewegung zulässt, bietet große Vorteile. Durch das Training in Katas und gezielten Übungen wird vor allem das hintere Bein entwickelt, das für Absprung, Beschleunigung und Ausweichbewegungen verantwortlich ist. Halte die Ferse des hinteren Beins leicht vom Boden ab, wie ein Sprinter vor dem Start.

Diese Haltung ermöglicht es, jederzeit explosiv zu reagieren: bei einem Angriff, einer Neupositionierung oder einer schnellen Flucht. Diese Mobilität wird durch bewusstes und wiederholtes Üben trainiert: immer wieder die Ferse des hinteren Beins heben, ohne die Entspannung zu verlieren. So bleibt der Körper wachsam, die Bewegungen leicht und die Reaktionen sofort.

Mobilität schafft Kontrolle. Explosivität verleiht dem Nunchaku seine Kraft.



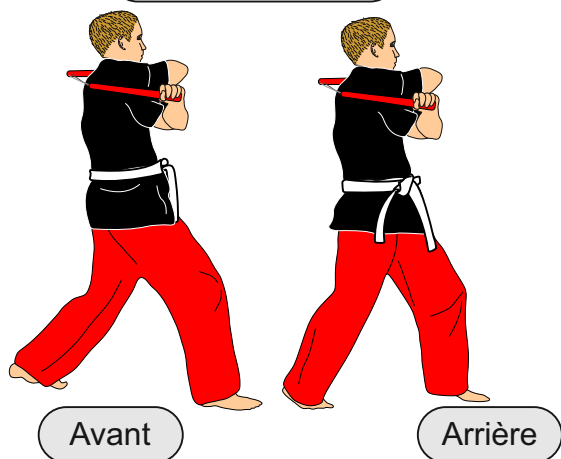
Definition der Stellungen

Die obere Hand bestimmt, ob die Stellung vorwärts oder rückwärts ist; sie ist die Hand, die einen Schlag ausführen kann. Befindet sich die obere Hand links und steht das linke Bein vorne, handelt es sich um die Avant-Stellung (vorwärts). Steht dieses Bein hinten, wird die Stellung als Arrière-Stellung (rückwärts) bezeichnet.

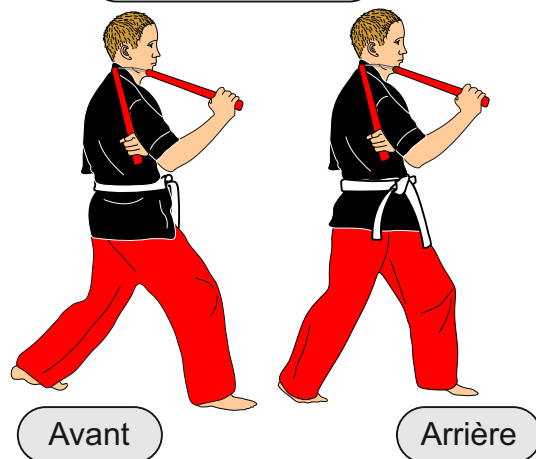
Obere Hand + entsprechendes Bein vorne = avant

Obere Hand + entsprechendes Bein hinten = arrière

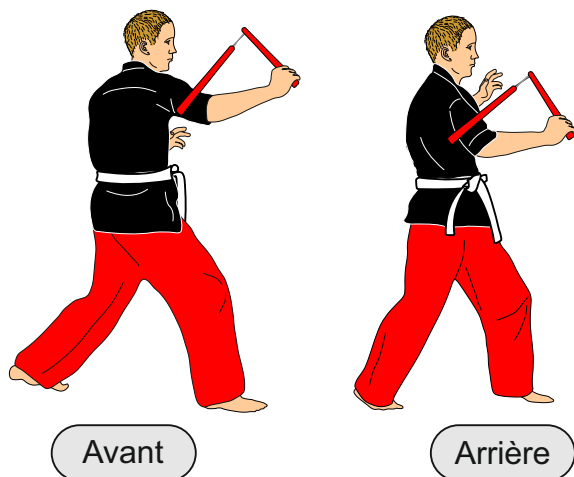
Garde croisée



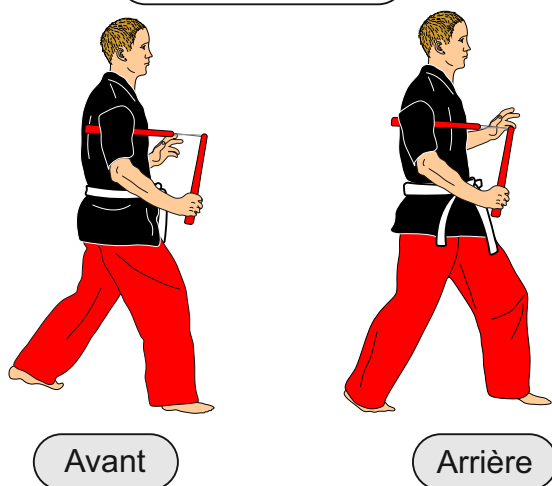
Garde à l'épaule



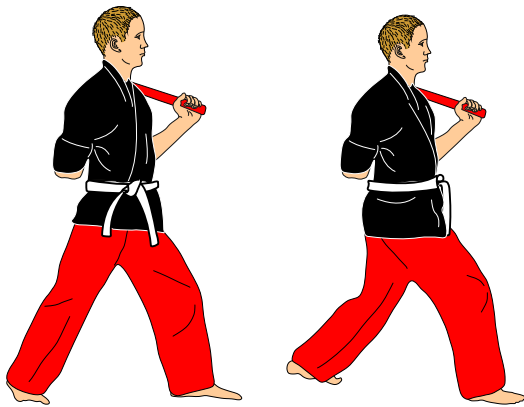
Garde triceps



Garde à l'aisselle



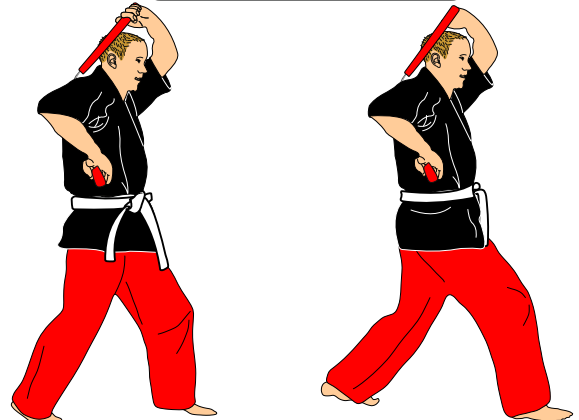
Garde derrière le dos



Avant

Arrière

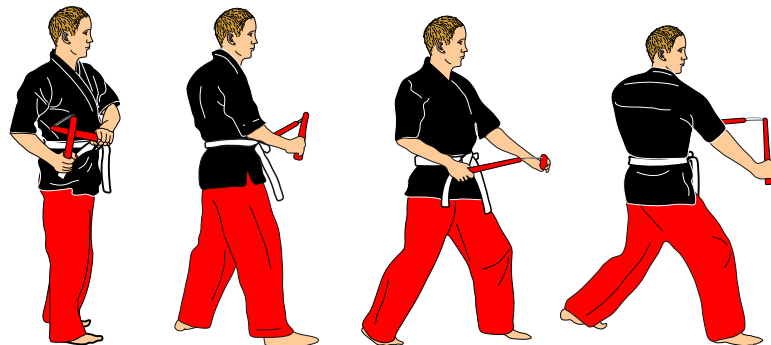
Garde côté (haute)



Avant

Arrière

Garde Frontale



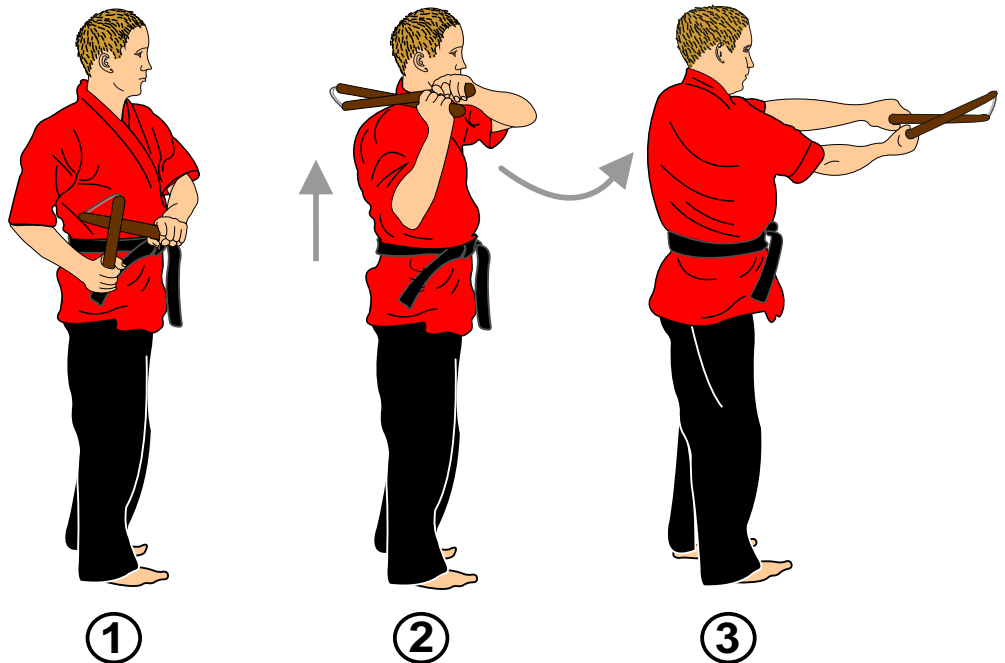
Frontale Garde

Die frontale Garde ist eine neutrale Verteidigungs- oder Kampfstellung, bei der der Körper frontal zum Gegner ausgerichtet ist. Diese Garde bietet eine ausgeglichene Basis, von der aus sowohl offensive als auch defensive Aktionen effektiv ausgeführt werden können.

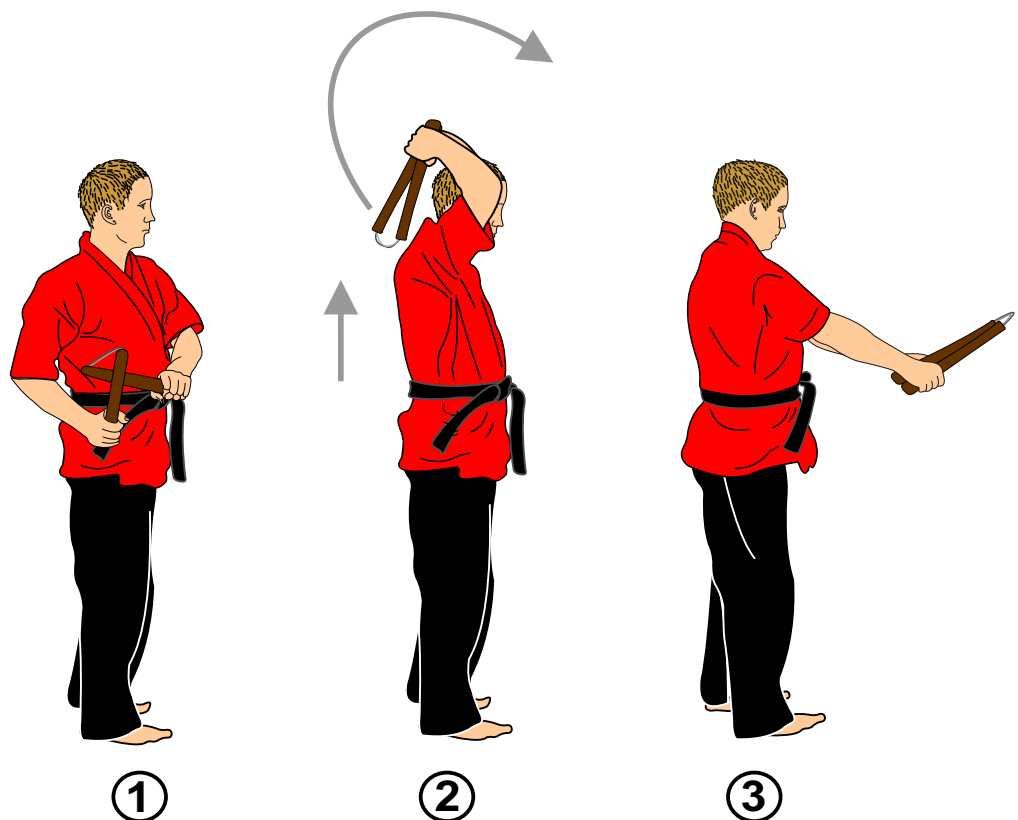
Durch ihre symmetrische Struktur behält der Praktizierende optimale Kontrolle über Gleichgewicht, Distanz und Beweglichkeit. Die frontale Garde ermöglicht fließende Übergänge zwischen Angriff, Verteidigung und Neupositionierung und wird oft als Start- oder Wiederherstellungsposition im Nunchaku-Combat verwendet.

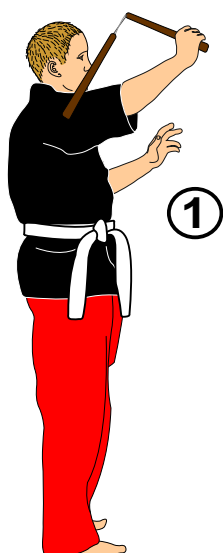
Kurzer horizontaler Schlag

1. Stellung: Frontale
2. Vorbereitung – Rückzug vom Nacken
3. Horizontaler Schlag
Moment des Aufpralls (Ziel)

**Kurzer vertikaler Schlag**

1. Stellung: Frontale
2. Vorbereitung – Rückzug hinter dem Kopf
3. Vertikaler Schlag
Moment des Aufpralls (Ziel)

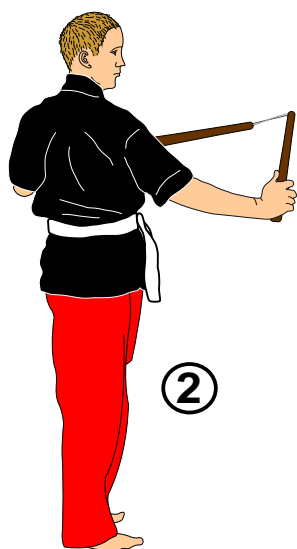




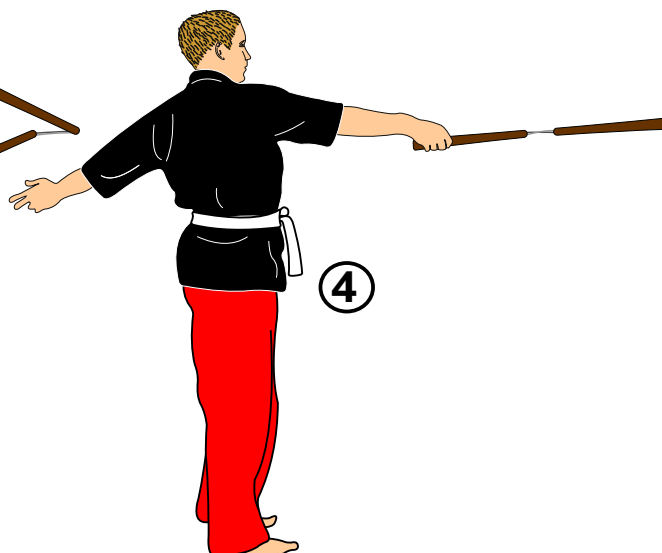
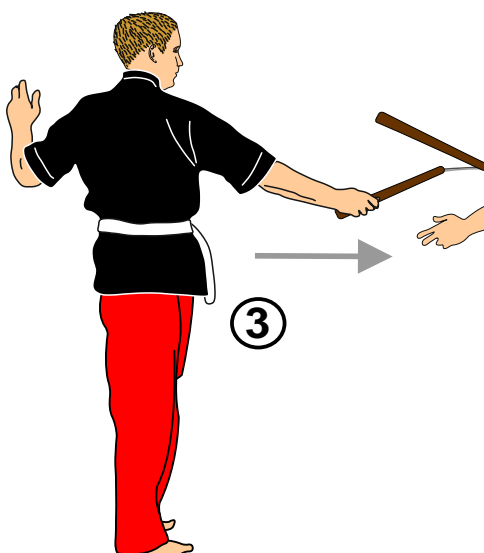
1. Stellung: triceps



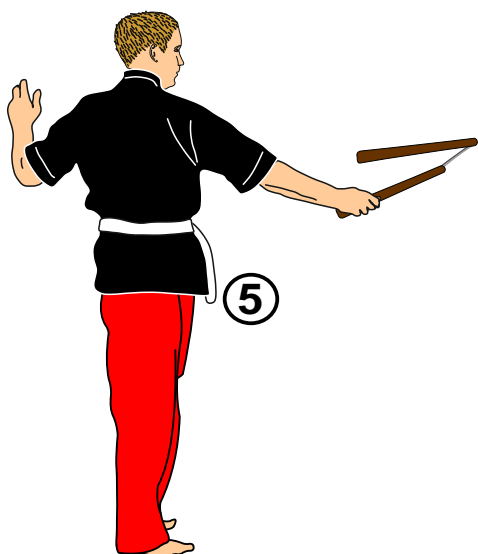
1. Stellung: à l'aisselle



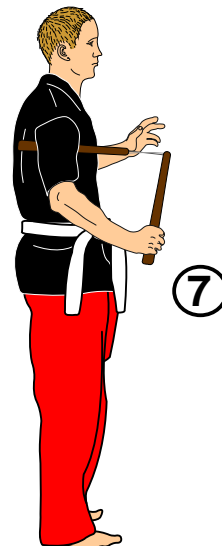
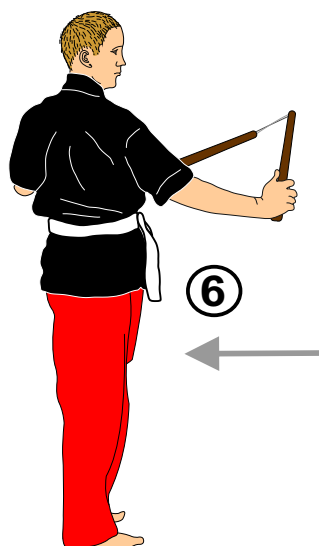
2 - 3 . Gerader Stoß



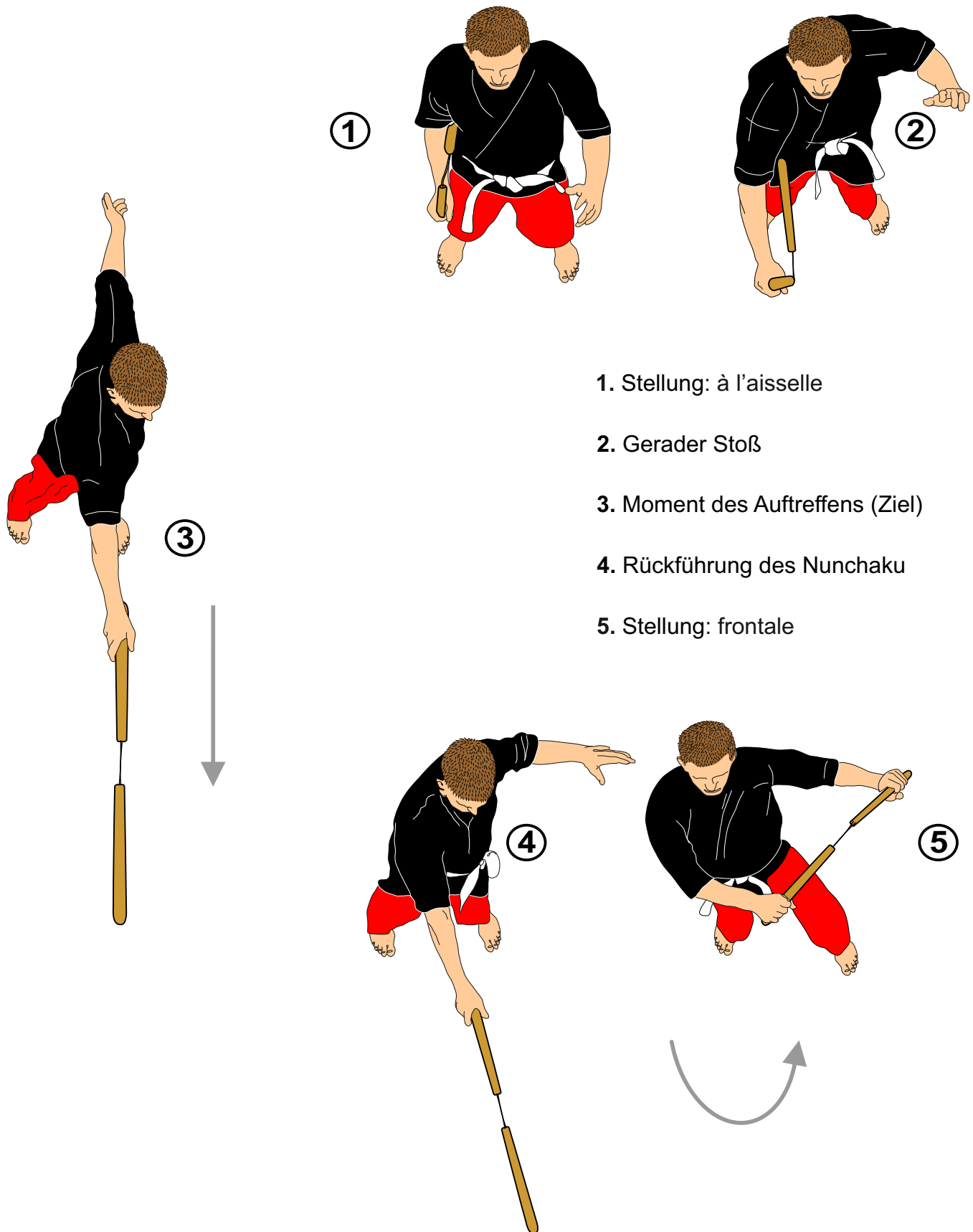
4. Moment des Aufpralls (Ziel)



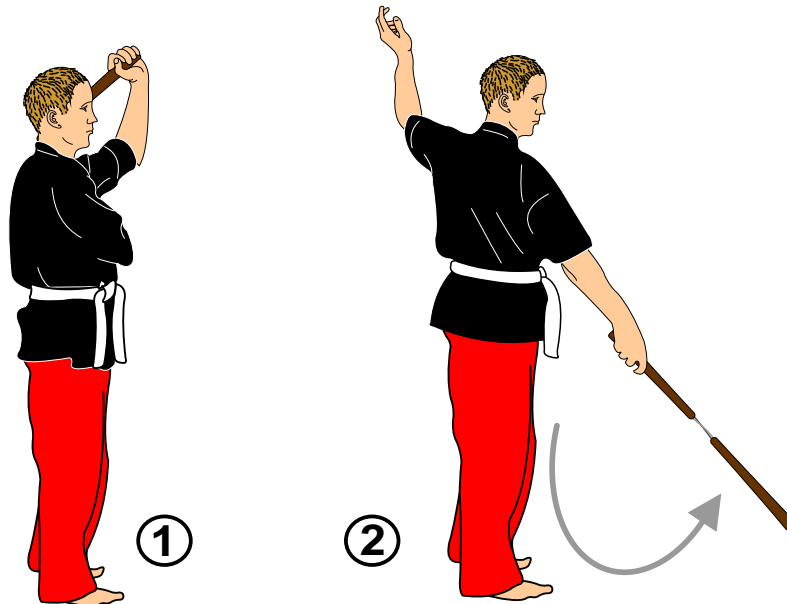
5 - 6 . Rückführung des Nunchaku



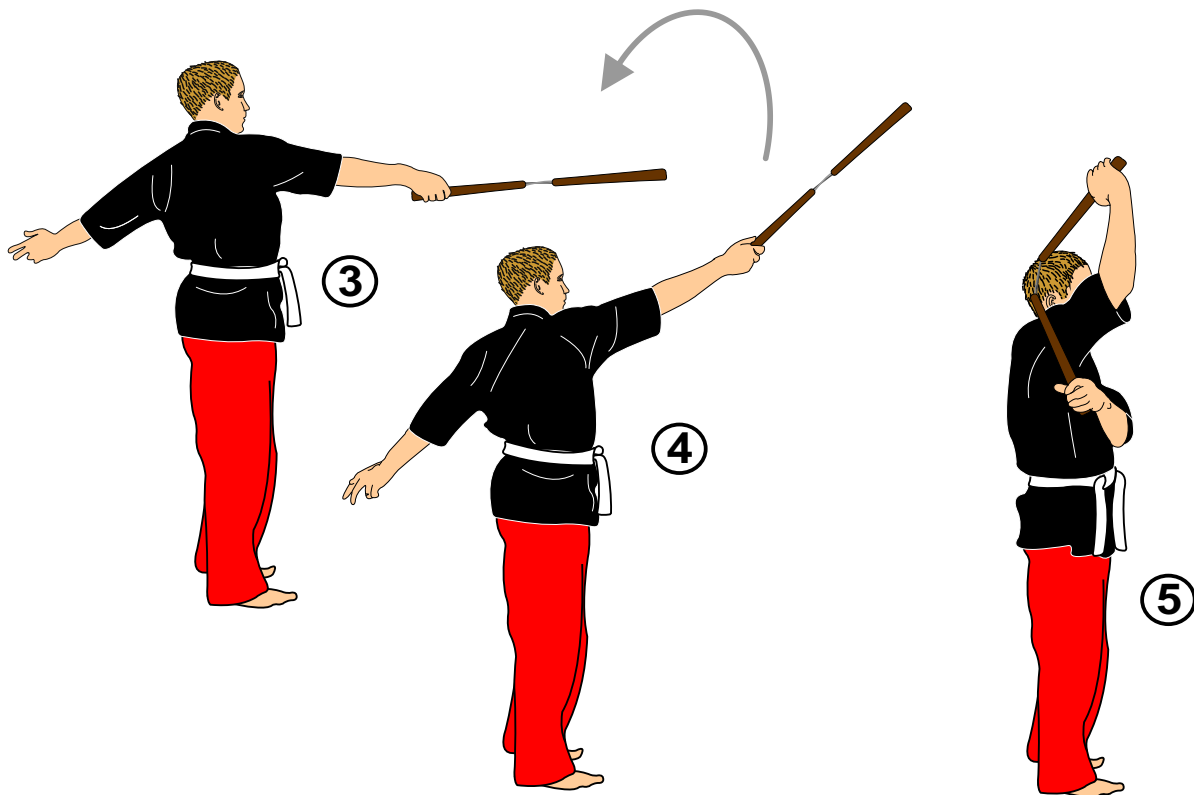
7. Stellung: à l'aisselle



1. Stellung: à l'aisselle
2. Gerader Stoß
3. Moment des Auftreffens (Ziel)
4. Rückführung des Nunchaku
5. Stellung: frontale

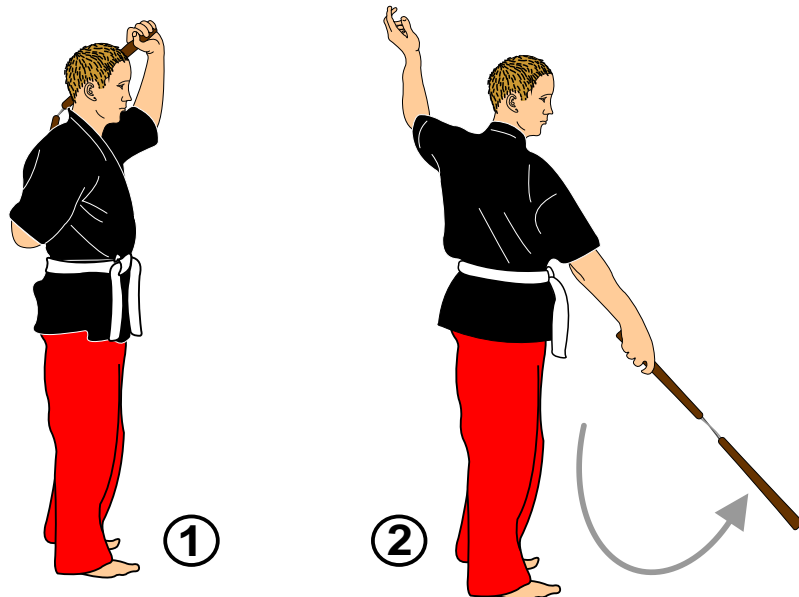


1. Stellung: à l'épaule

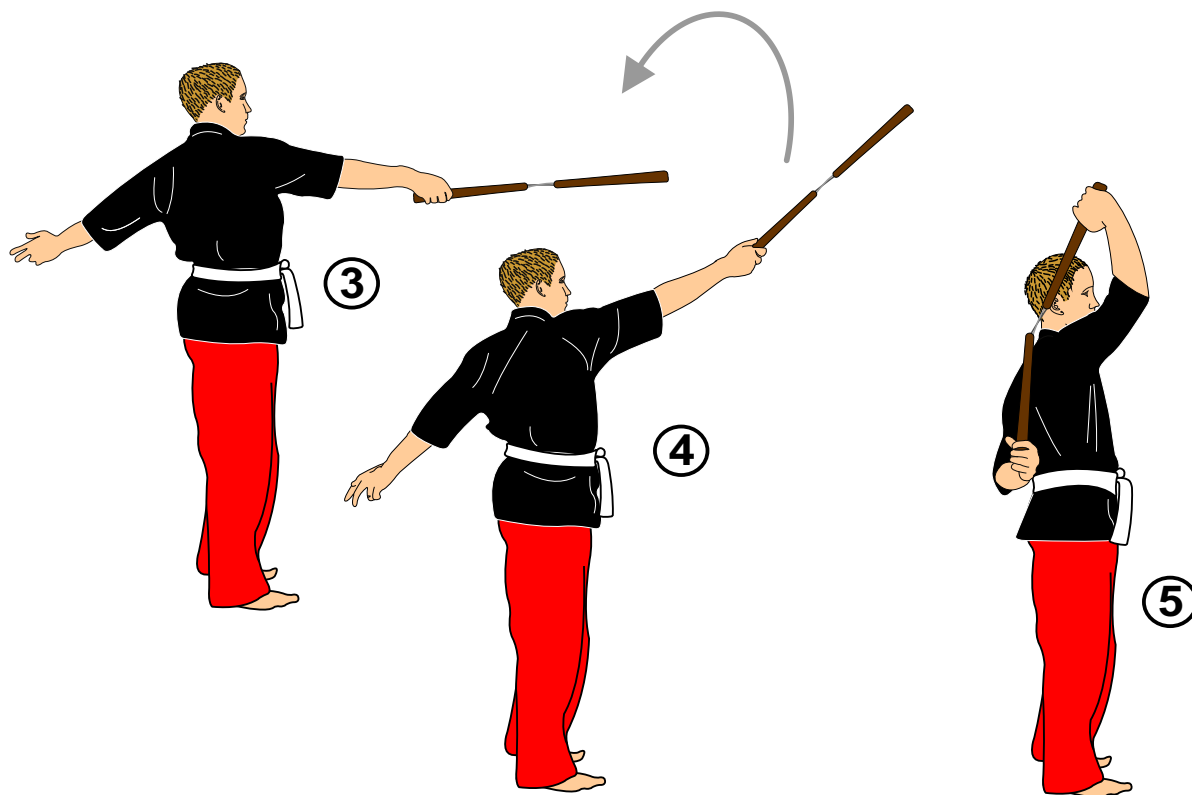
2. Aufwärts gerichteter Schlag –
Moment des Auftreffens (Ziel)

3 - 4. Rückführung des Nunchaku

5. Stellung: à l'épaule



1. Stellung: derrière le dos

2. Aufwärts gerichteter Schlag –
Moment des Auftreffens (Ziel)

3 - 4. Rückführung des Nunchaku

5. Stellung: derrière le dos



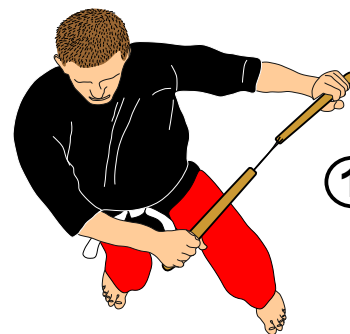
①

1. Stellung: à l'épaule



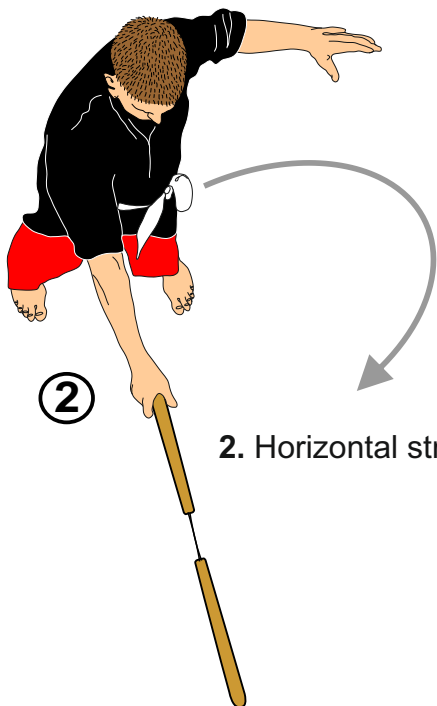
①

1. Stellung: croisée



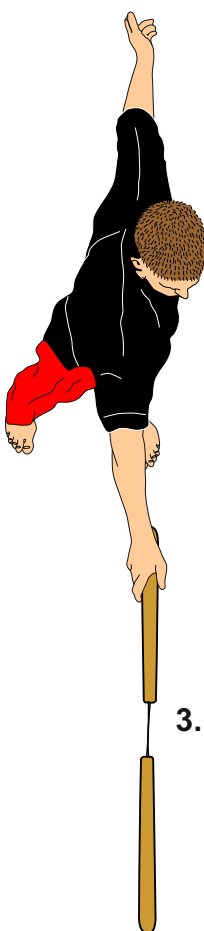
①

1. Stellung: frontale



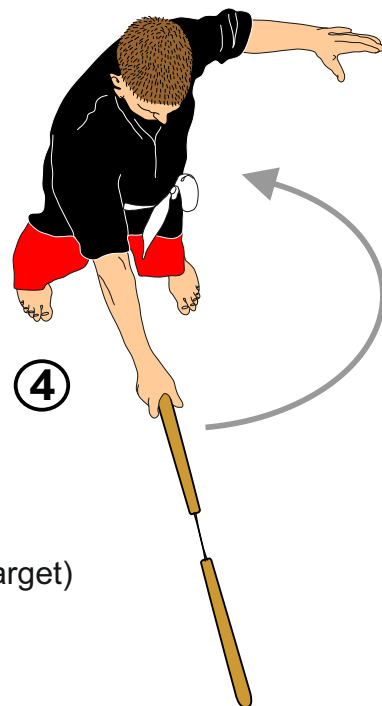
②

2. Horizontal strike



③

3. Moment of impact (target)



④

4 Recovery of the nunchaku



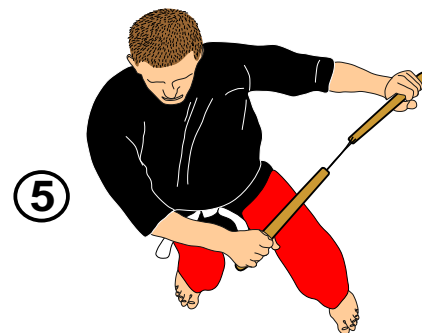
⑤

5. Stellung: à l'épaule



⑤

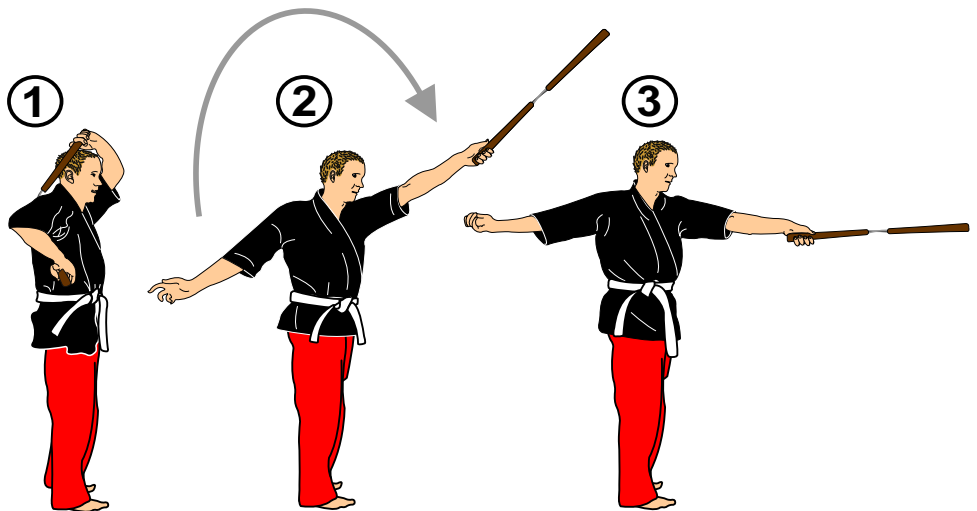
5. Stellung: croisée



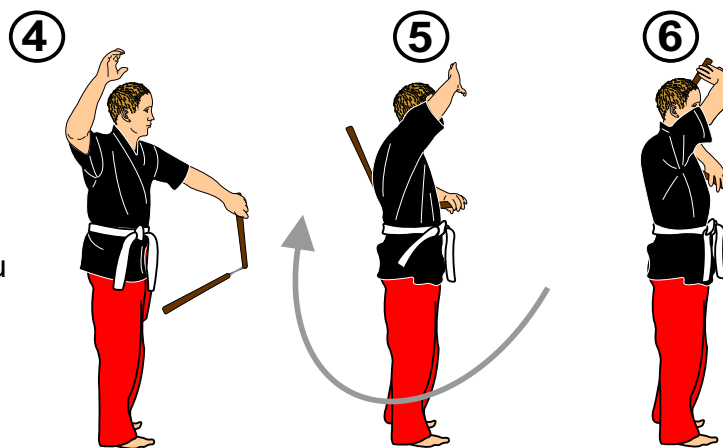
⑤

5. Stellung: frontale

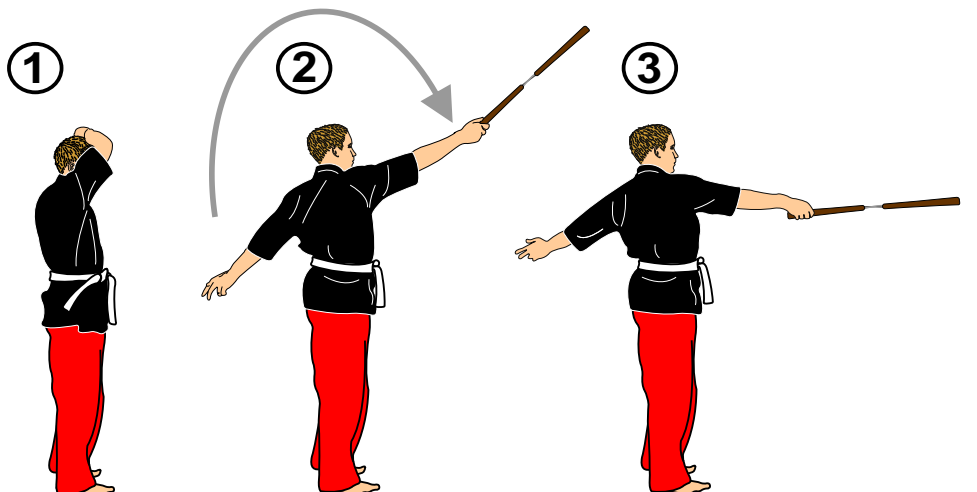
1. Stellung: Côté (haute)
2. Vertikaler Schlag – links
3. Moment des Auftreffens (Ziel)



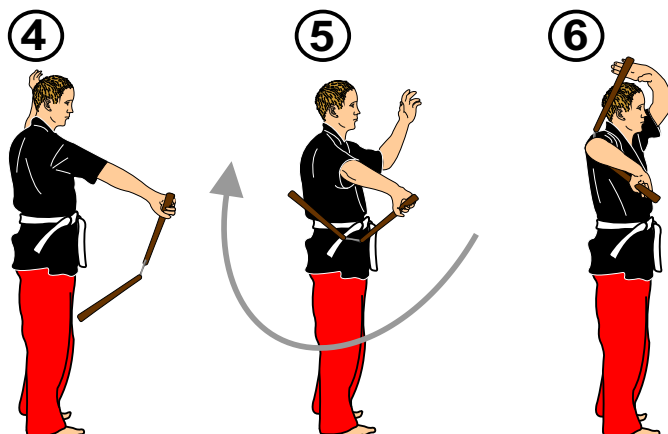
- 4 - 5 - 6
Hohe Rückführung des Nunchaku

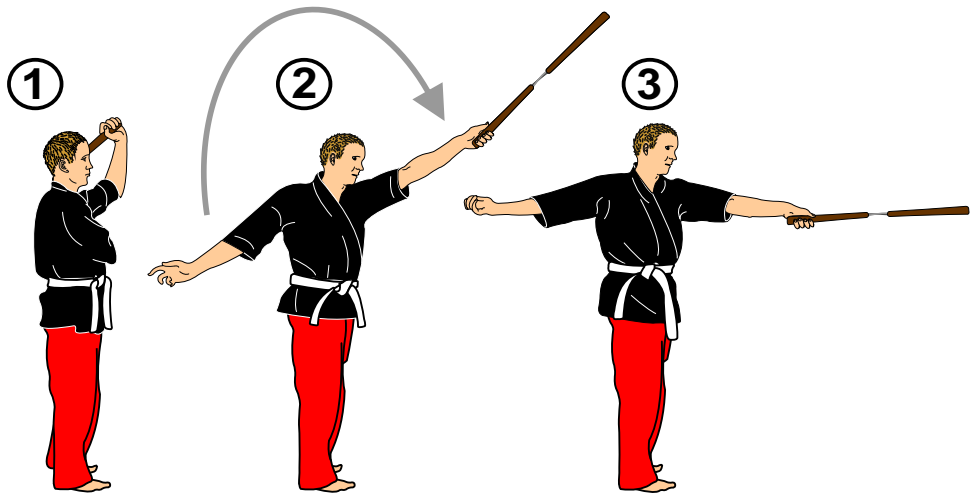


1. Stellung: Côté (haute)
2. Vertikaler Schlag – rechts
3. Moment des Auftreffens (Ziel)



- 4 - 5 - 6
Hohe Rückführung des Nunchaku

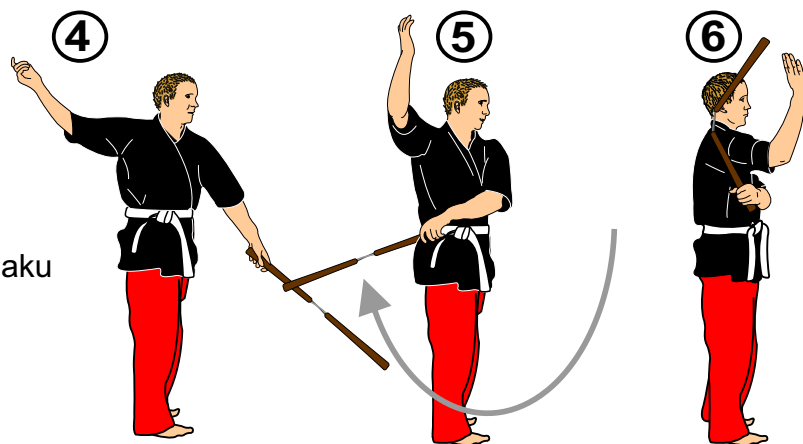




1. Stellung: à l'épaule

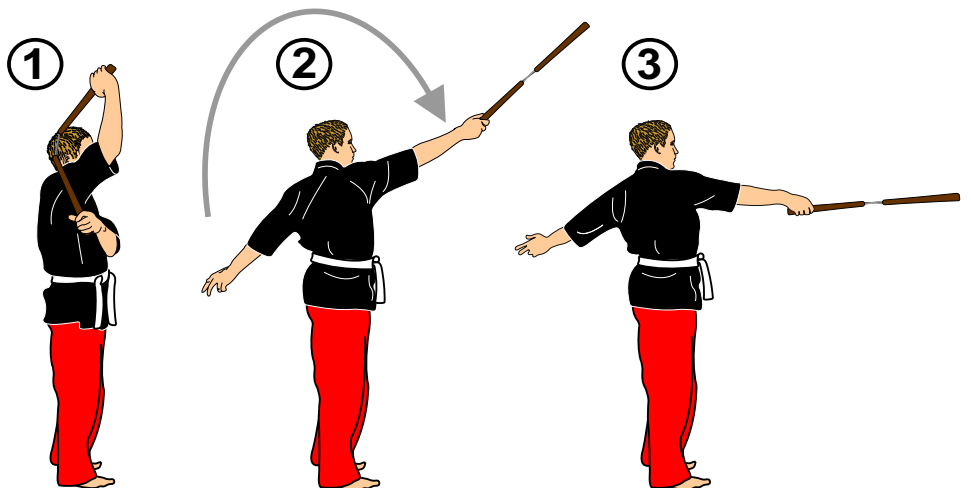
2. Vertikaler Schlag – links

3. Moment des Auftreffens (Ziel)



4 - 5 - 6

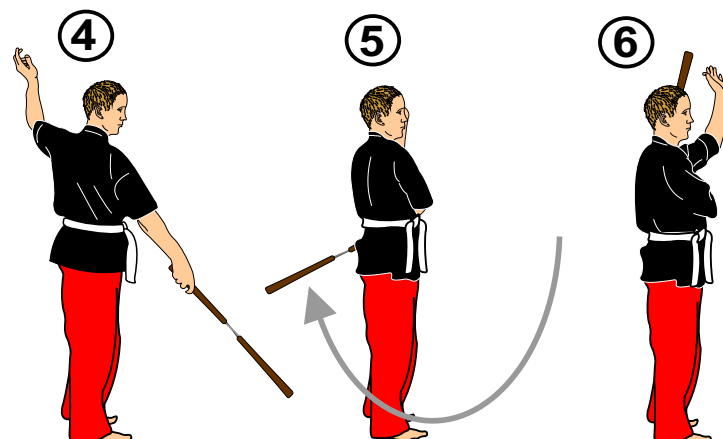
Hohe Rückführung des Nunchaku



1. Stellung: à l'épaule

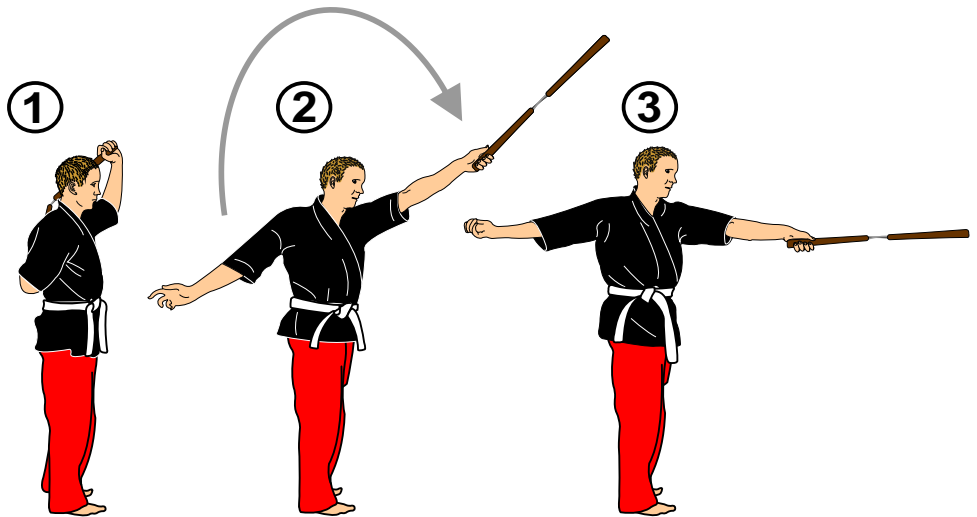
2. Vertikaler Schlag – rechts

3. Moment des Auftreffens (Ziel)



4 - 5 - 6

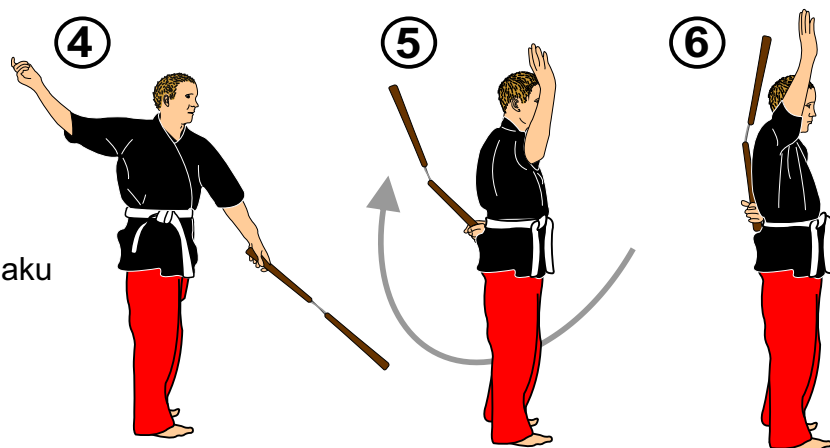
Hohe Rückführung des Nunchaku



1. Stellung: Derrière le dos

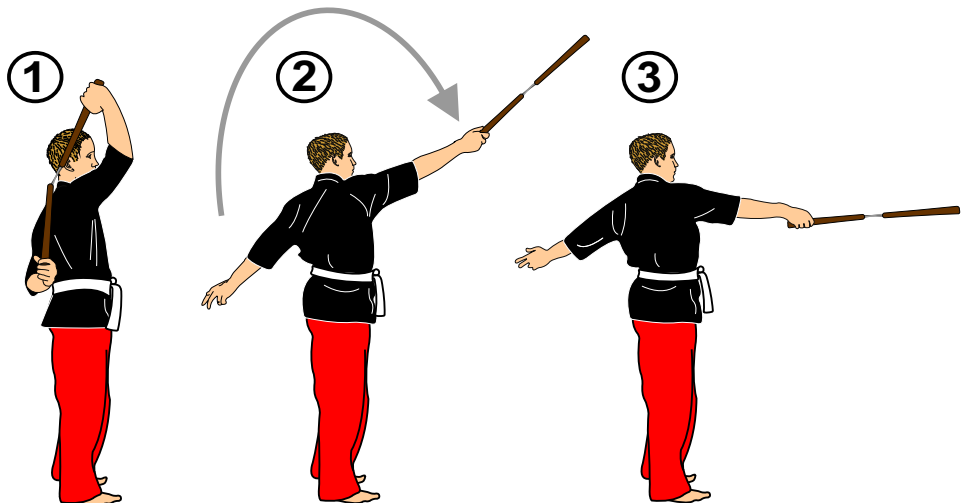
2. Vertikaler Schlag – links

3. Moment des Auftreffens (Ziel)



4 - 5 - 6

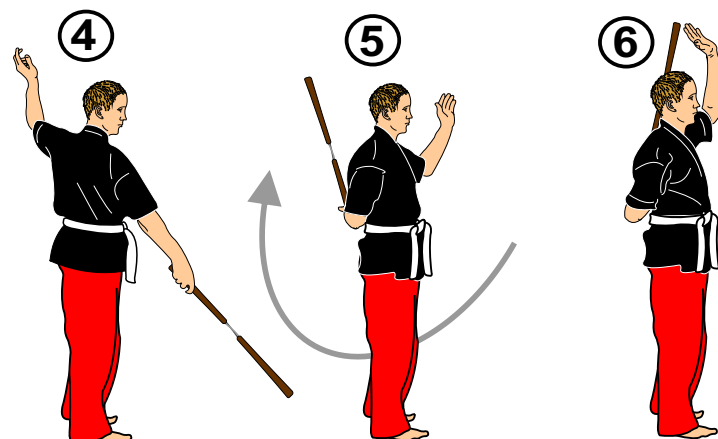
Hohe Rückführung des Nunchaku



1. Stellung: Derrière le dos

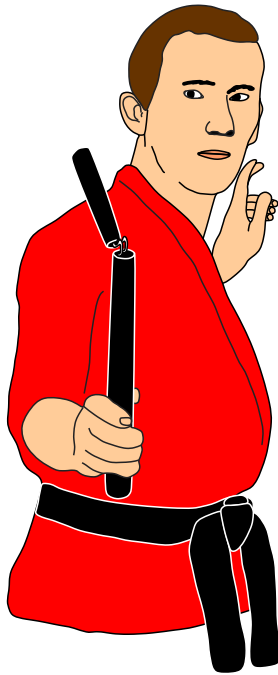
2. Vertikaler Schlag – rechts

3. Moment des Auftreffens (Ziel)



4 - 5 - 6

Hohe Rückführung des Nunchaku



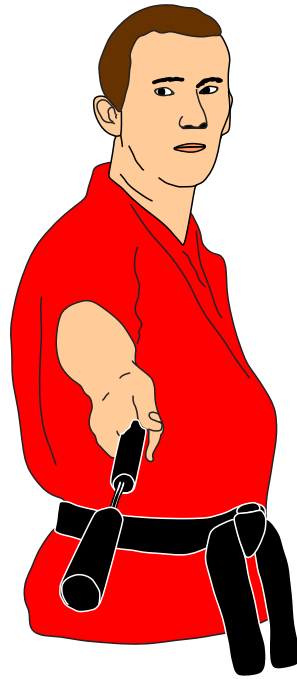
Piquée (Gerader Stoß)

Die piquée ist die gezielte Stoßbewegung zum Ziel. Diese Technik erfordert Konzentration, korrekten Abstand und die richtige Ausrichtung von Körper, Arm und Nunchaku. Die piquée markiert den Beginn der Aktion und bestimmt die Qualität aller folgenden Bewegungen.

Claque (Klang)

Die claque ist der exakte Moment des Aufpralls. Sie tritt auf, wenn das Nunchaku vollständig ausgestreckt ist und das Seil den zweiten Abschnitt begrenzt. Der hörbare Klang (clac oder klak) bestätigt, dass Timing, Geschwindigkeit und Distanz korrekt sind. Dieser Moment ist kurz und verlangt volle Konzentration; es bleibt keine Zeit, im Aufprall zu verweilen.



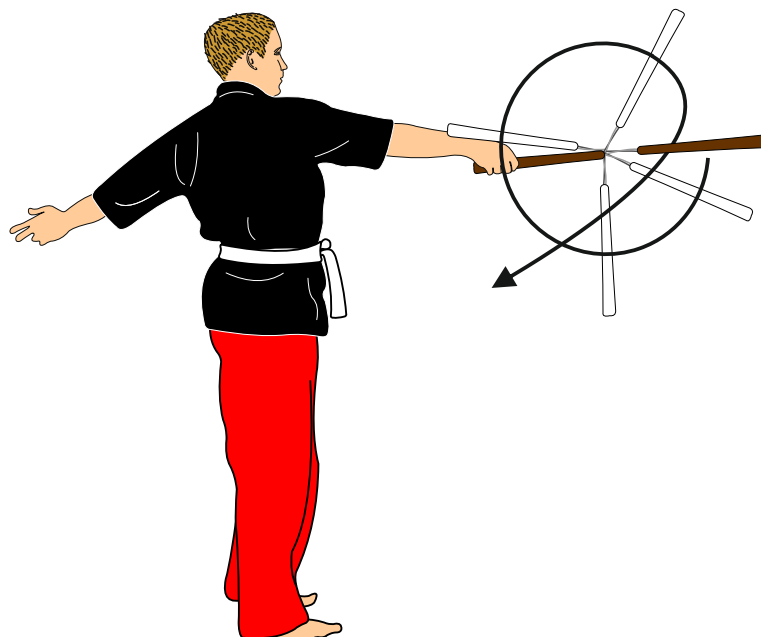


Rotation contrôlée (Erholung nach dem Aufprall)

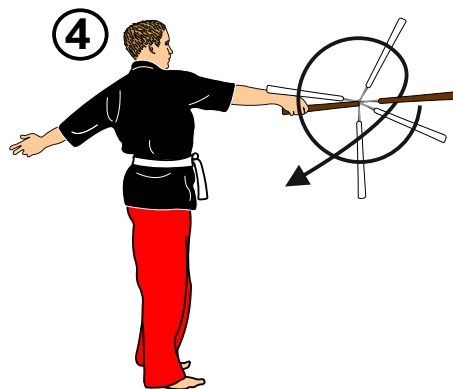
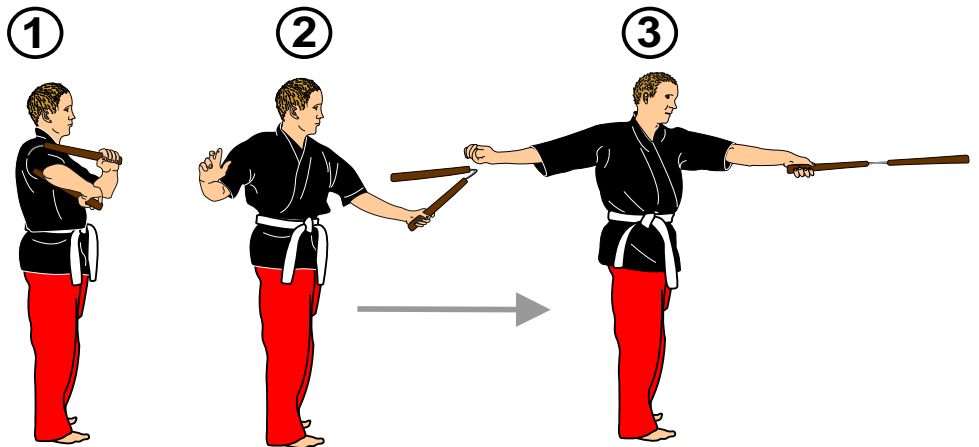
Nach der claque kann eine rotation contrôlée gewählt werden. Diese kontrollierte Rotation hilft, das Nunchaku nach dem Aufprall wieder auf den richtigen Weg zu bringen und die Kontrolle wiederherzustellen. Für Anfänger ist dies der sicherste und stabilste Weg, den Rhythmus wiederzufinden und eine Folgeaktion vorzubereiten.

Sans rotation – Erholung ohne Rotation (ein Bruchteil einer Sekunde)

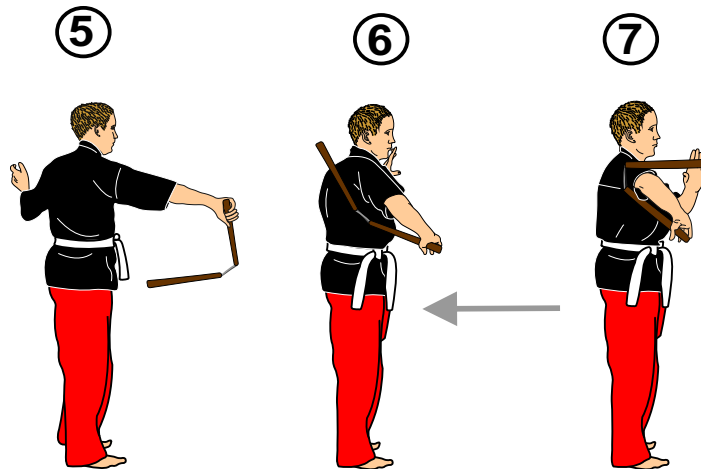
Die zweite Option ist sofortige Erholung ohne Rotation (sans rotation). In diesem Fall wird das Nunchaku direkt nach der claque zurück in die Garde gezogen, ohne zusätzliche Bewegung. Dies erfordert volle Beherrschung von Timing, Kraft und Koordination. Die Wahl zwischen rotation contrôlée und sans rotation erfolgt in einem Bruchteil einer Sekunde und hängt von Niveau, Situation und Absicht ab. Dieser Entscheidungs-Moment ist typisch für fortgeschrittene und meisterhafte Nunchaku-Praxis.



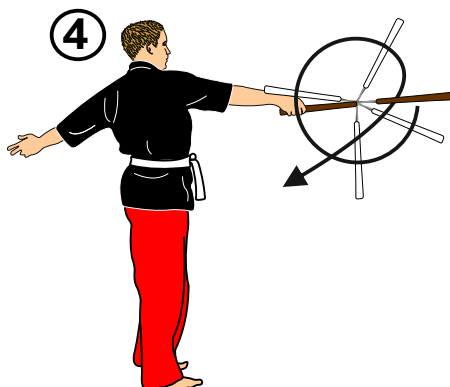
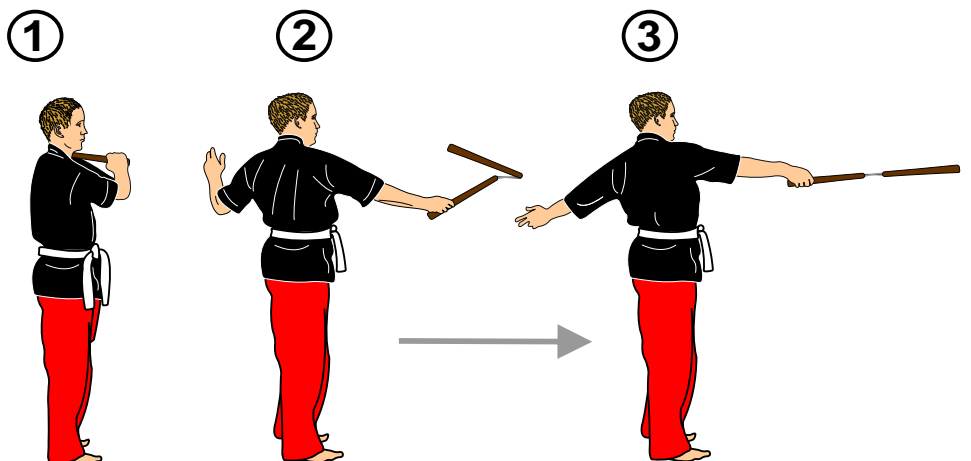
1. Stellung: (haute)
2. Gerader Stoß – links
3. Moment des Auftreffens (Ziel)
4. Rotation



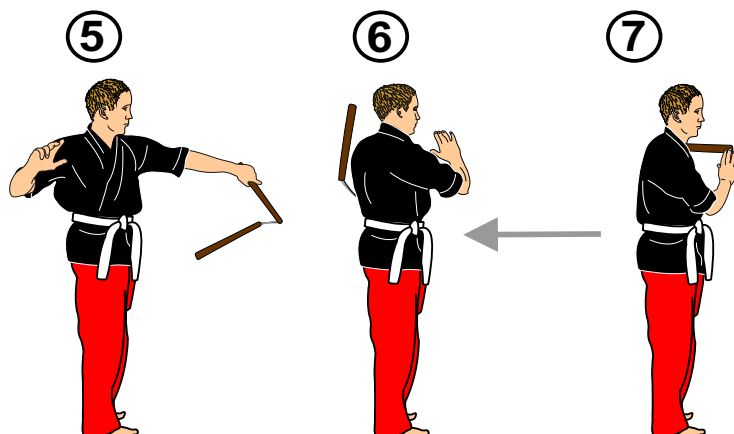
5 - 6 - 7
Tiefe Rückführung des Nunchaku



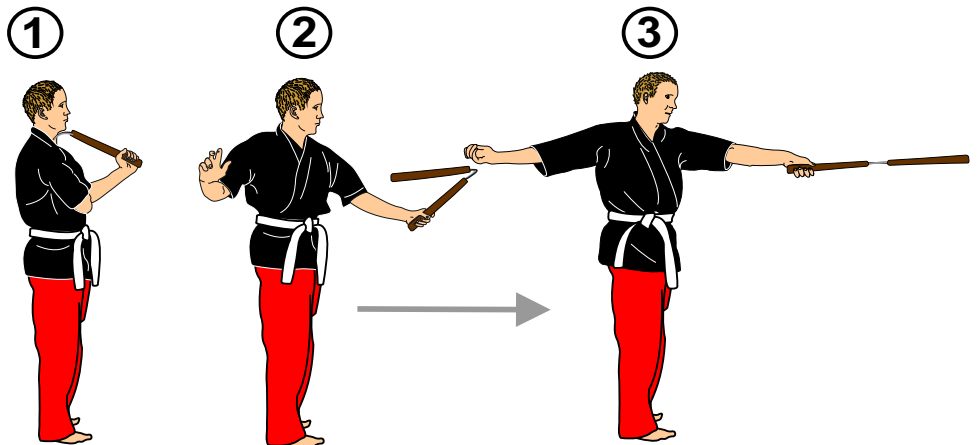
1. Stellung: Côte (haute)
2. Gerader Stoß – rechts
3. Moment des Auftreffens (Ziel)
4. Rotation



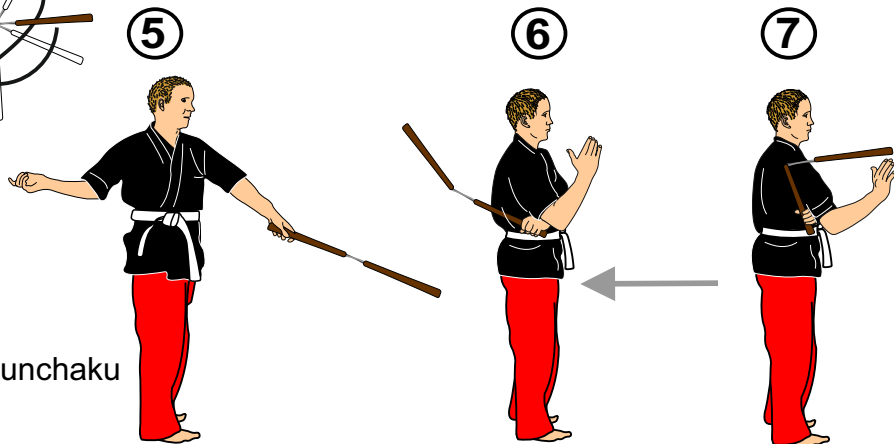
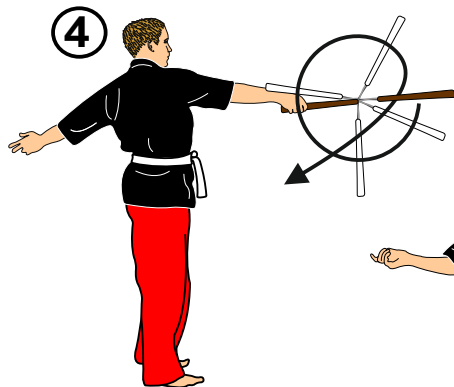
5 - 6 - 7
Tiefe Rückführung des Nunchaku



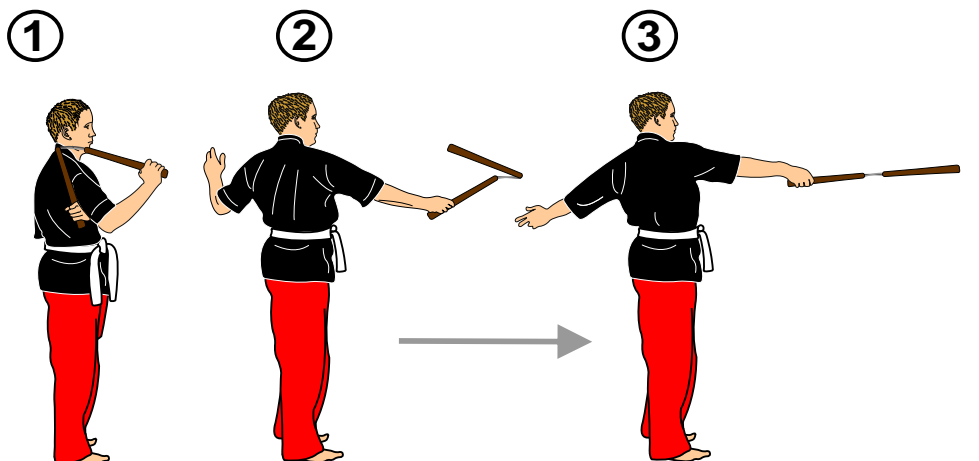
1. Stellung: à l'épaule
2. Gerader Stoß – links
3. Moment des Auftreffens (Ziel)
4. Rotation



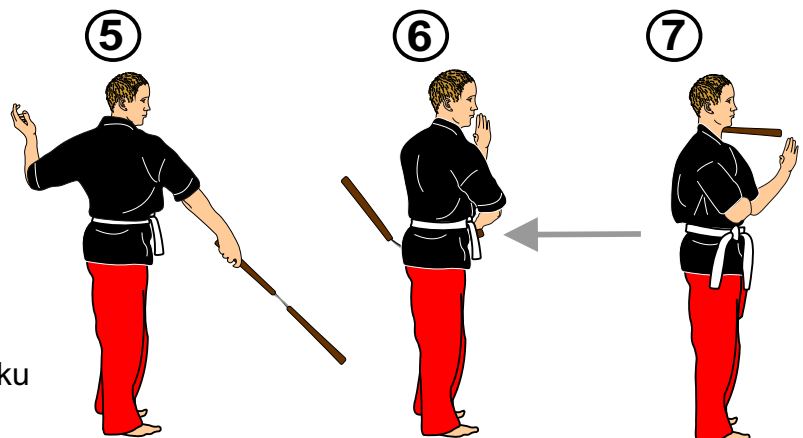
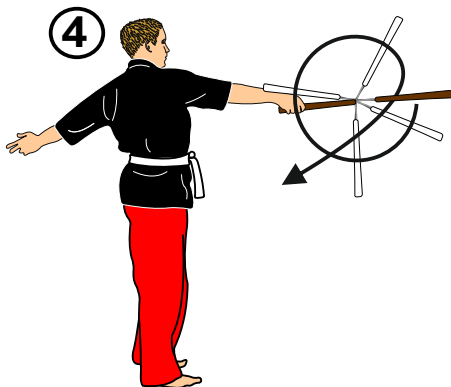
4. Rotation
- 5 - 6 - 7
Tiefe Rückführung des Nunchaku

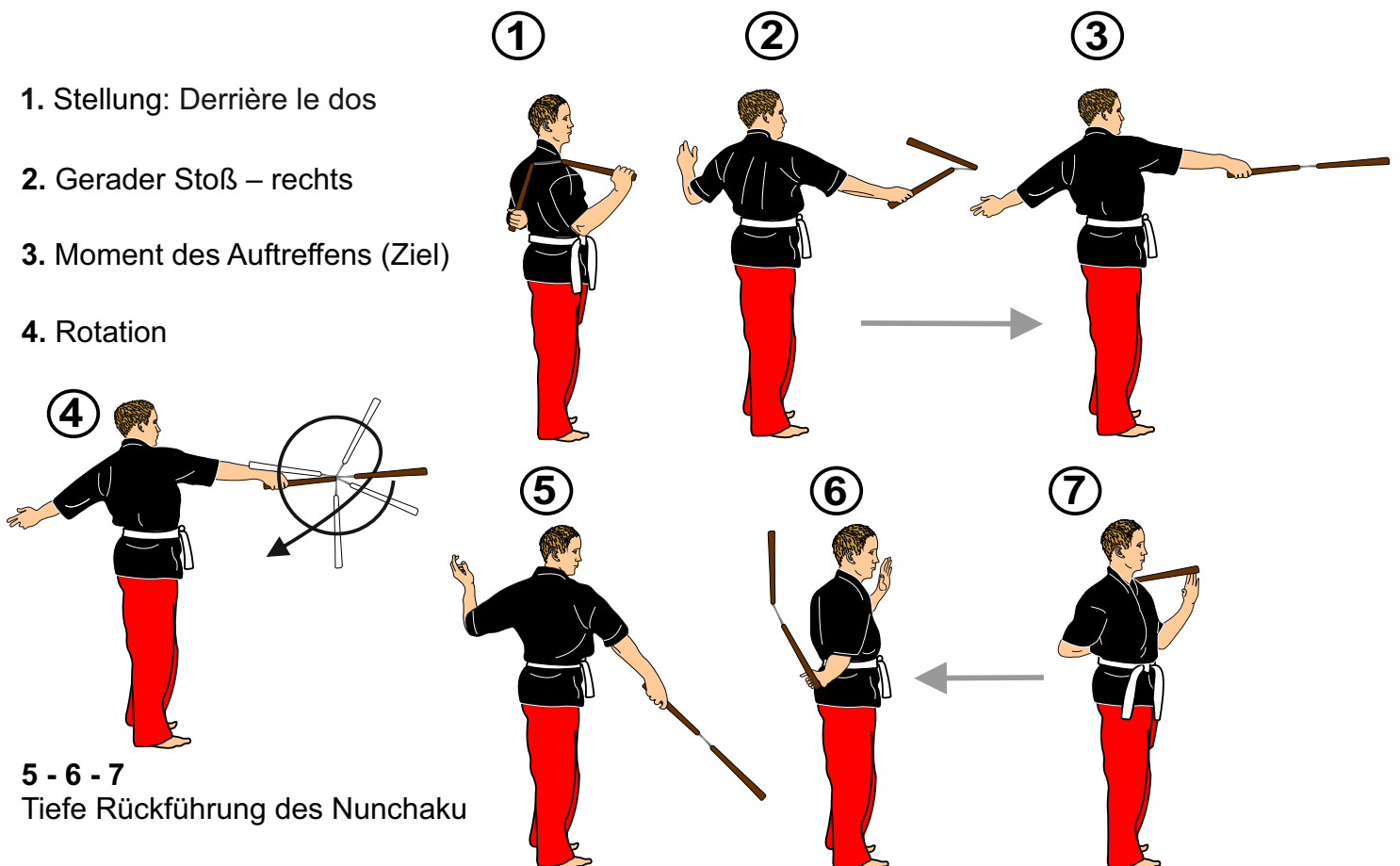
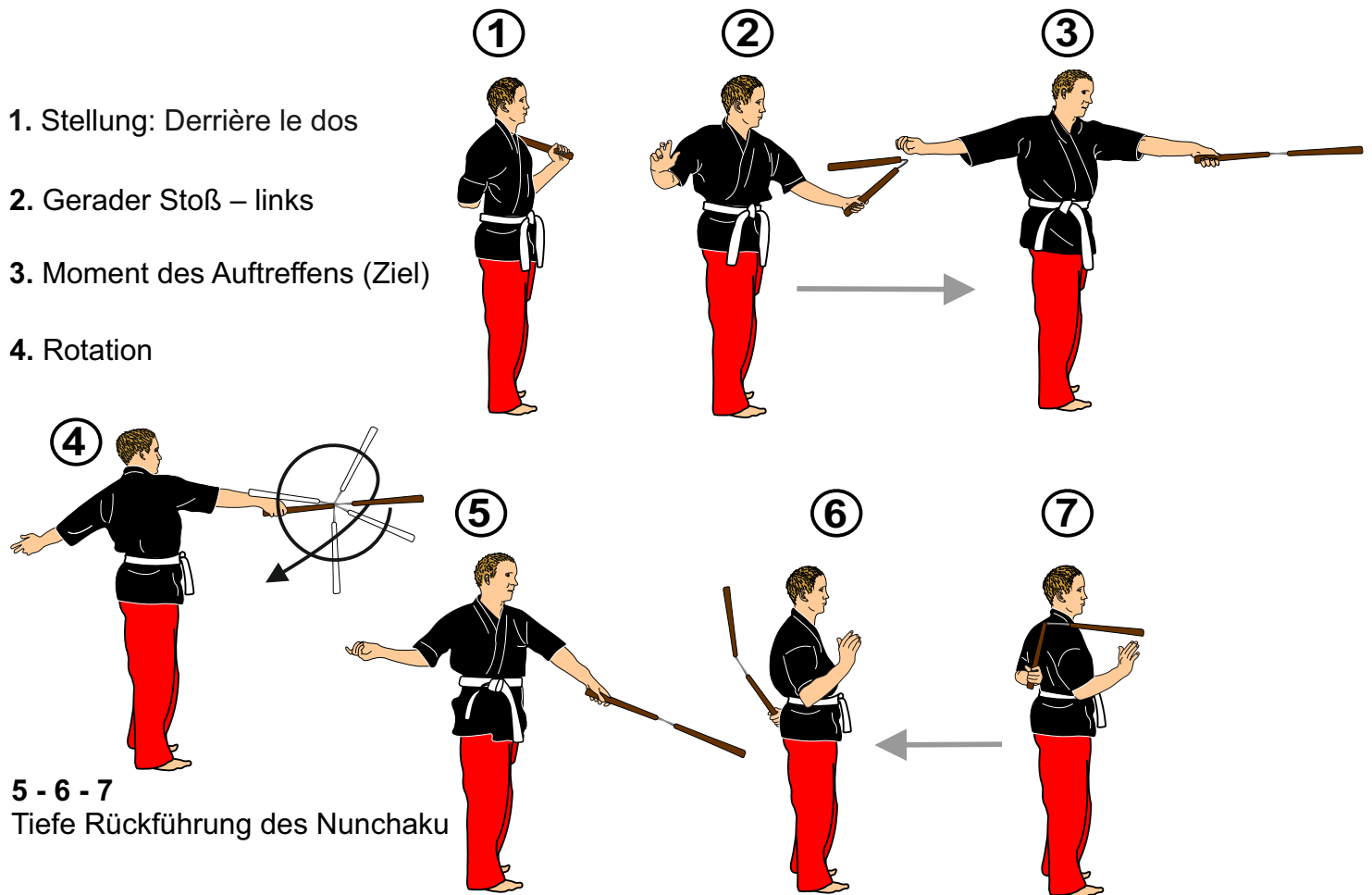


1. Stellung: à l'épaule
2. Gerader Stoß – rechts
3. Moment des Auftreffens (Ziel)
4. Rotation



4. Rotation
- 5 - 6 - 7
Tiefe Rückführung des Nunchaku





①

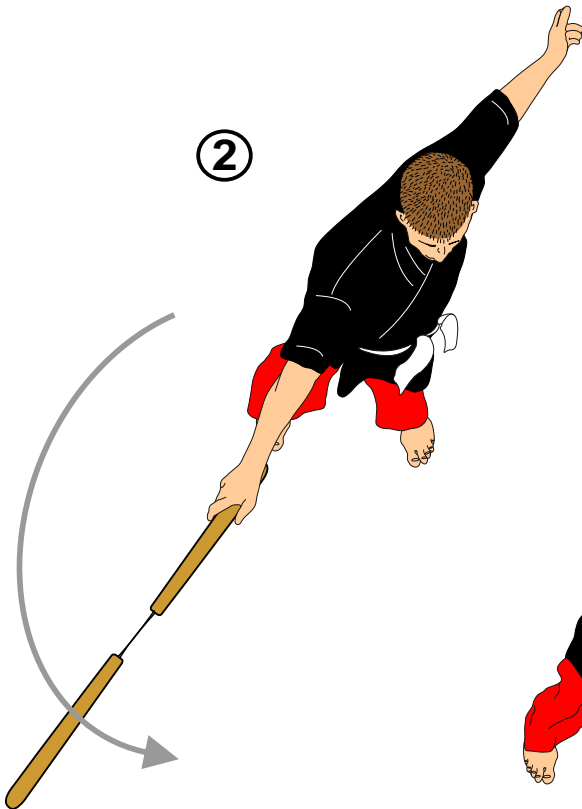


1. Stellung: frontale
2. Horizontaler Schlag
3. Moment des Auftreffens (Ziel)
4. Rückführung des Nunchaku
5. Stellung: Garde frontale

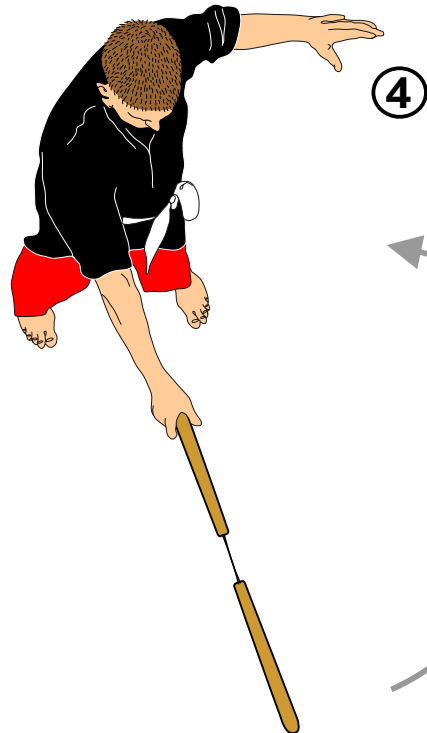
⑤



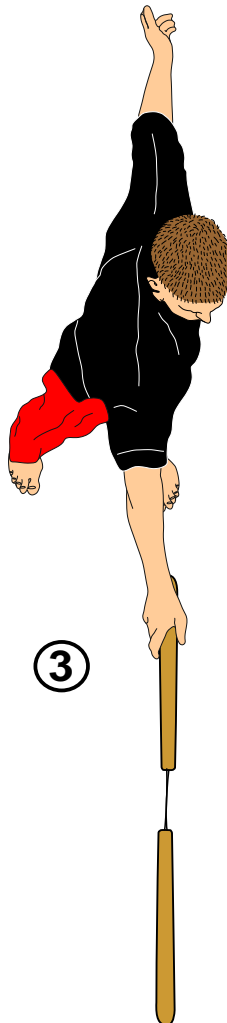
②



④



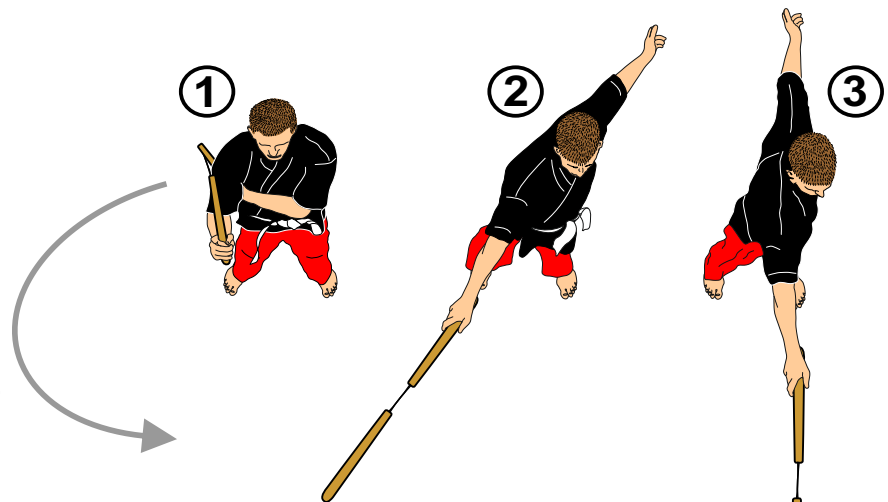
③



1. Stellung: épaule droite

2. Horizontaler Schlag

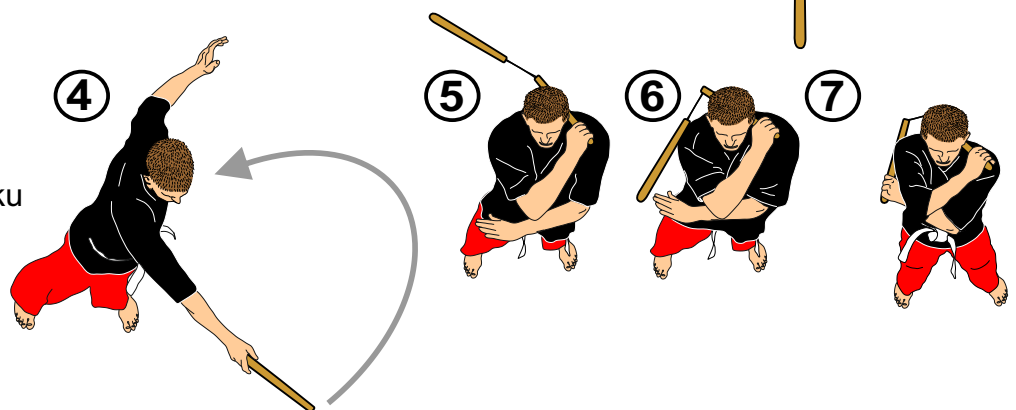
3. Moment des Auftreffens (Ziel)



4 - 5 - 6

Tiefe Rückführung des Nunchaku

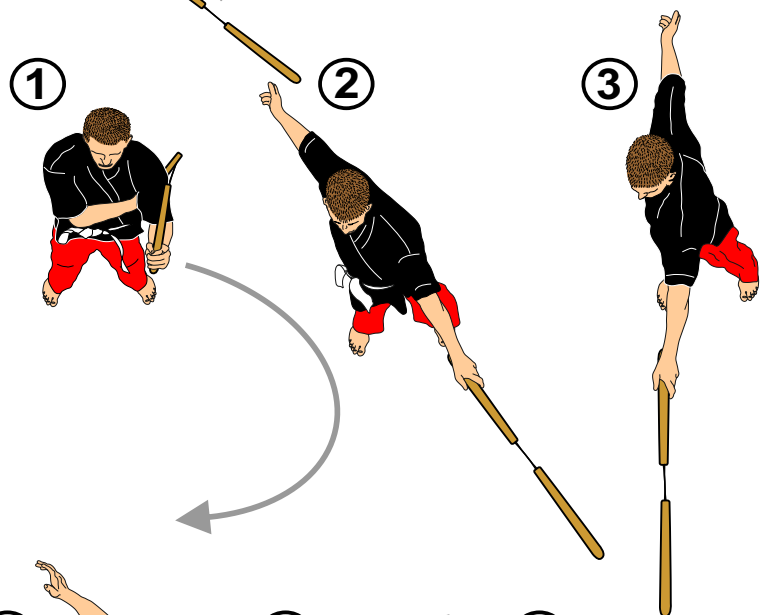
7. Stellung: croisée flanc



1. Stellung: épaule gauche

2. Horizontaler Schlag

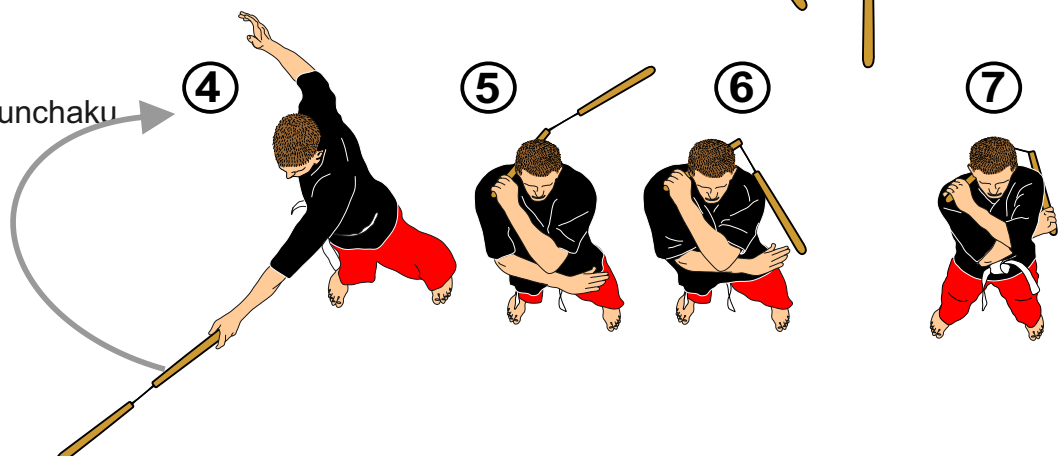
3. Moment des Auftreffens (Ziel)



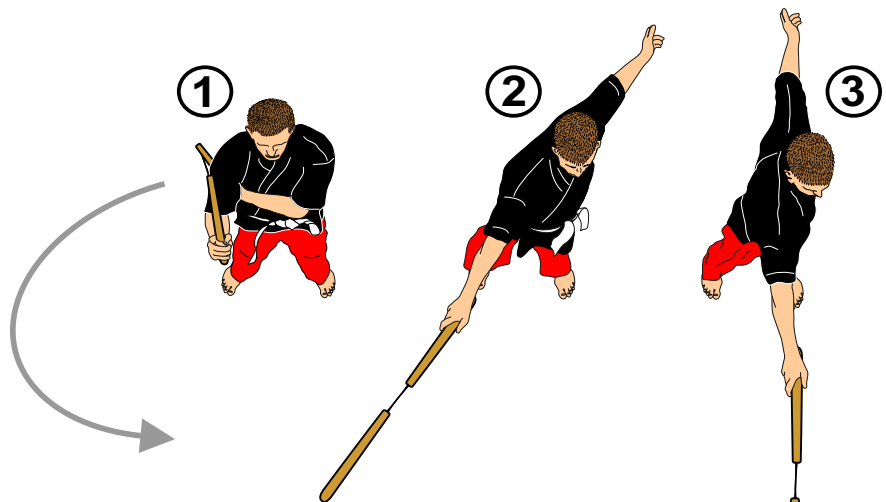
4 - 5 - 6

Tiefe Rückführung des Nunchaku

7. Stellung: croisée flanc

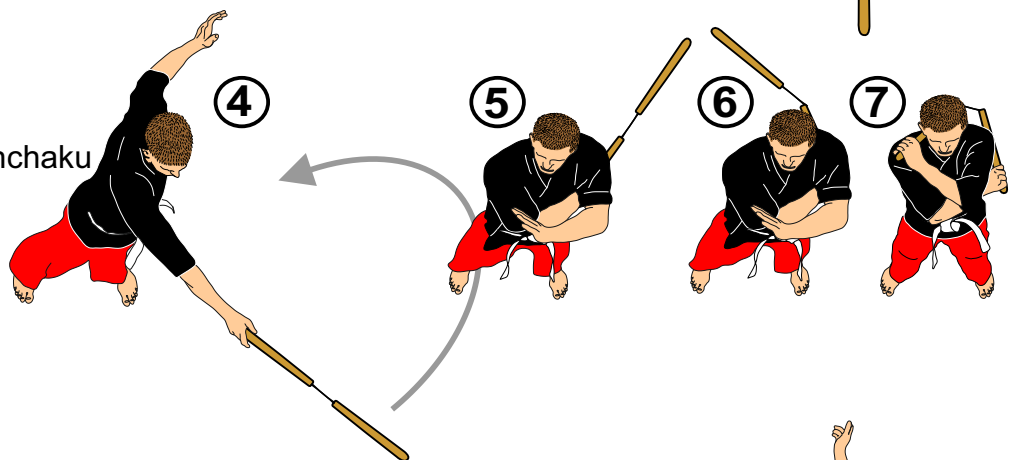


1. Stellung: épaule droite
2. Horizontaler Schlag
3. Moment des Auftreffens (Ziel)

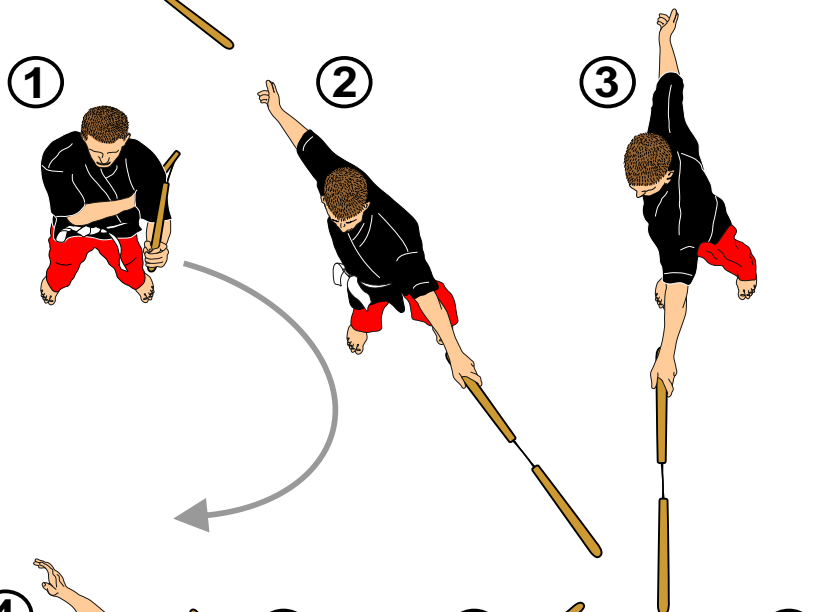


- 4 - 5 - 6
Hohe Rückführung des Nunchaku

7. Stellung: croisée cou

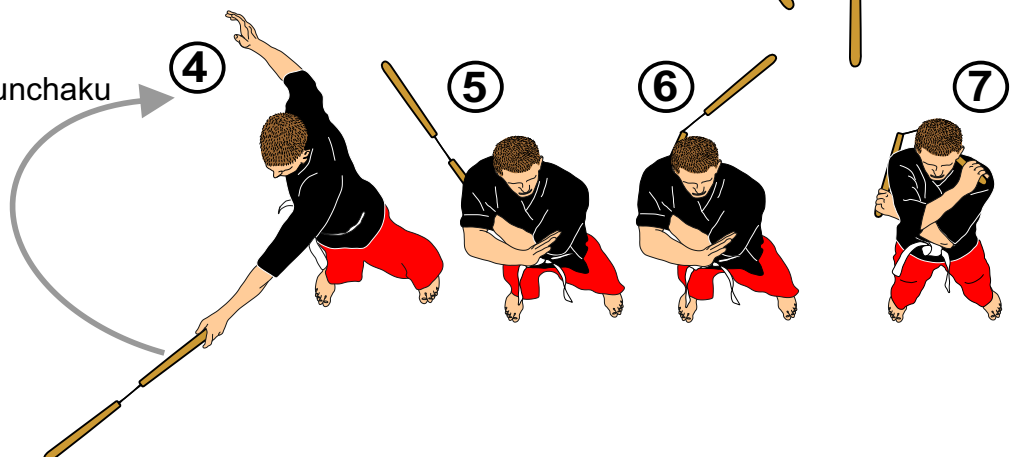


1. Stellung: épaule gauche
2. Horizontaler Schlag
3. Moment des Auftreffens (Ziel)



- 4 - 5 - 6
Hohe Rückführung des Nunchaku

7. Stellung: croisée cou



1. Stellung: épaule droite

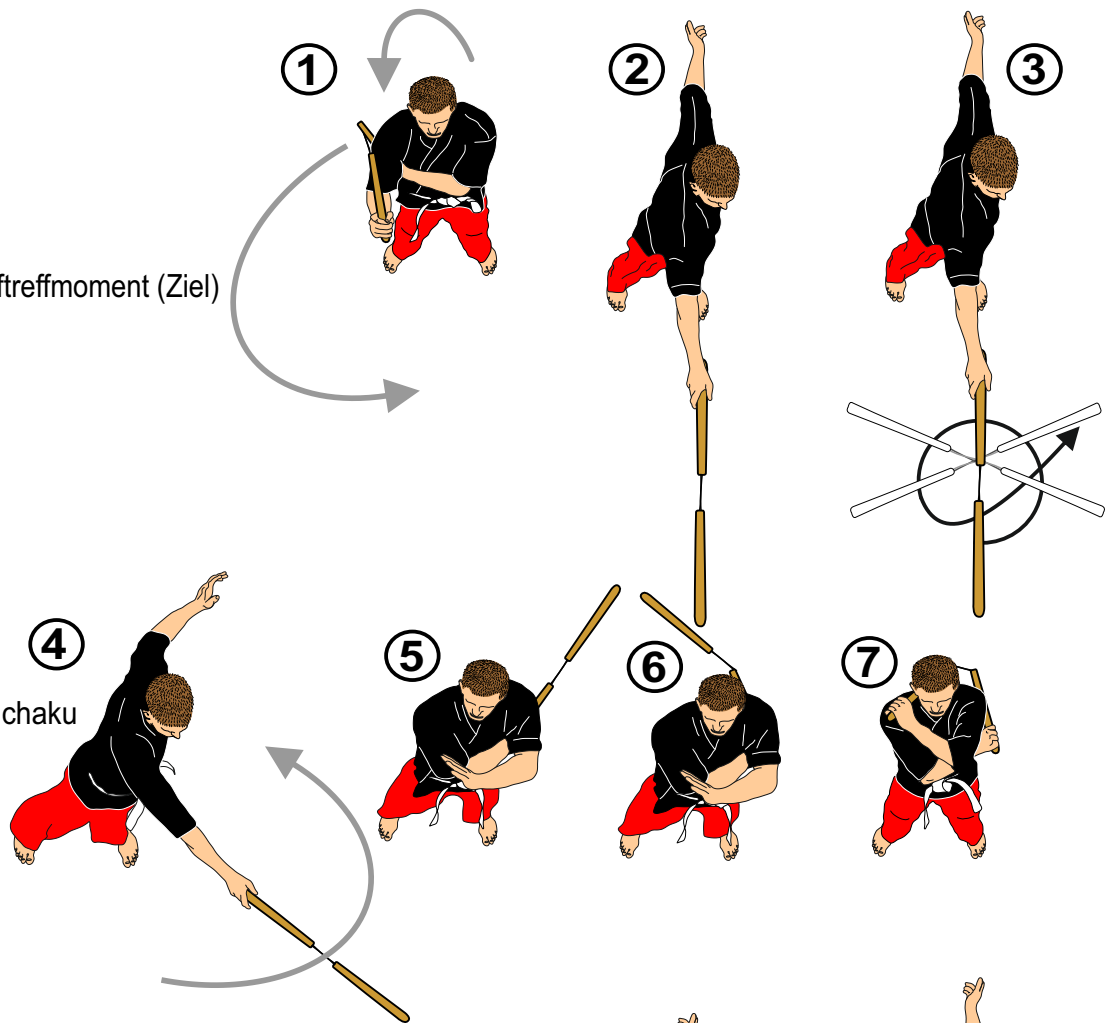
2. Gerader Stoß – rechts, Auftreffmoment (Ziel)

3. Horizontale Rotation

4 - 5 - 6

Hohe Rückführung des Nunchaku

7. Stellung: croisée cou



1. Stellung: épaule gauche

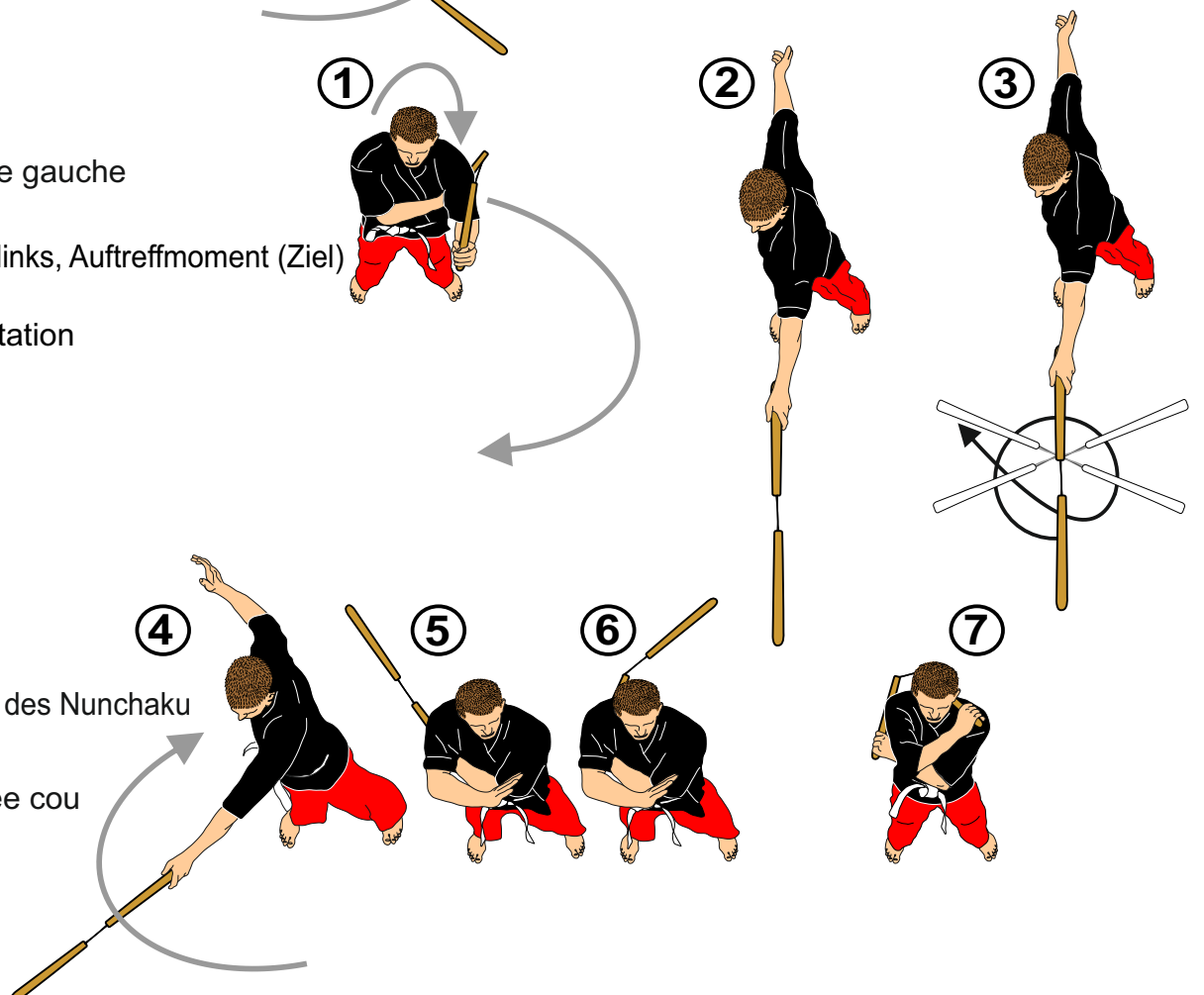
2. Gerader Stoß – links, Auftreffmoment (Ziel)

3. Horizontale Rotation

4 - 5 - 6

Hohe Rückführung des Nunchaku

7. Stellung: croisée cou



Ausführung – 29 Horizontale Schläge

Gruß: Saluez – Prêt

Linker Arm hebt an – Remontante Trizeps

1. Horizontaler Schlag (Cou) – Stellung: gekreuzt (Zählungen: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

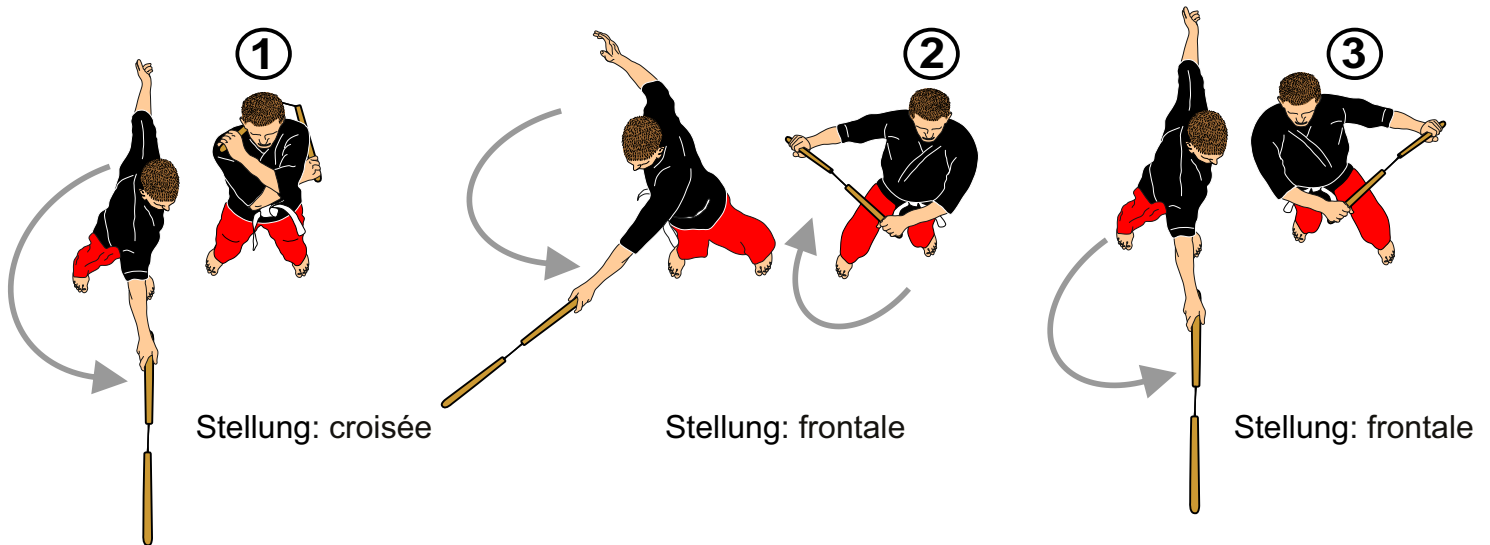
2. Umgekehrter seitlicher Schlag – Stellung: frontal (Zählungen: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Seitlicher Schlag – Stellung: frontal (Zählungen: 6-9-12-15-18-21-24-27)

Schlag 29 endet rechts:

Umgekehrter seitlicher Schlag, Stellung: Schulter

Gruß: Saluez

29 Frappe latérale**Ausführung – 29 Vertikale Schläge**

Gruß: Saluez – Prêt

Linker Arm hebt an – Remontante Trizeps

1. Vertikaler Schlag – Stellung: seitlich (Zählungen: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

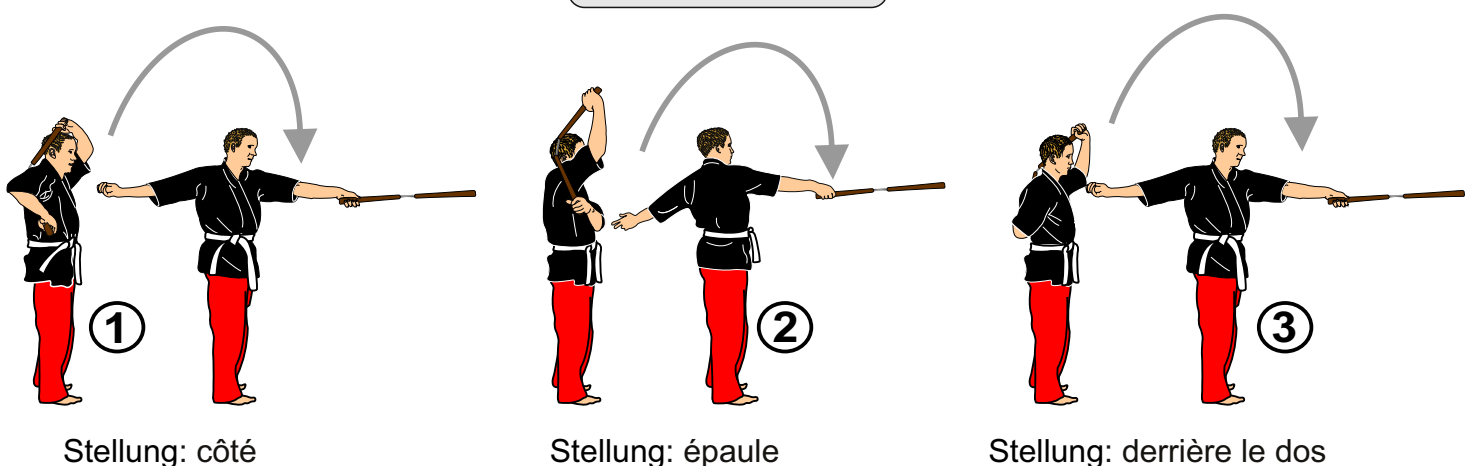
2. Vertikaler Seitenschlag – Stellung: Schulter (Zählungen: 5-8-11-14-17-20-23-26)

3. Vertikaler Schlag – Stellung: hinter dem Rücken (Zählungen: 6-9-12-15-18-21-24-27)

Schlag 29 endet rechts:

Umgekehrter seitlicher Schlag, Stellung: Schulter

Gruß: Saluez

29 Frappe verticale

Ausführung – 29 Stöße (Piquée)

Gruß: Saluez – Prêt

Linker Arm hebt an – Remontante Trizeps

Gerader Stoß (piquée) – Stellung: seitlich (Zählungen: 4-7-10-13-16-19-22-25-28)

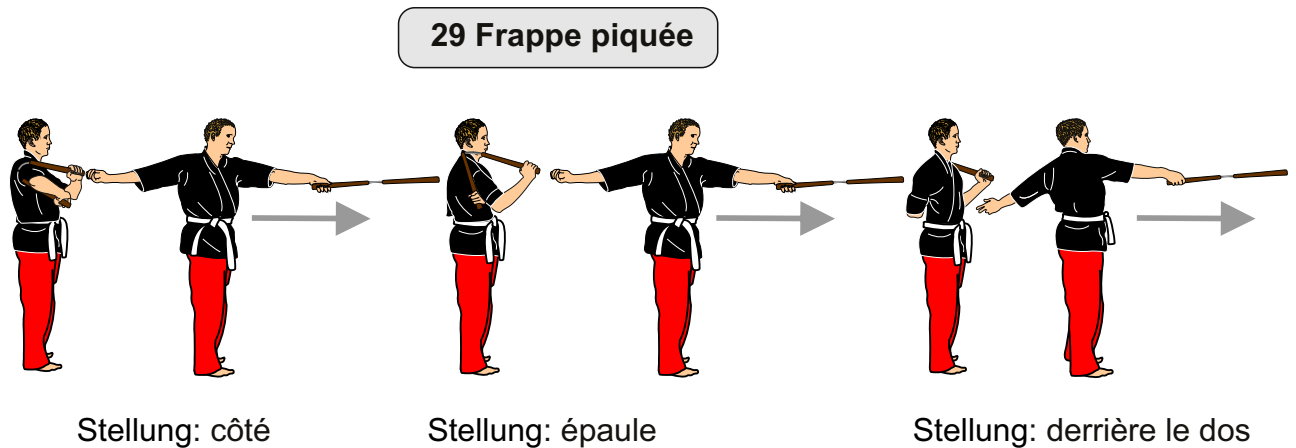
Seitlicher Stoß – Stellung: Schulter (Zählungen: 5-8-11-14-17-20-23-26)

Stoß hinter dem Rücken – Stellung: hinter dem Rücken (Zählungen: 6-9-12-15-18-21-24-27)

Stoß 29 endet rechts:

Umgekehrter seitlicher Schlag, Stellung: Schulter

Gruß: Saluez

**Bewertungskriterien**

Grundstufe

Anzahl der Fehlstöße oder misslungenen Fangbewegungen (gezählt)

Geschwindigkeit (gemessen), abhängig von Schlagfrequenz und Fangpunkt

Anzahl der Claque (gezählt)

Höhere Stufen

Piquée (Claque) ohne Rotation (gezählt)

Präzisionsarbeit mit Nägeln (gefühlte)

Recovery gegen Widerstand auf ein Ziel (gezählt)

Kraft / Wirkung mit Stahl-Nunchaku (Inox ... kg) (gefühlte)

Allgemeine Prinzipien der Kombinationen

Die Kombinationen werden immer mit weichen Nunchaku (Nunchaku Mousse) geübt.

Dies ermöglicht sicheres Training, klares Distanzgefühl und präzises Timing ohne unnötiges Risiko.

Auf höherem Niveau können dieselben Kombinationen mit Holz-Nunchaku ausgeführt werden, gehören dann jedoch nicht mehr zum Grundlagenbereich.

Während aller Kombinationen ist ständiger Blickkontakt zwischen Angreifer und Verteidiger unerlässlich.

Das gemeinsame Bewegen beginnt bereits bei der Präsentation.

Vom ersten Moment an müssen beide Übenden in Aufmerksamkeit, Rhythmus und Intention verbunden sein.

Distanz, Timing und Intention

Jede Sequenz beginnt mit einem Angriff, der ausschließlich dazu dient, die Distanz einzuschätzen.

Nach dieser Aktion bringt der Angreifer das Nunchaku stets in dieselbe Ausgangs- bzw. Guard-Position zurück.

Diese Phase ist bewusst repetitiv angelegt und dient dem Studium von Distanz, Timing und Präzision mit dem Nunchaku.

Der Verteidiger bleibt aufmerksam und wartet bewusst ab.

Er gibt dem Angreifer sogar Raum, um die Technik korrekt zu platzieren.

Erst wenn der Angriff sauber ausgeführt ist, reagiert der Verteidiger mit einem Block oder einer Ausweichbewegung.

Ist die Distanz nicht korrekt, kann der Angreifer die Aktion mehrfach wiederholen.

Der Zeitpunkt der Reaktion wird stets vom Verteidiger bestimmt.

Sobald Distanz und Timing stimmen, wird die Aktion fortgesetzt.

Struktur der Angriffe

Der Angreifer folgt immer derselben festen Angriffsstruktur:

- Zwei vertikale Schläge zum Kopf (rechts und links)
- Zwei Stich-/Stoßbewegungen zur Brust oder zum Bauch (rechts und links)
- Zwei horizontale Schläge zur Schulter (rechts und links)
- Ein abschließender Schlag zum Bein

Diese Struktur bleibt in allen sechs Kombinationen identisch.

Rolle des Verteidigers

Die Rolle des Verteidigers variiert je nach Kombination.

In der ersten Kombination studiert der Verteidiger ausschließlich das Blocken.

Alle Verteidigungsaktionen werden so spät wie möglich ausgeführt.

Die

Der Angreifer weiß nie sicher, ob oder wann eine Verteidigung erfolgt.

So entsteht ein echtes Zusammenspiel von Aktion und Reaktion statt einer vorab festgelegten Abfolge.

Rhythmus und Bewegung

Der Angreifer bestimmt durchgehend das Tempo.

Der Verteidiger passt sich diesem Rhythmus kontinuierlich an.

Nach dem Gruß tritt der Angreifer vor, der Verteidiger zurück.

Der Verteidiger muss während der gesamten Übung aufmerksam und bereit bleiben – bis zum Ende.

Die Sequenz endet, wenn der Angreifer das vordere Bein heranzieht.

Der Verteidiger folgt, indem er das hintere Bein nachzieht.

Fußarbeit und Angriffslinie

Der Angreifer wechselt die Stellung, beginnend mit links vorne, dann rechts.

Über die sieben Angriffe ergibt sich folgendes Muster:

links – rechts – links – rechts – links – rechts – links

Der Angreifer bleibt auf einer Linie und pivottiert konsequent auf dieser Linie.

Der Verteidiger wechselt nach sieben Verteidigungen die Seite nach folgendem Muster:

links – links – rechts – rechts – links – rechts – links

Dies ist das Resultat von Tai Sabaki: dem Ausweichen aus der Angriffslinie bei gleichzeitiger Wahrung von Struktur und Kontrolle.

Abschluss

Am Ende der Kombination grüßen sich beide Übenden erneut.

Übersicht der Sechs Kombinationen

1. Block
2. Ausweichen
3. Block & Konter
4. Ausweichen & Konter
5. Block, Pivot & Konter
6. Ausweichen, Pivot & Konter

Rolle des
Verteidigers

Position



Rolle des
Angreifers

Position



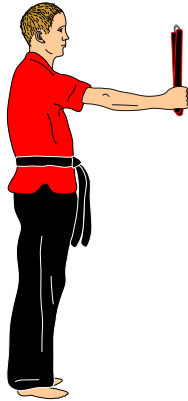
Gruß



Gruß



Präsentation des Nunchaku



Präsentation des Nunchaku

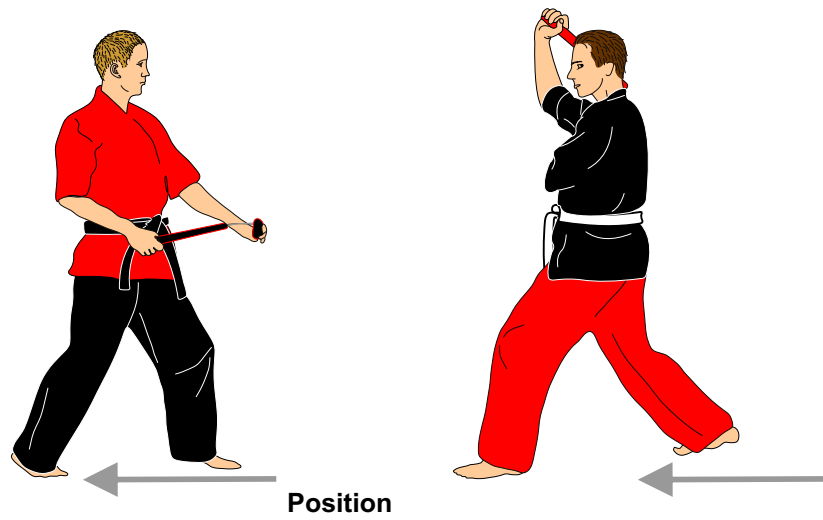


Ansage:
Erste Kombination – Verteidiger

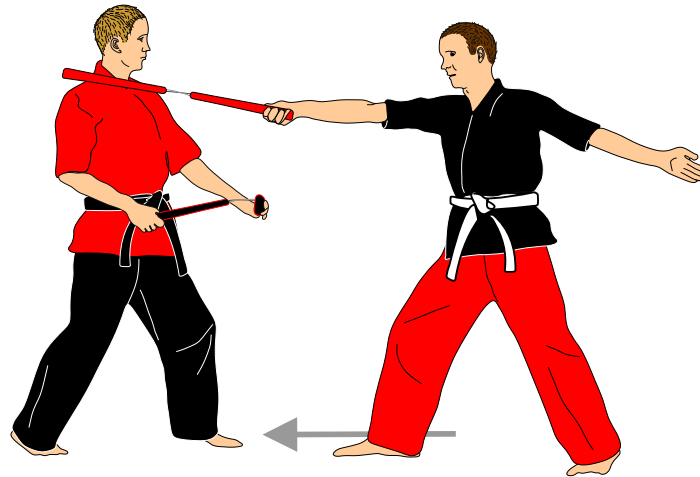


Ansage:
Erste Kombination – Angreifer

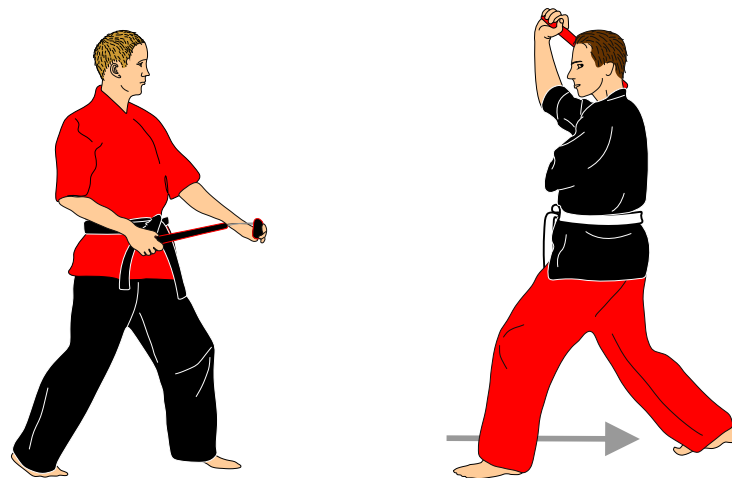




Position



Distanz – vertikaler Schlag



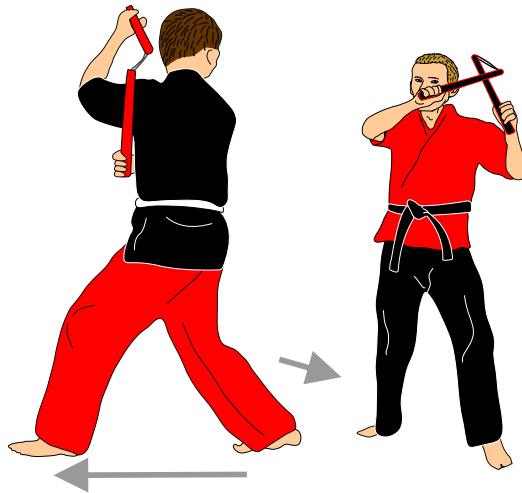
Rückführung



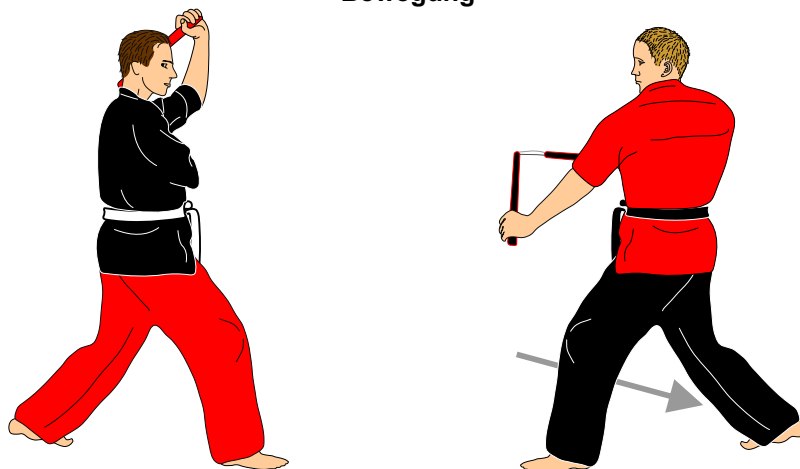
Block – vertikaler Schlag



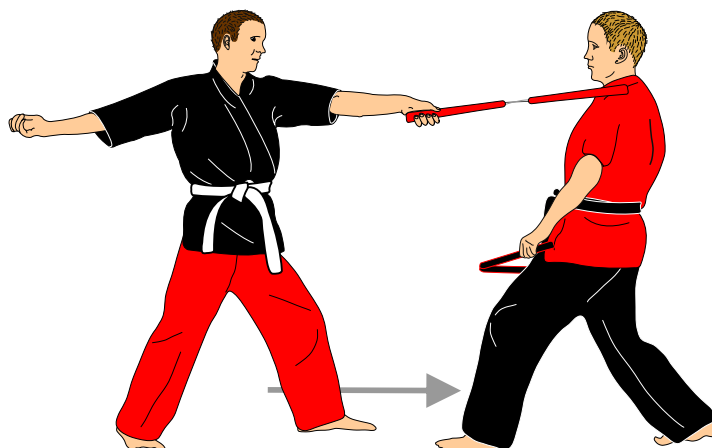
Bewegung



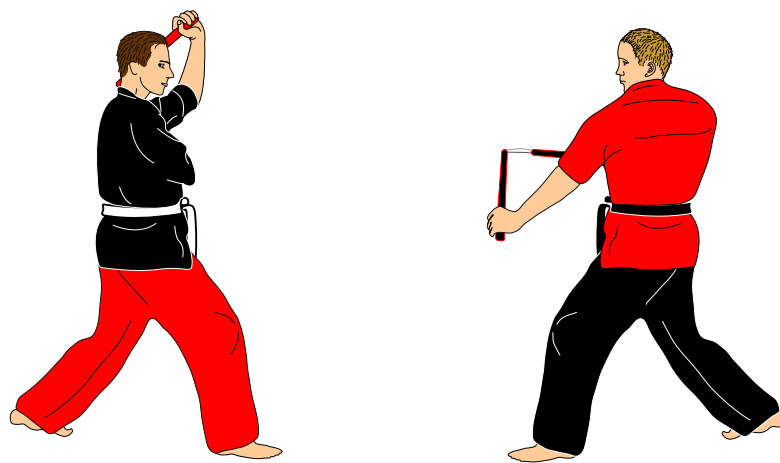
Bewegung



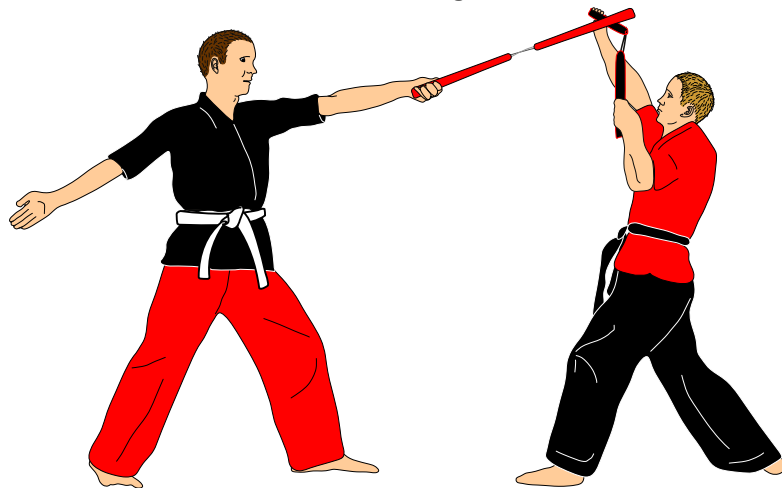
Position



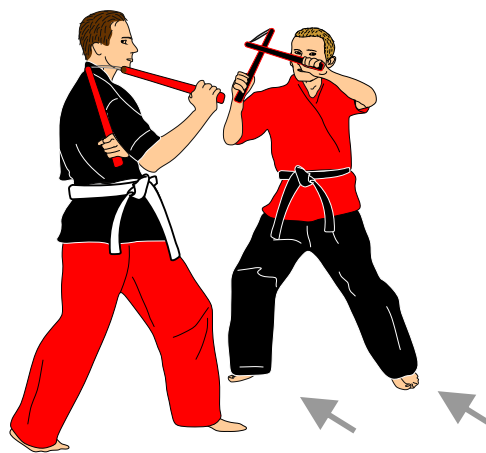
Distanz – vertikaler Schlag



Rückführung



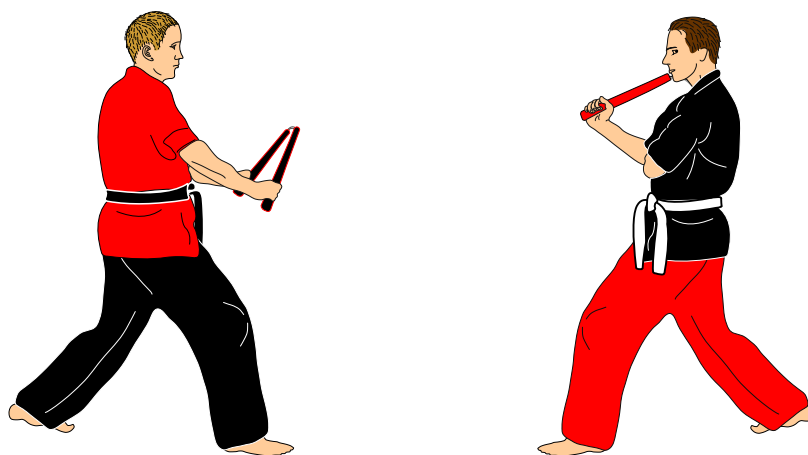
Block – vertikaler Schlag



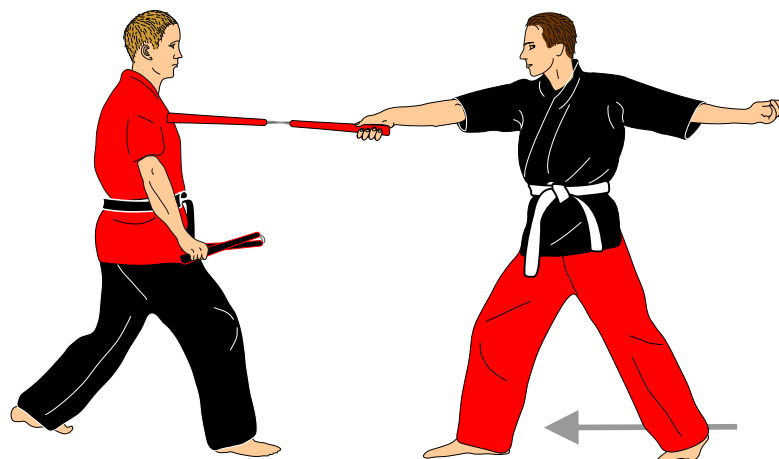
Bewegung



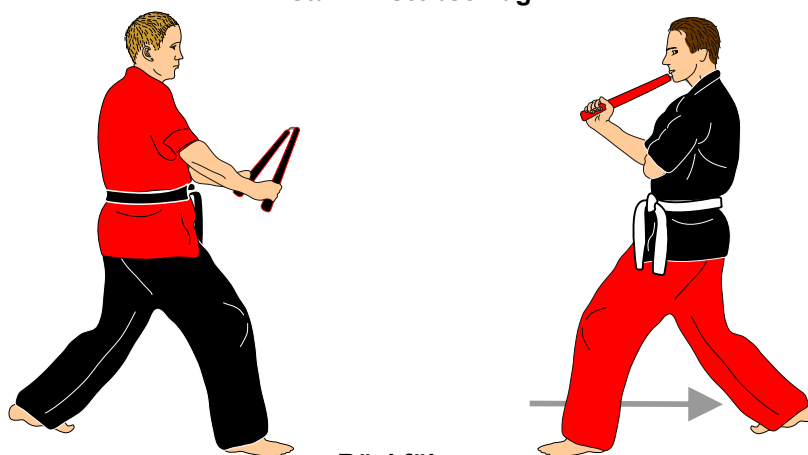
Bewegung



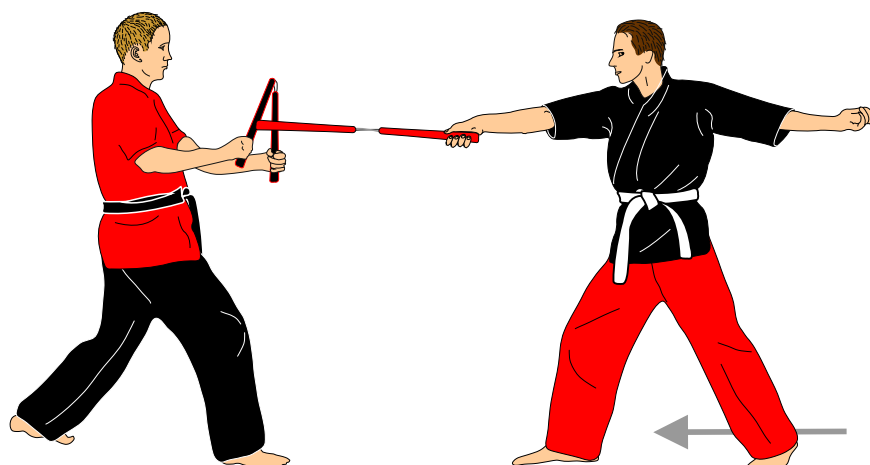
Position



Distanz – Stoßschlag



Rückführung



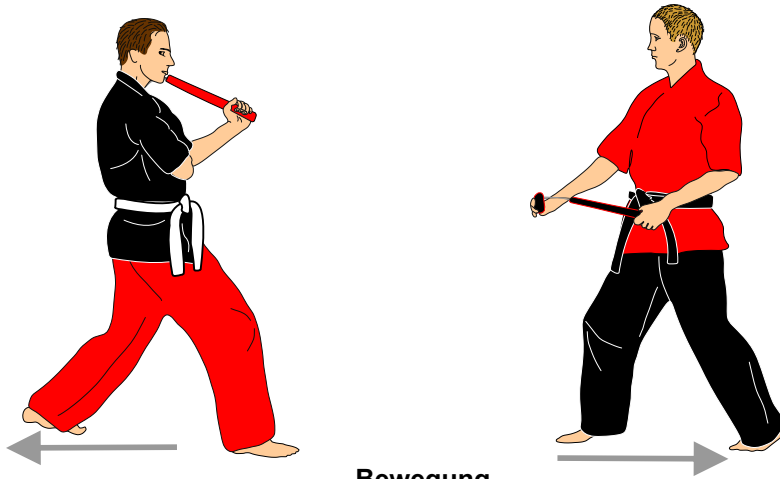
Block – Stoßschlag



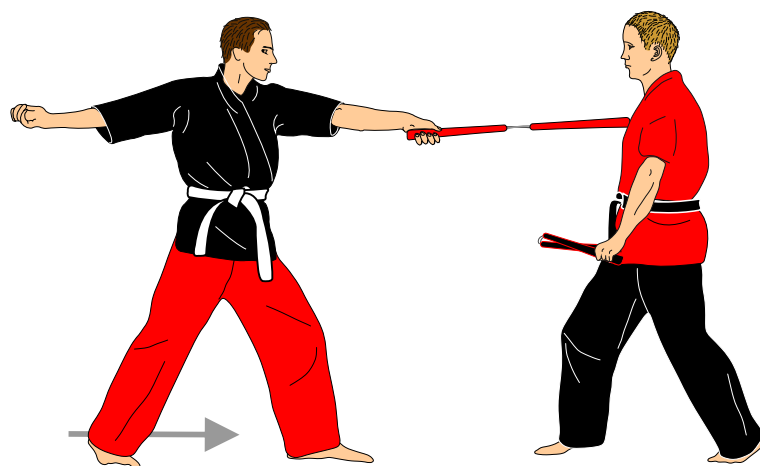
Bewegung



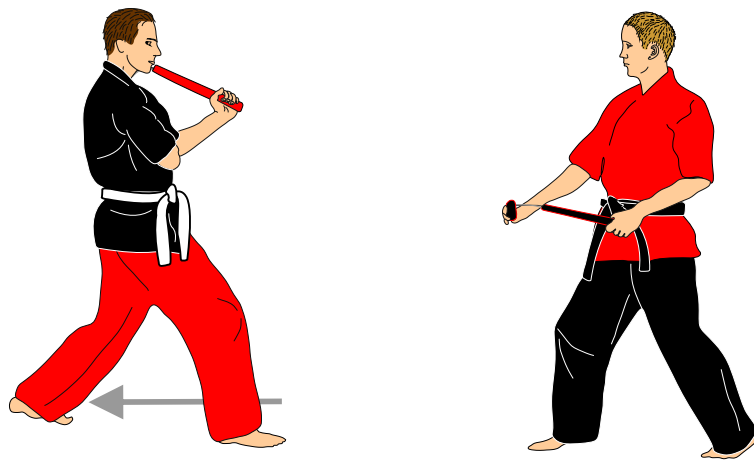
Bewegung



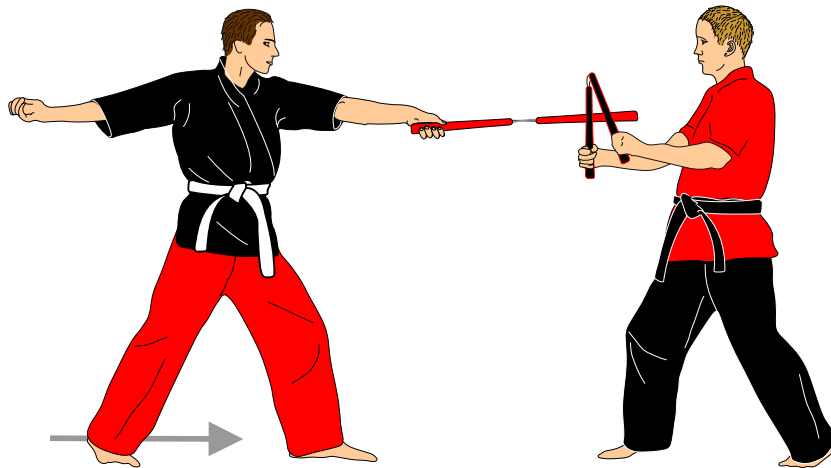
Bewegung



Distanz – Stoßschlag



Rückführung



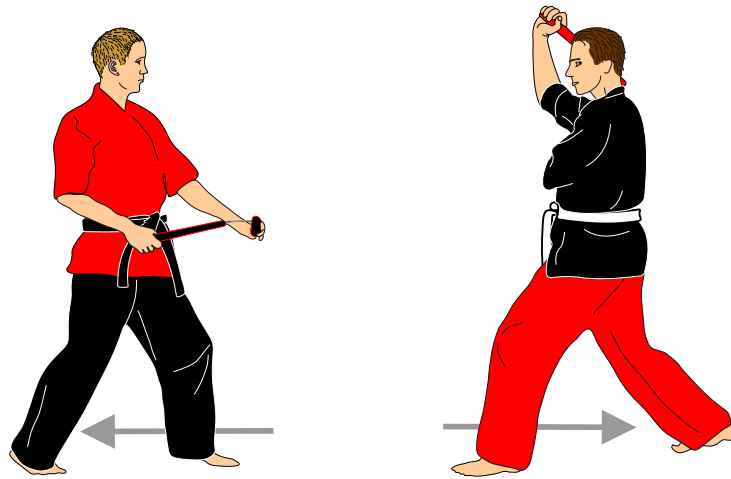
Block – Stoßschlag



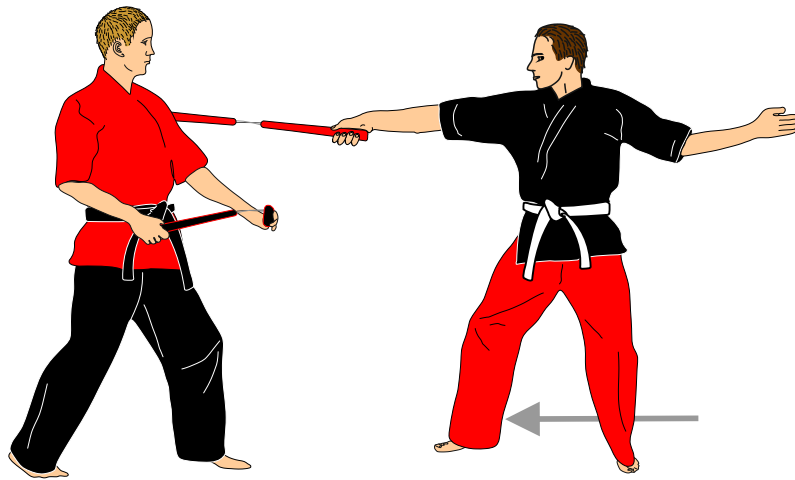
Bewegung



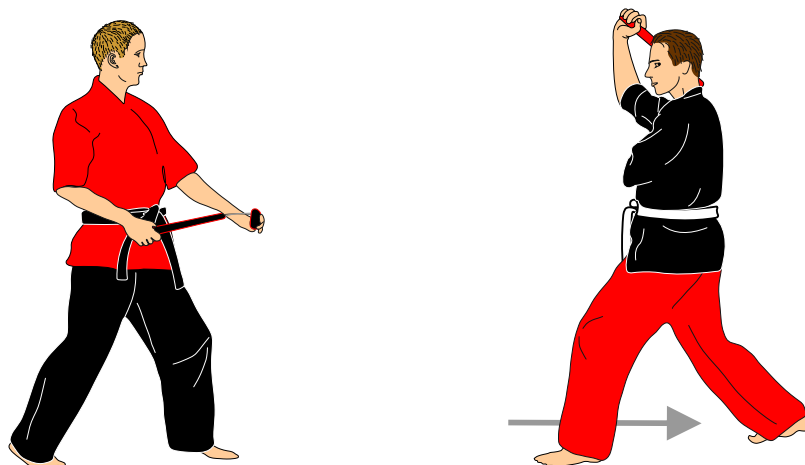
Bewegung



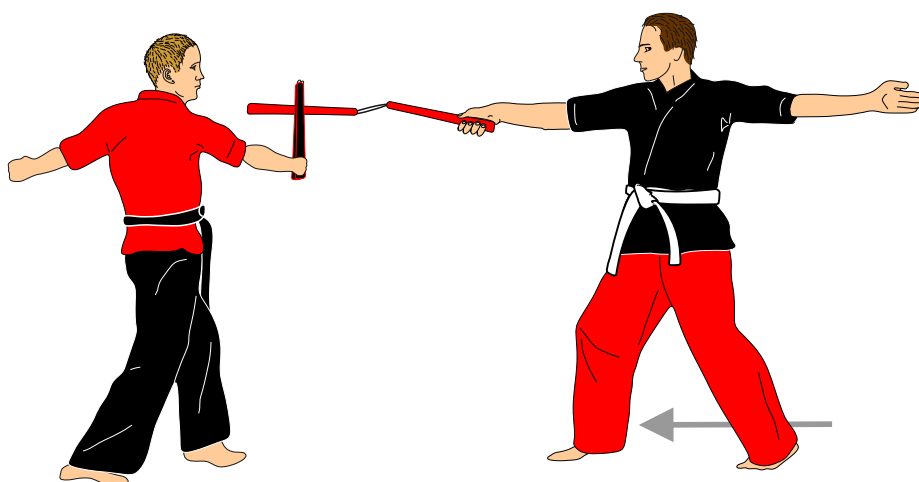
Position



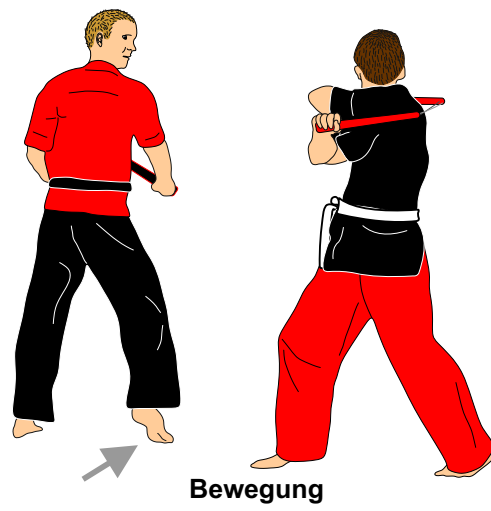
Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



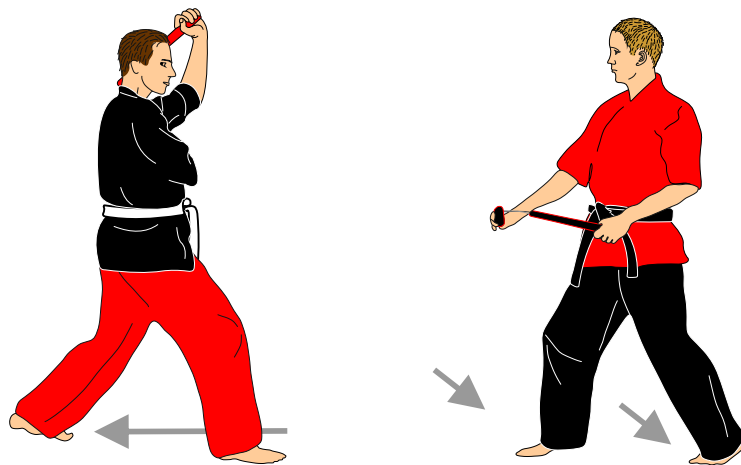
Block – horizontaler Schlag



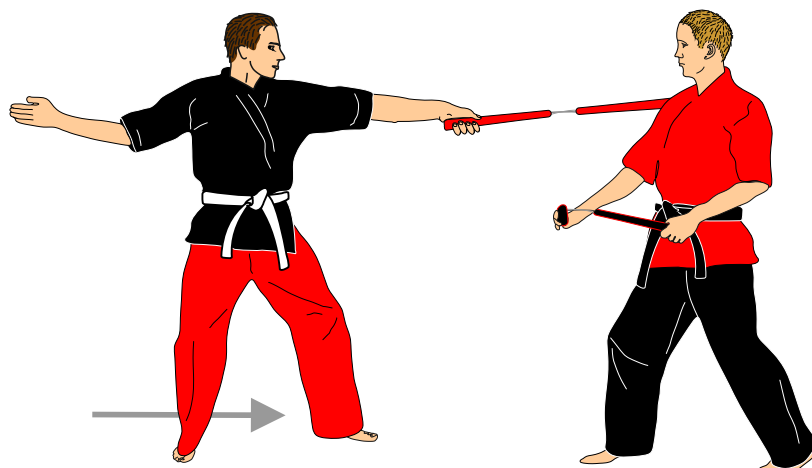
Bewegung



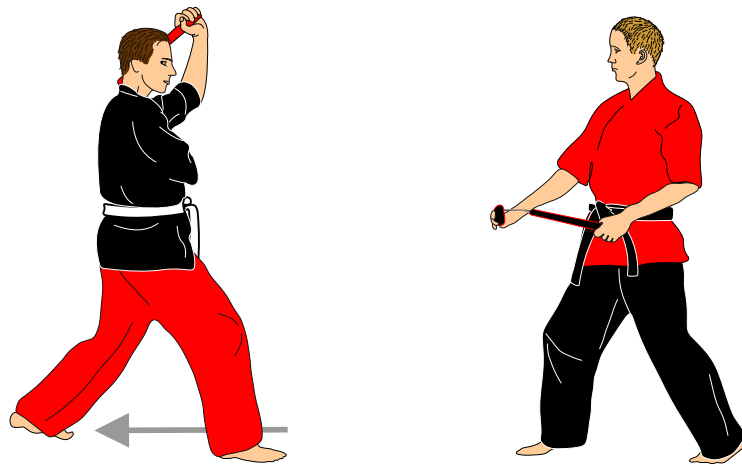
Bewegung



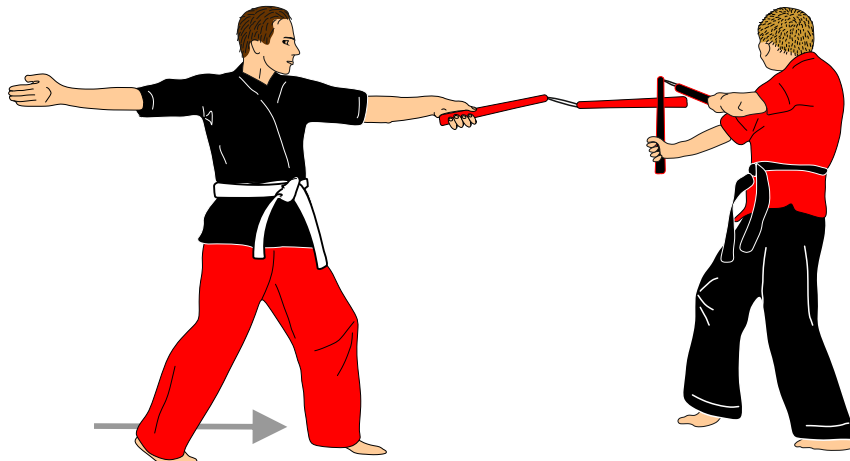
Position



Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



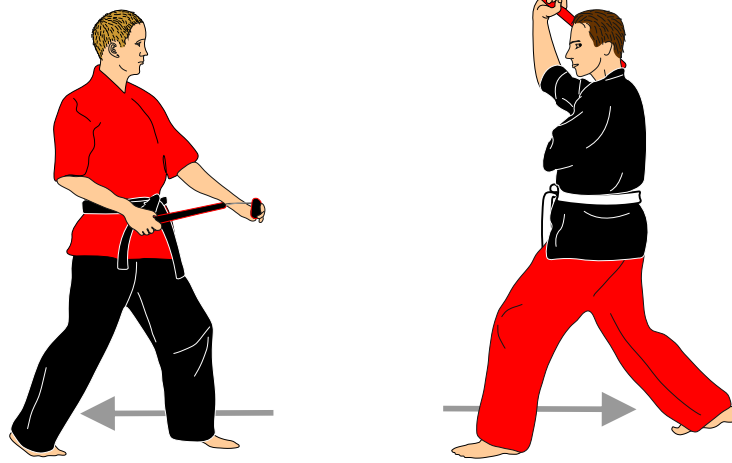
Block – horizontaler Schlag



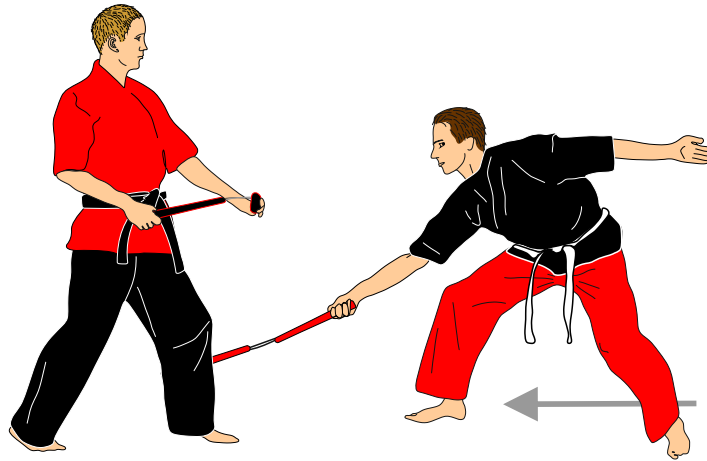
Bewegung



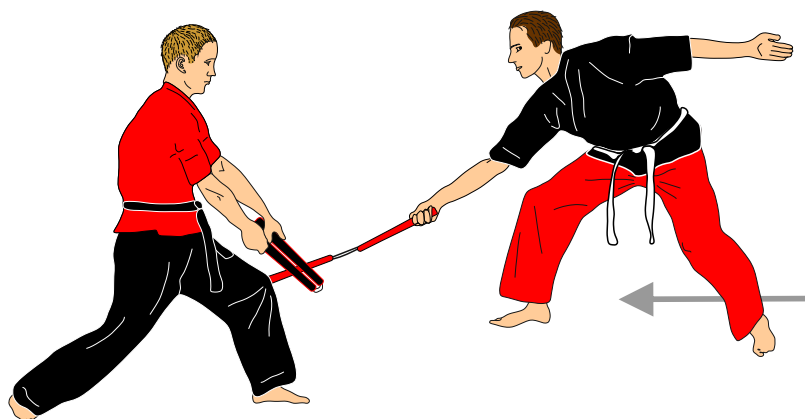
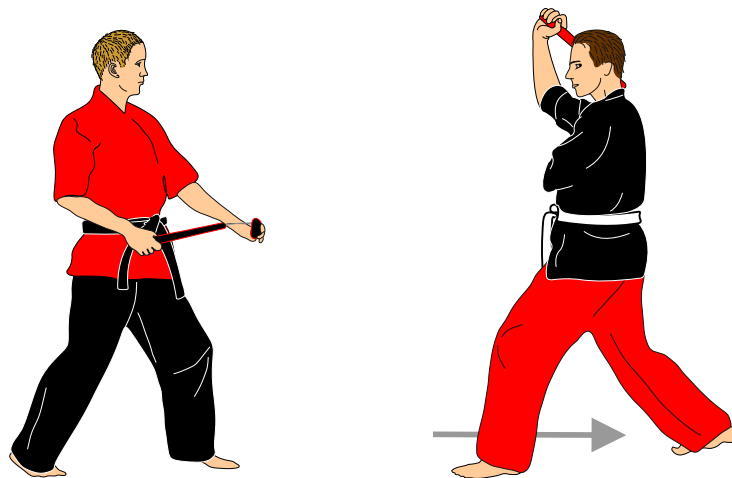
Bewegung



Position



Distanz – tiefer Schlag



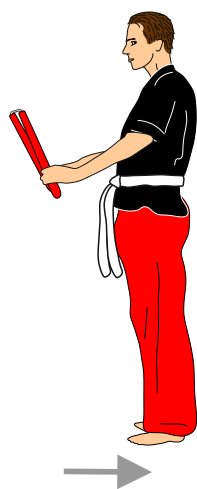
Block – tiefer Schlag



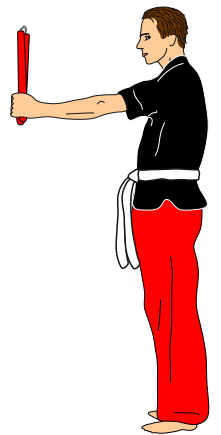
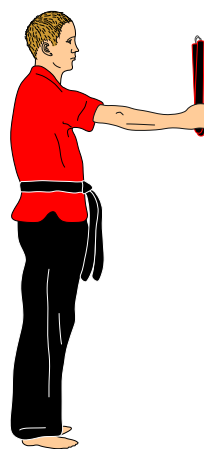
Position



Position



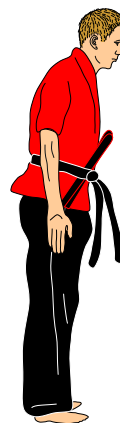
Position



Präsentation des Nunchaku



Position



Gruß

Rolle des
Verteidigers

Position



Rolle des
Angreifers

Position



Gruß



Gruß



Präsentation des Nunchaku



Präsentation des Nunchaku

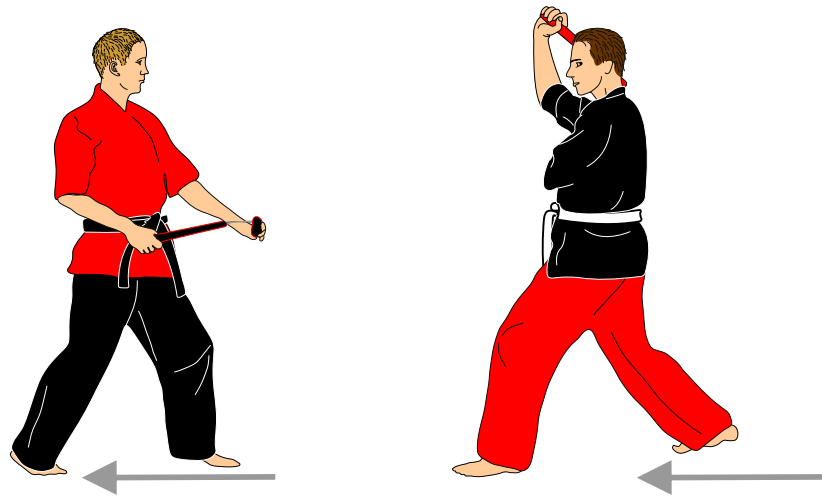


Ansage:
Zweite Kombination – Verteidiger

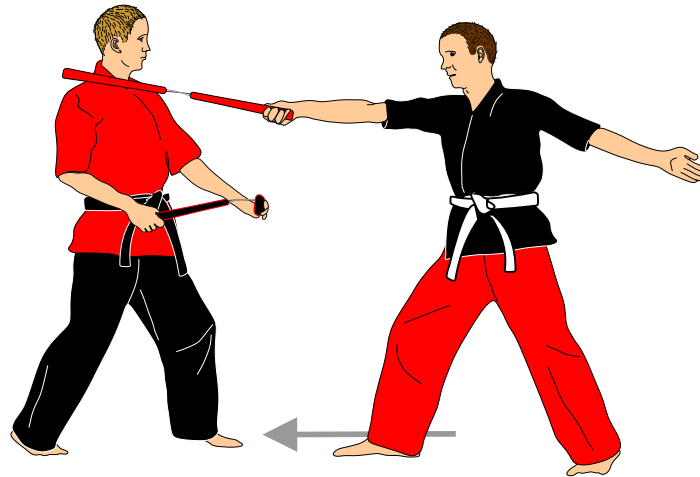


Ansage:
Zweite Kombination – Angreifer

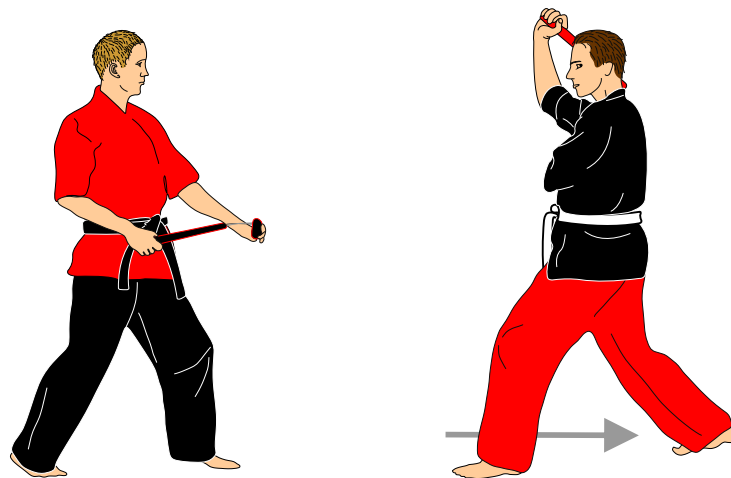




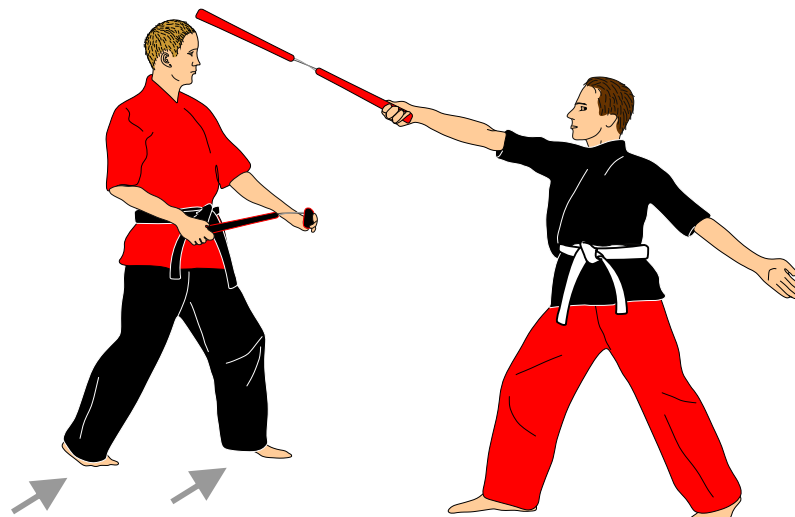
Position



Distanz – vertikaler Schlag



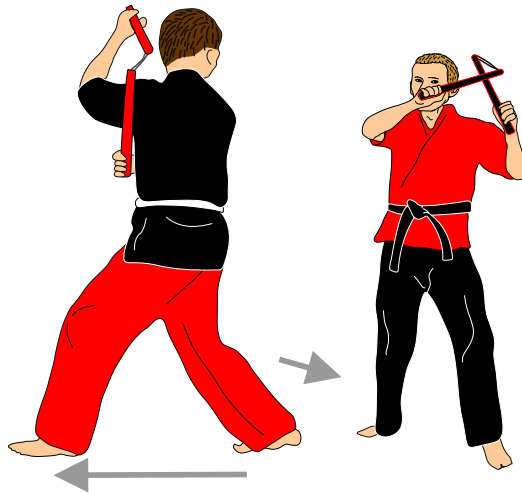
Rückführung



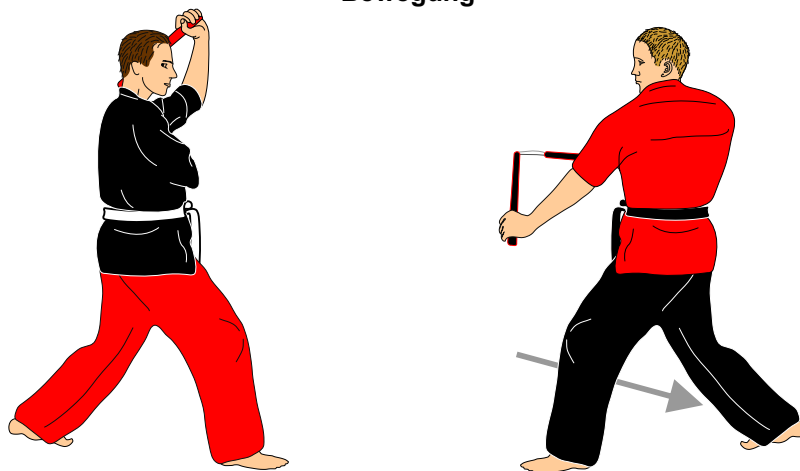
Ausweichen – vertikaler Schlag



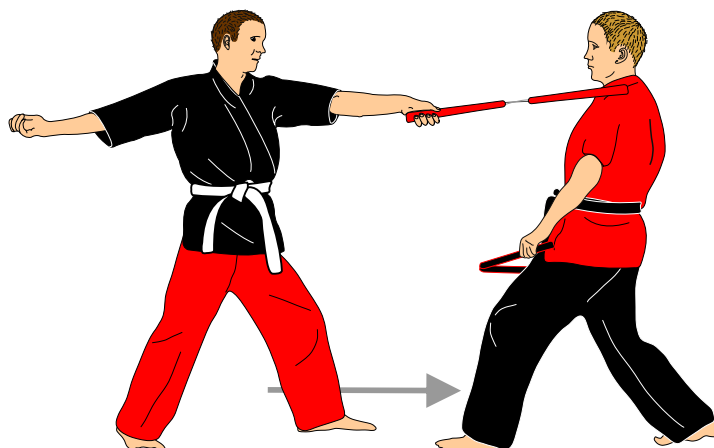
Bewegung



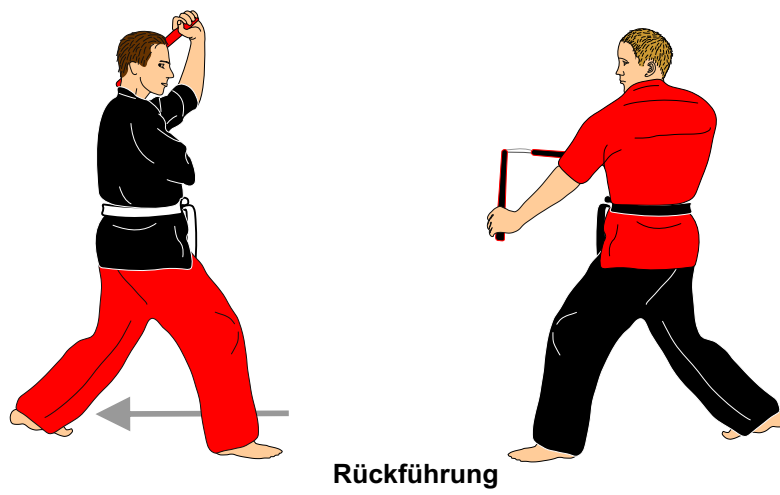
Bewegung



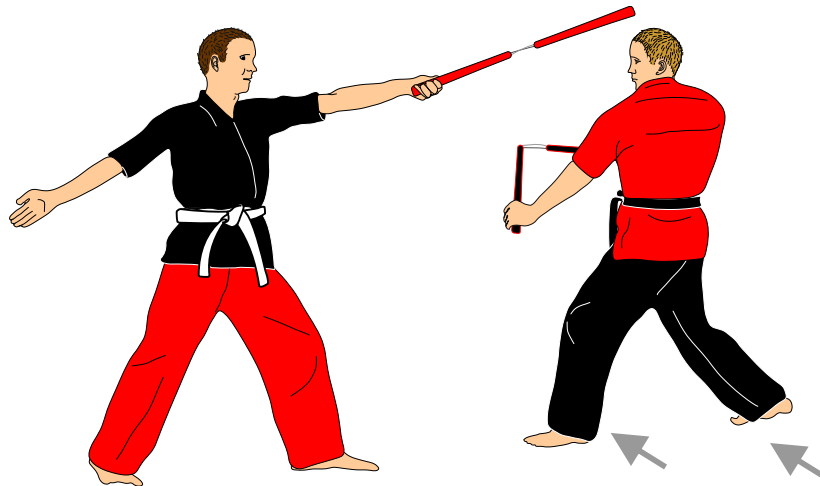
Position



Distanz – vertikaler Schlag



Rückführung



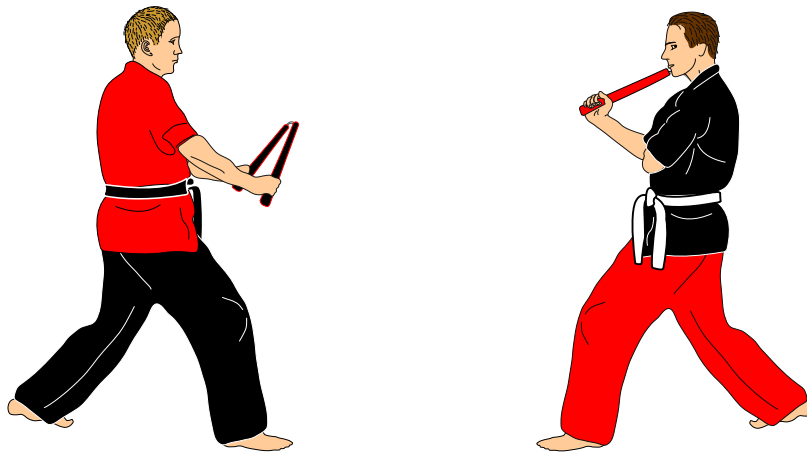
Ausweichen – vertikaler Schlag



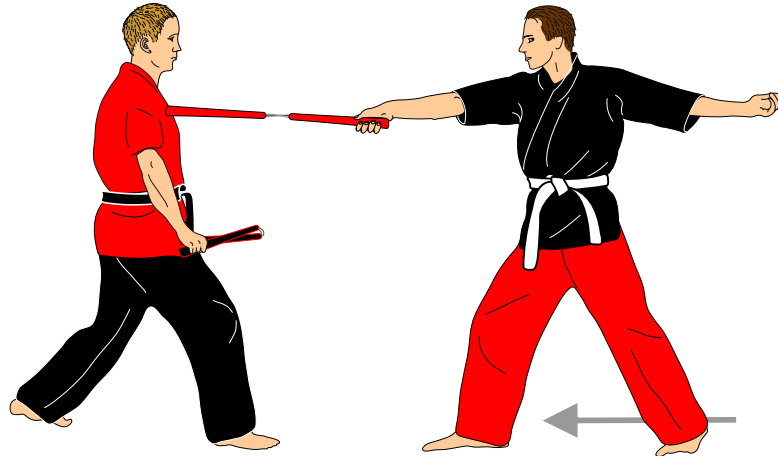
Bewegung



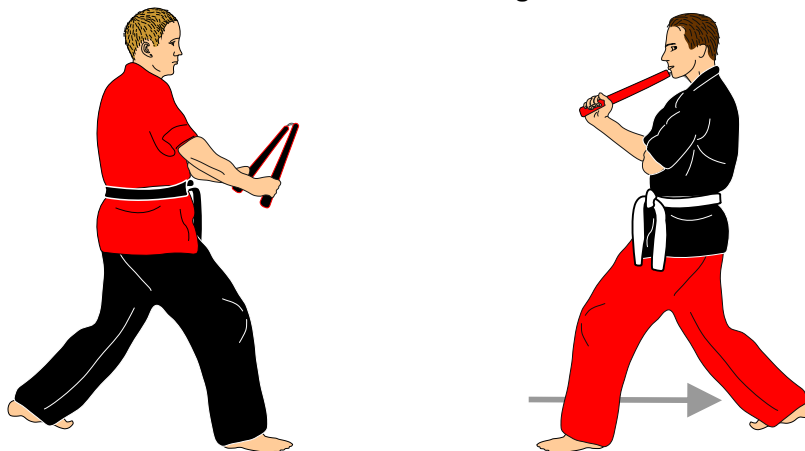
Bewegung



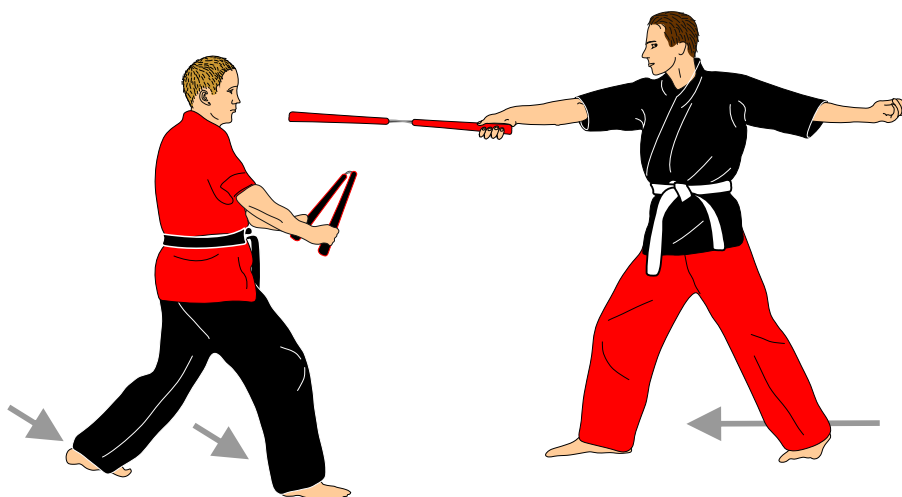
Position



Distanz – Stoßschlag



Rückführung



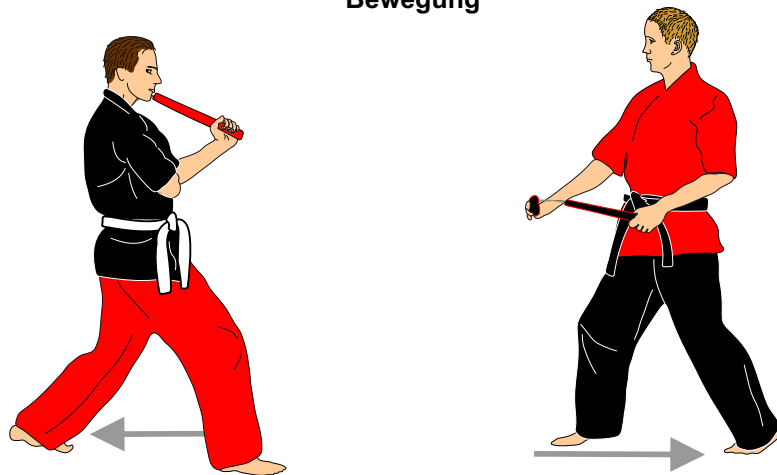
Ausweichen – Stoßschlag



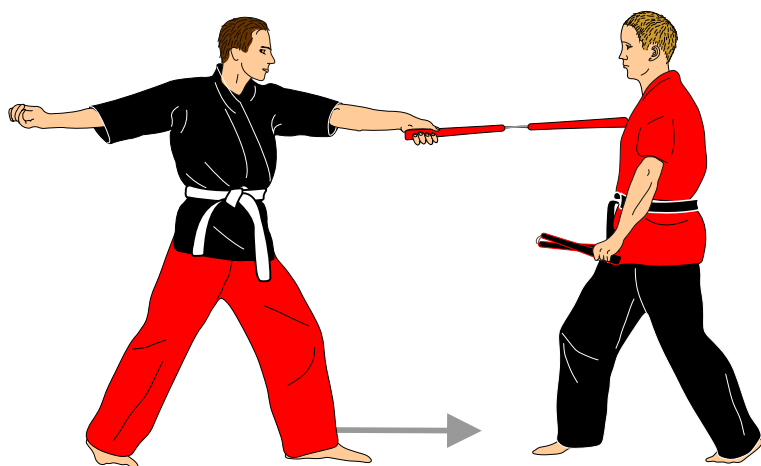
Bewegung



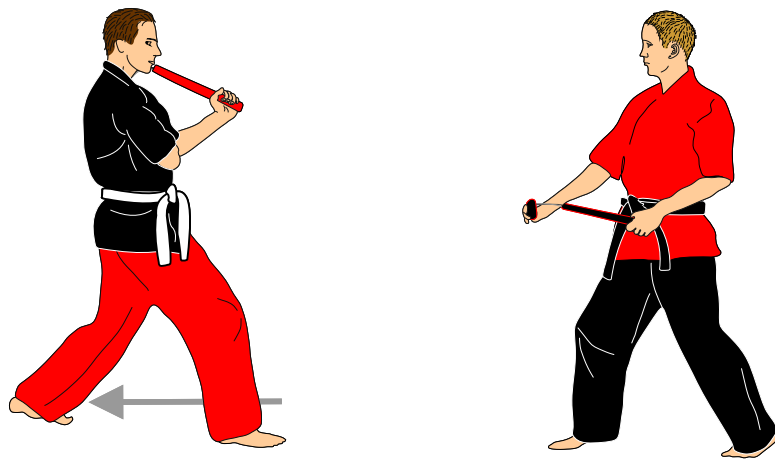
Bewegung



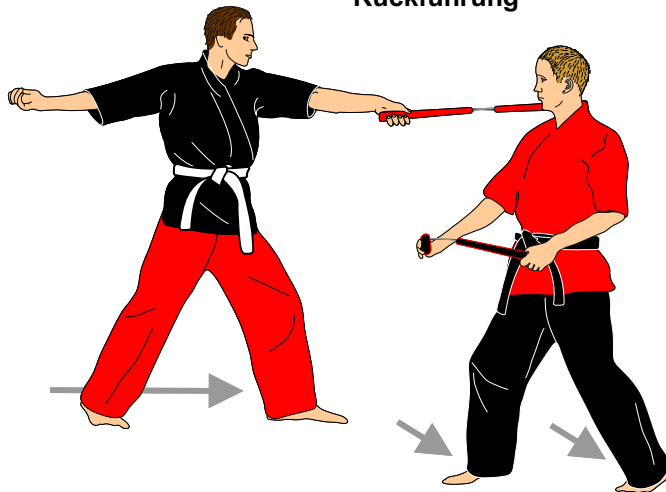
Position



Distanz – Stoßschlag



Rückführung



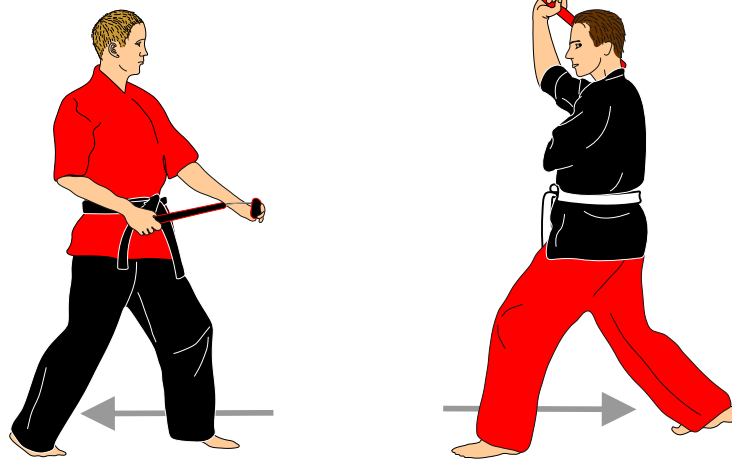
Ausweichen – Stoßschlag



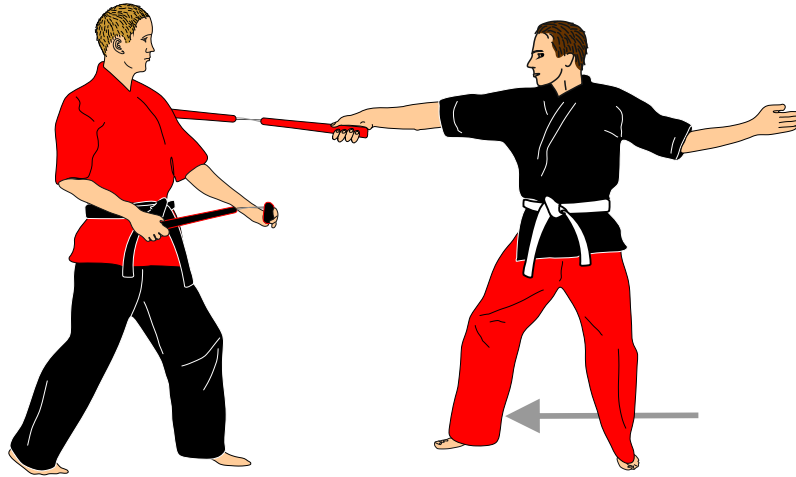
Bewegung



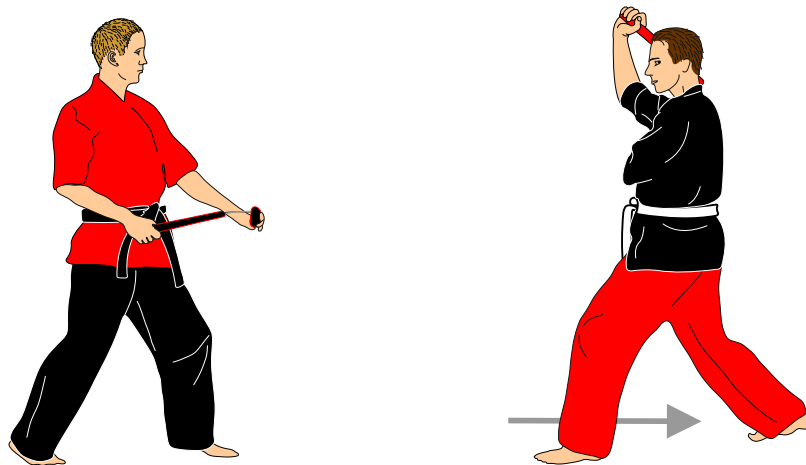
Bewegung



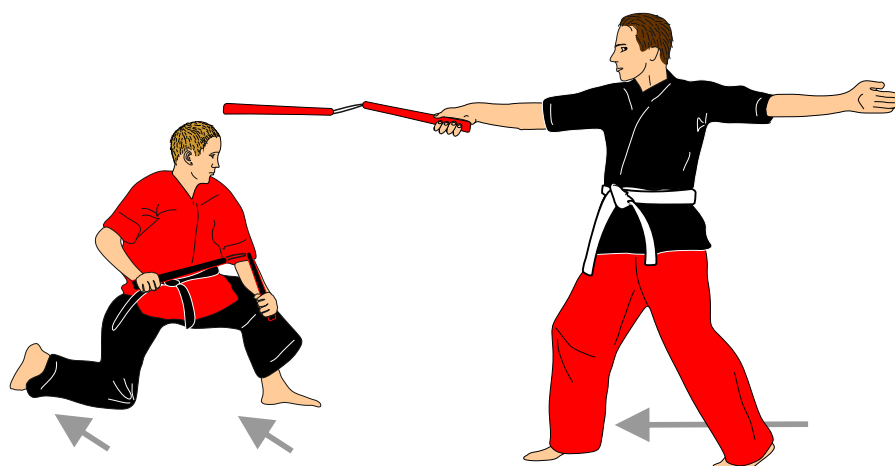
Position



Distanz – horizontaler Schlag



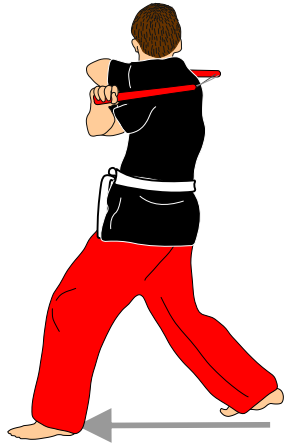
Rückführung



Ausweichen – horizontaler Schlag



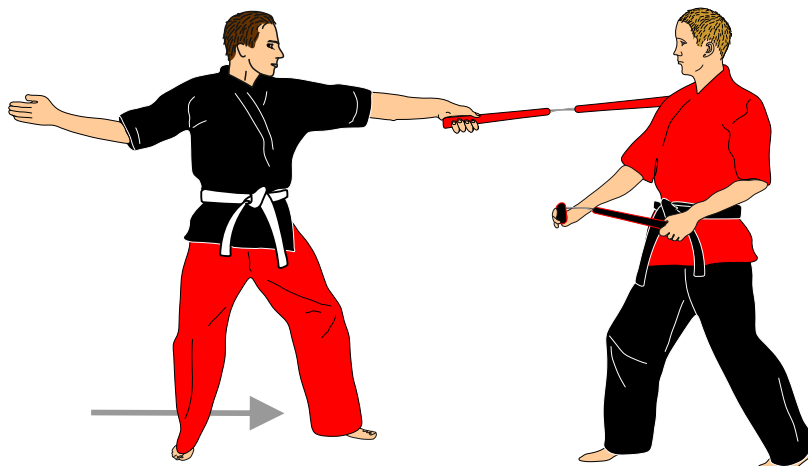
Vorwärtsrolle



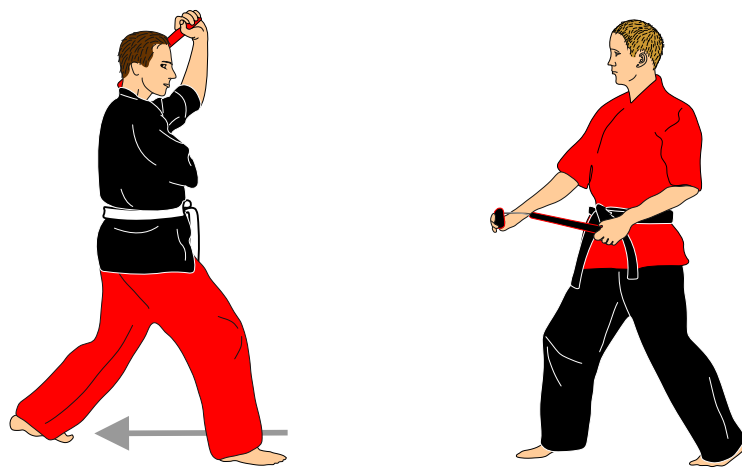
Bewegung



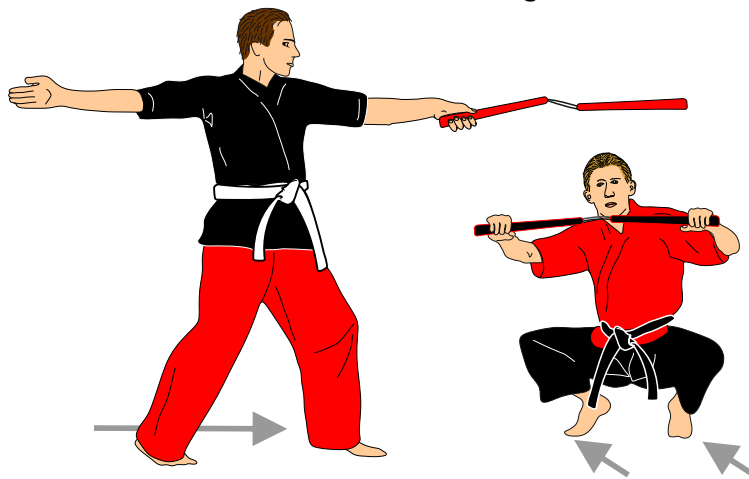
Position



Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



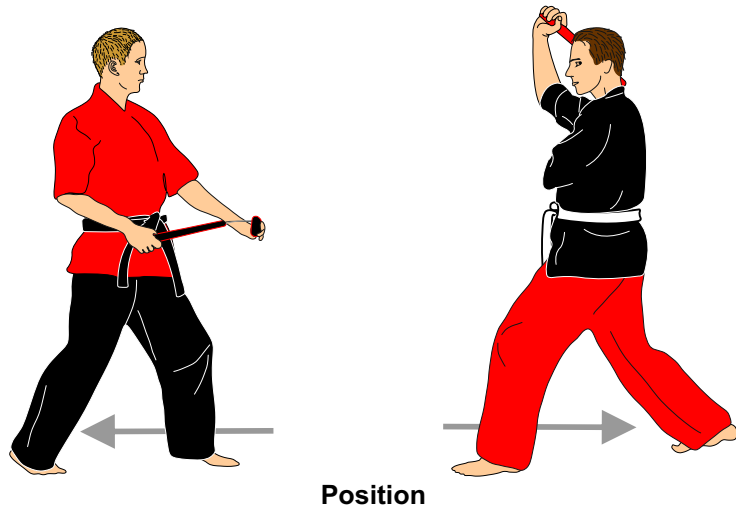
Ausweichen – horizontaler Schlag



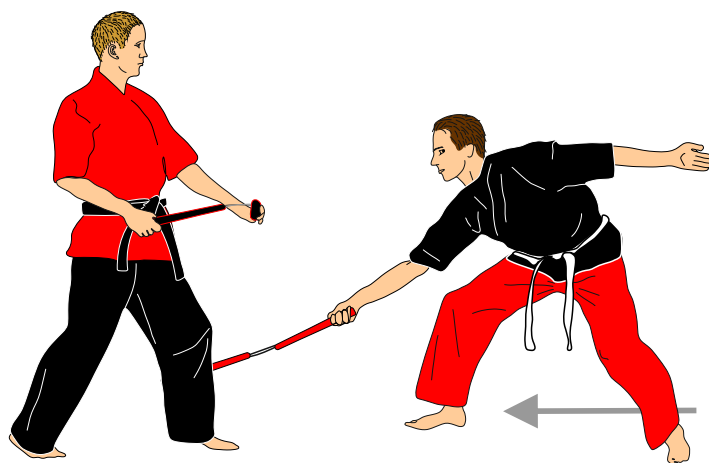
Bewegung



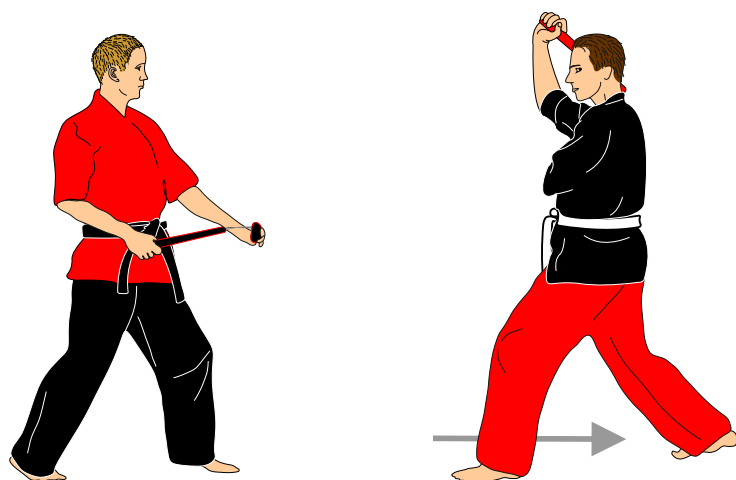
Bewegung



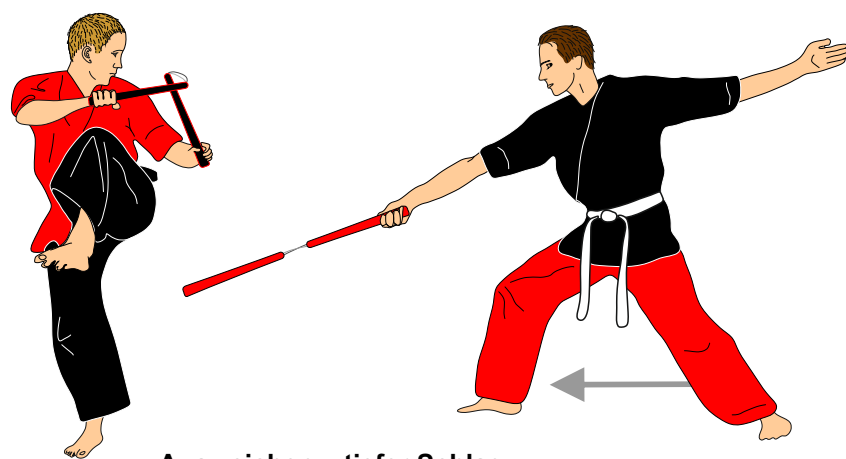
Position



Distanz – tiefer Schlag



Rückführung



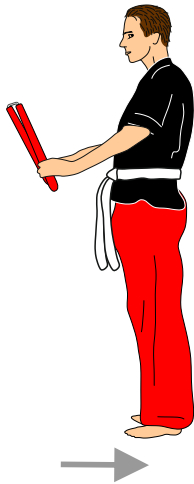
Ausweichen – tiefer Schlag



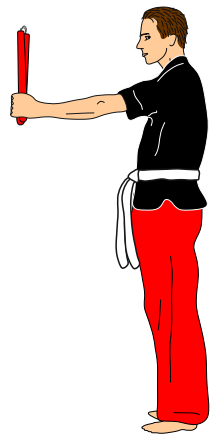
Position



Position



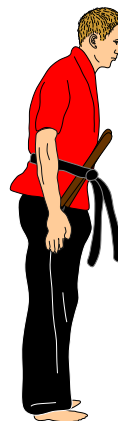
Position



Präsentation des Nunchaku



Position



Gruß

Rolle des
Verteidigers

Position



Rolle des
Angreifers

Position



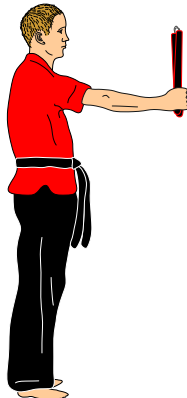
Gruß



Gruß



Präsentation des Nunchaku



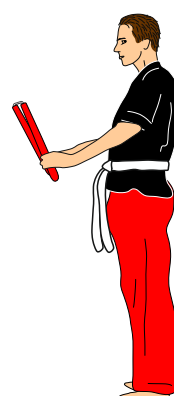
Präsentation des Nunchaku

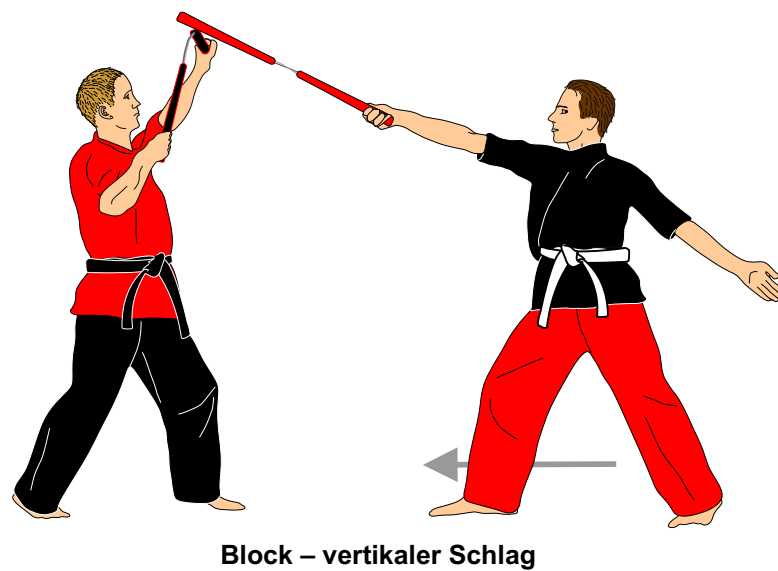
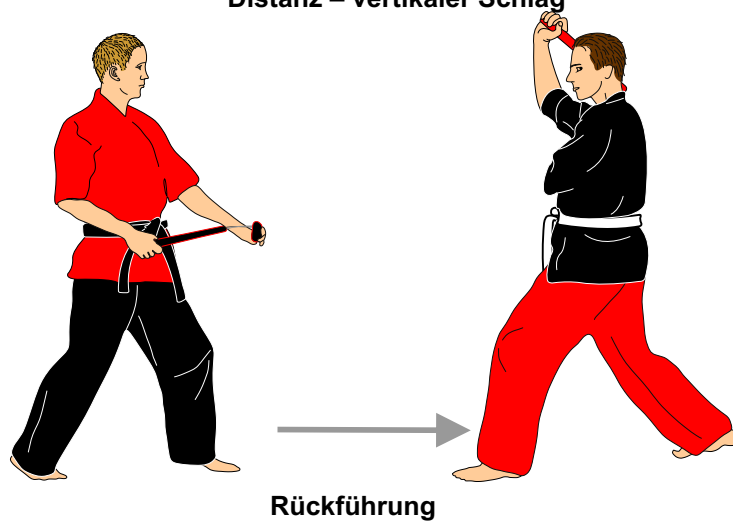
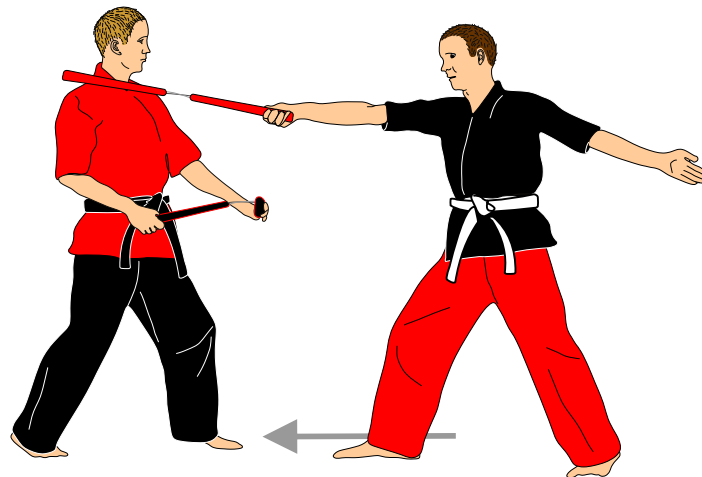
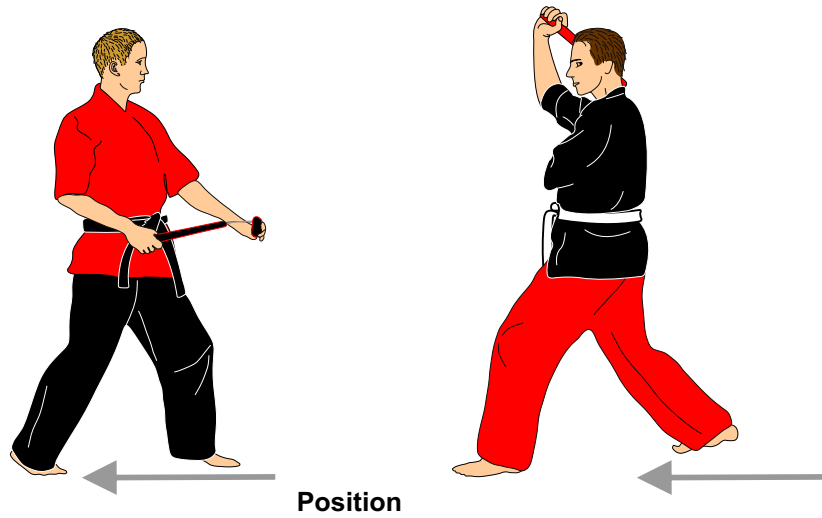


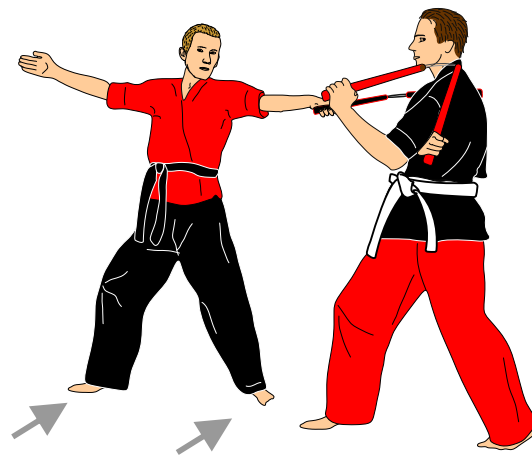
Ansage:
Dritte Kombination – Verteidiger



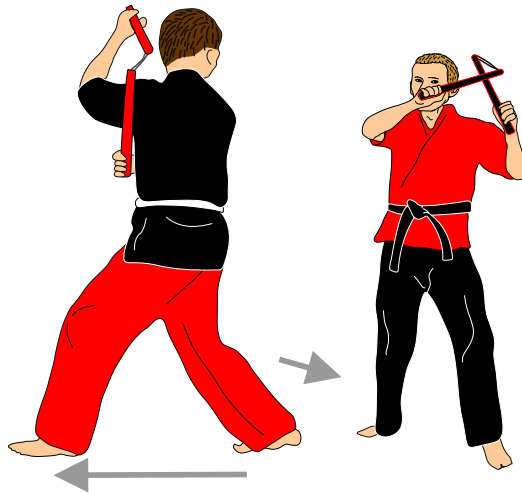
Ansage:
Dritte Kombination – Angreifer



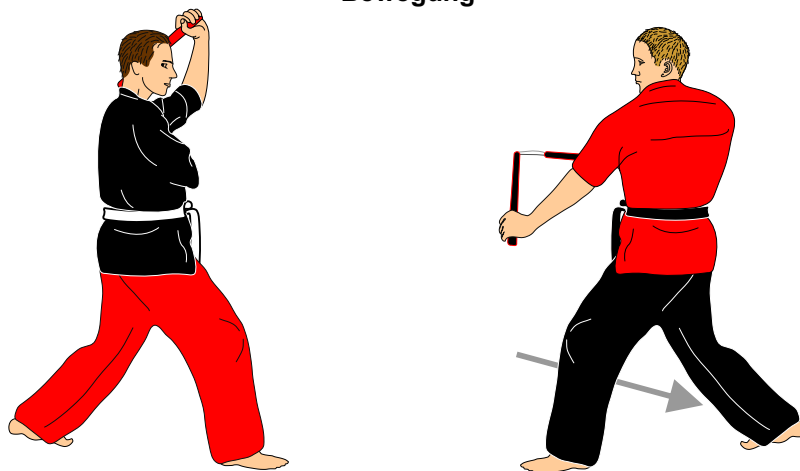




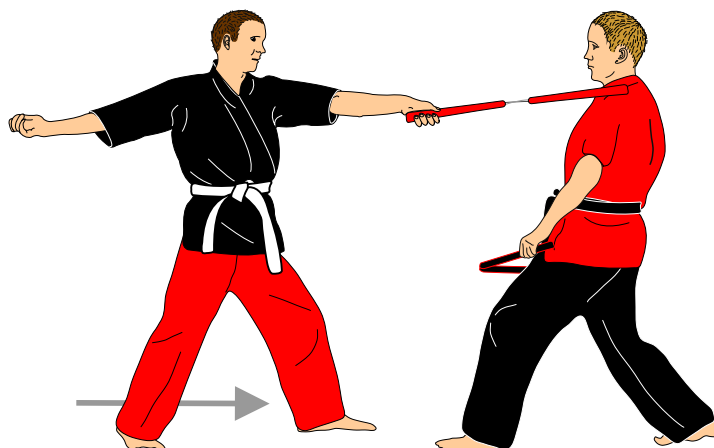
Gegenangriff



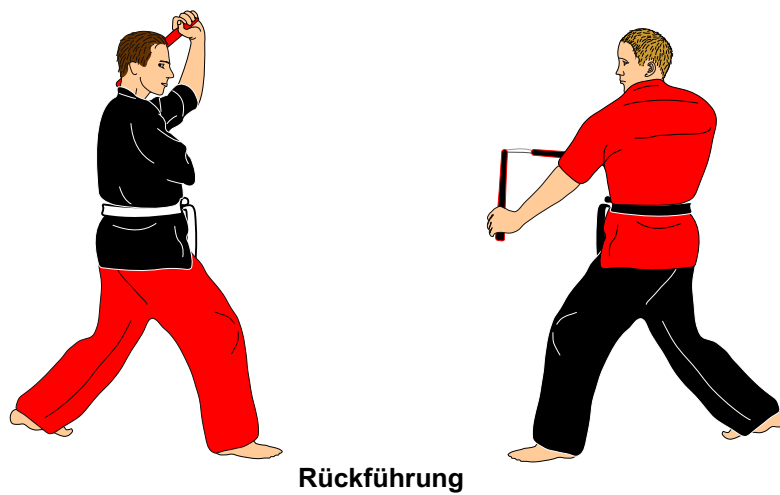
Bewegung



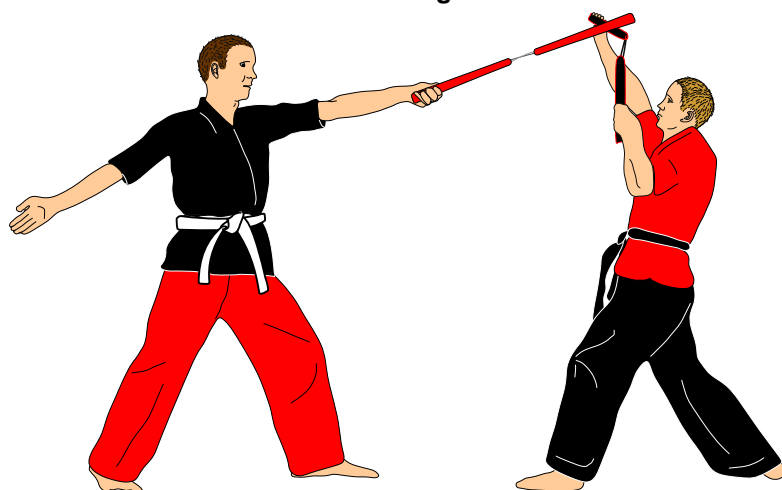
Position



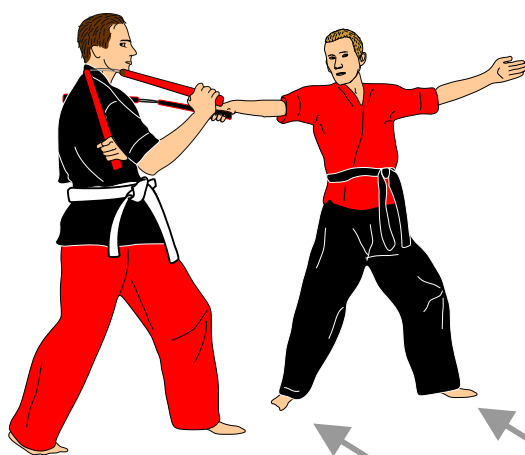
Distanz – vertikaler Schlag



Rückführung



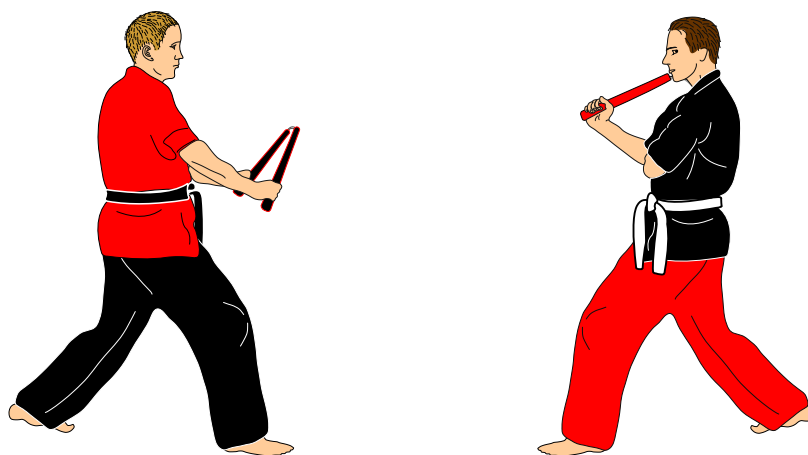
Block – vertikaler Schlag



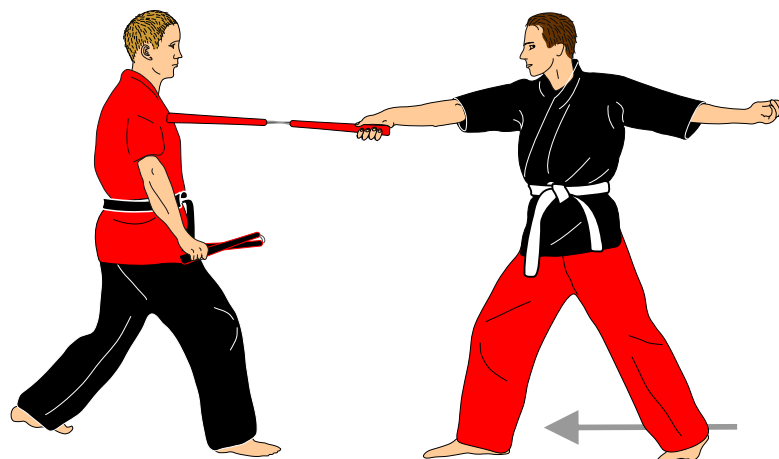
Gegenangriff



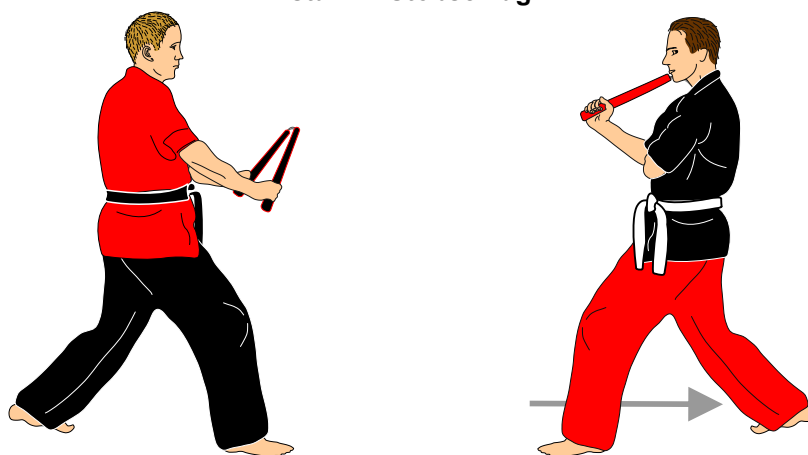
Bewegung



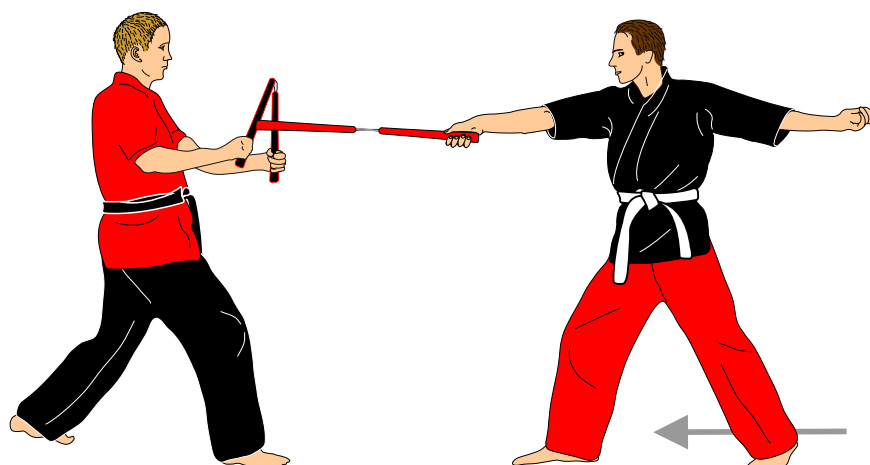
Position



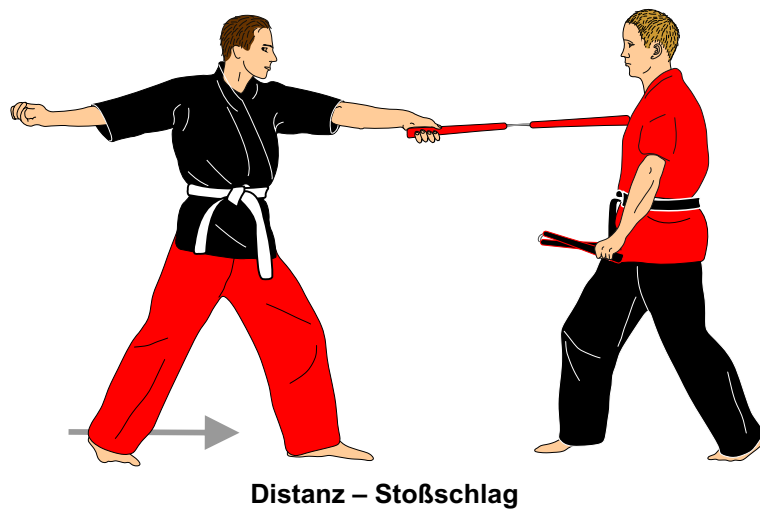
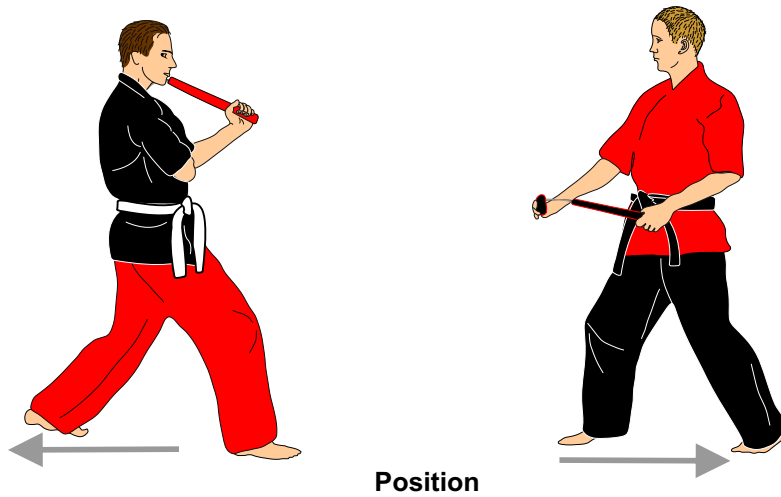
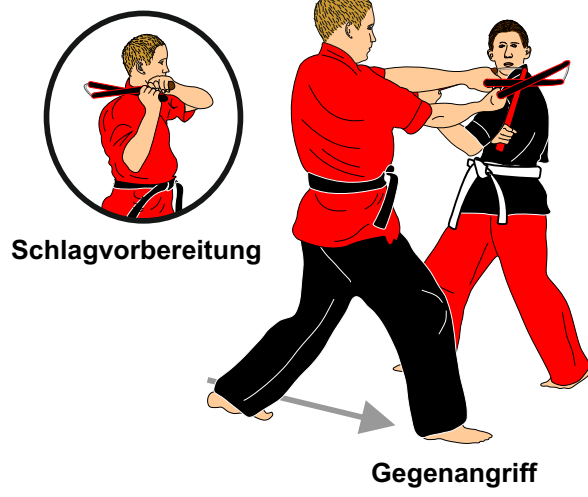
Distanz – Stoßschlag

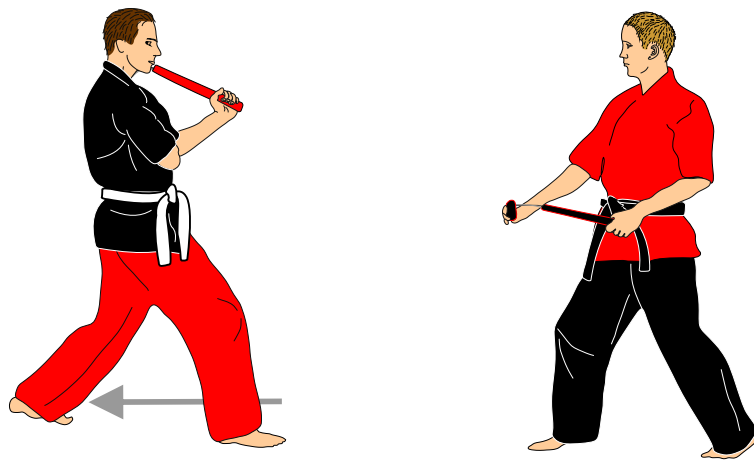


Rückführung

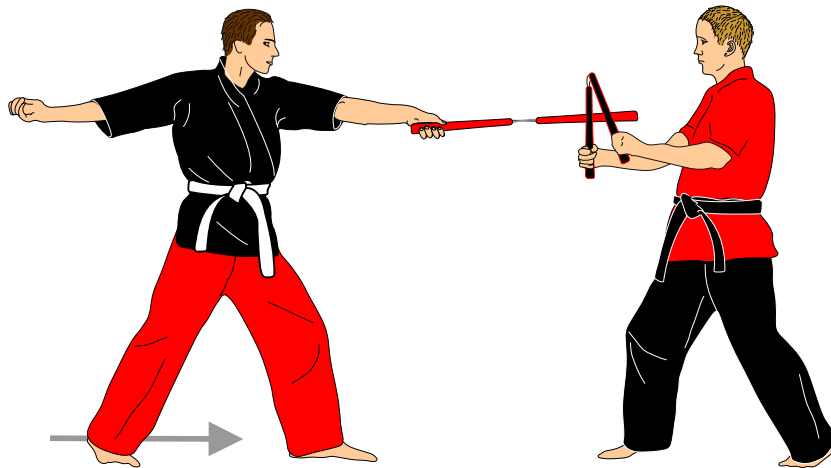


Block – Stoßschlag





Rückführung



Block – Stoßschlag

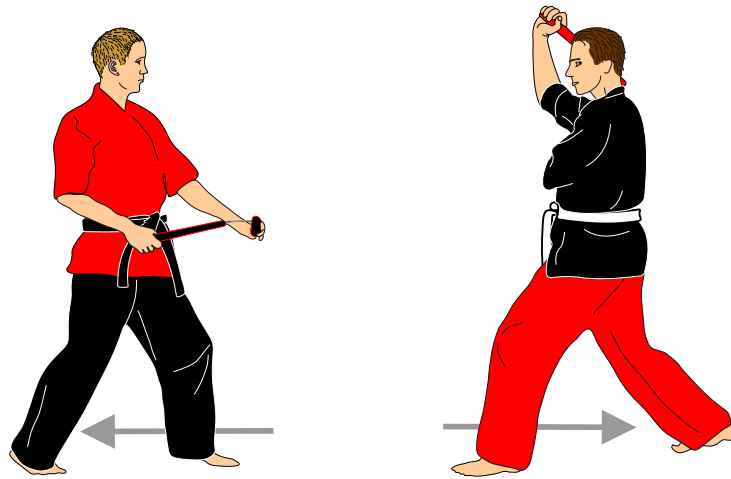


Schlagvorbereitung

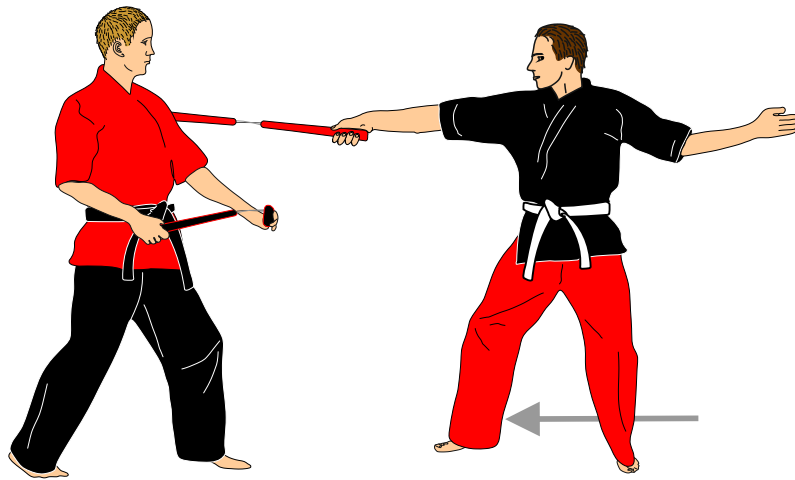
Gegenangriff



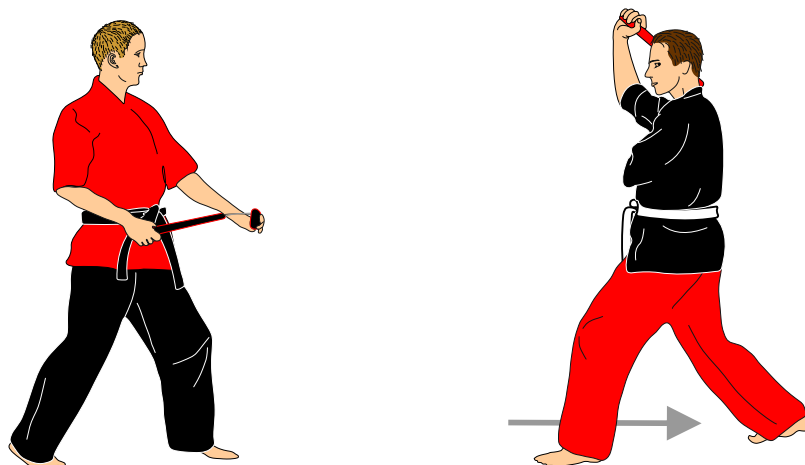
Bewegung



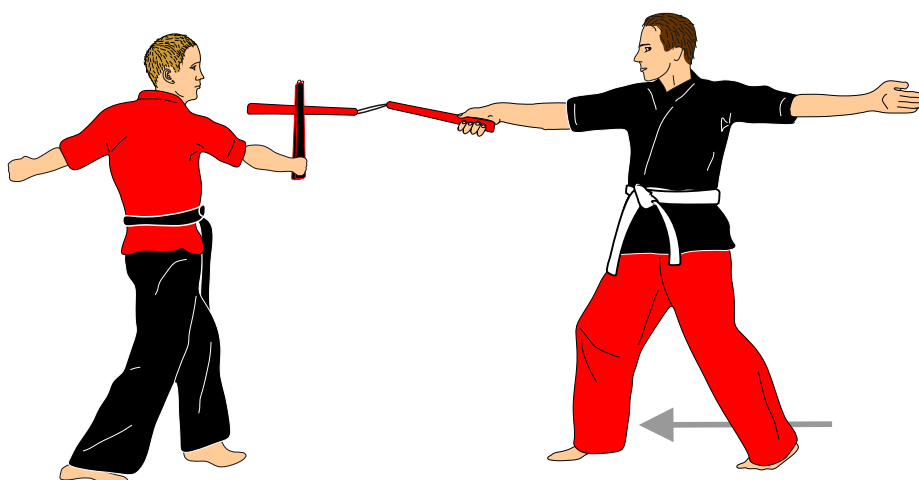
Position



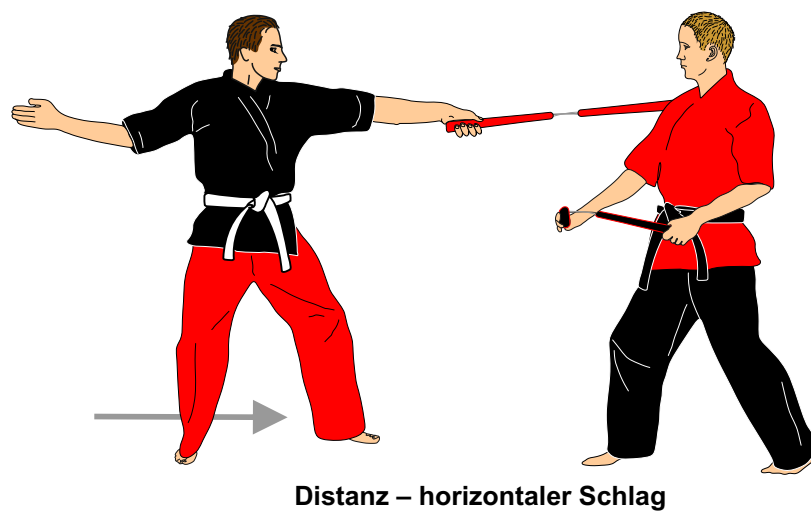
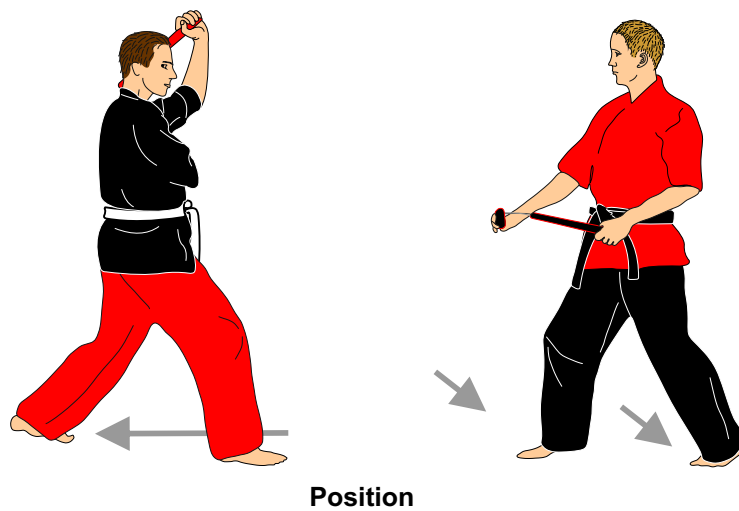
Distanz – horizontaler Schlag

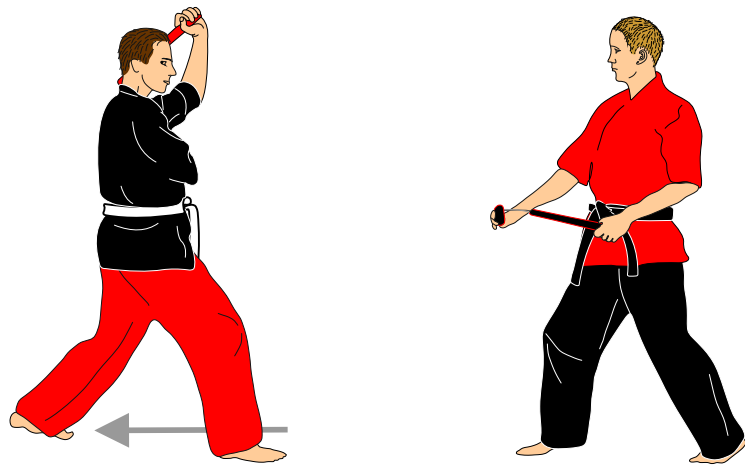


Rückführung

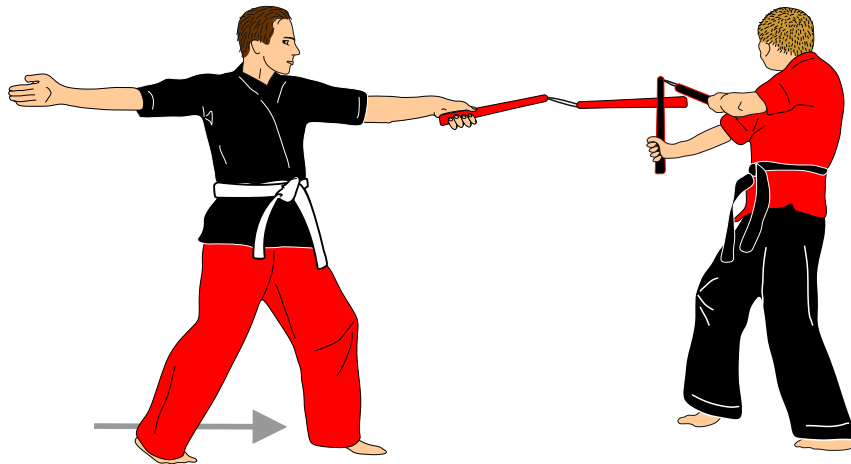


Block – horizontaler Schlag





Rückführung



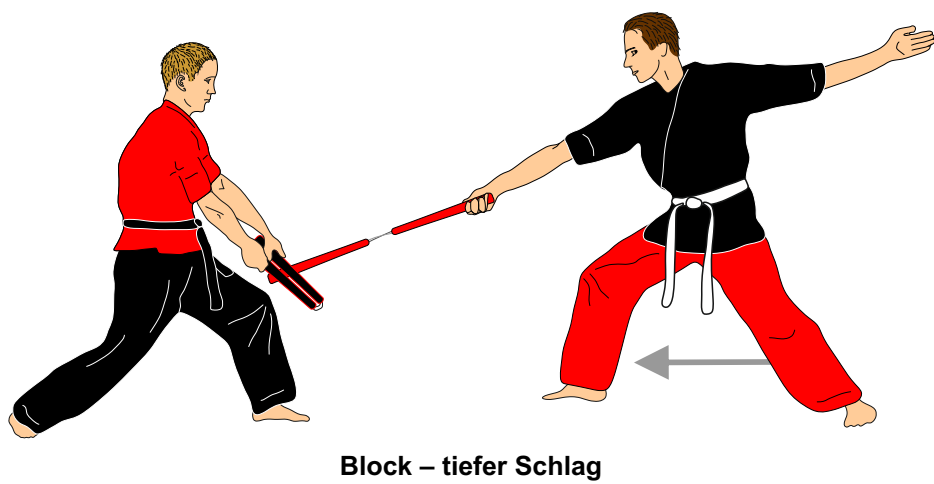
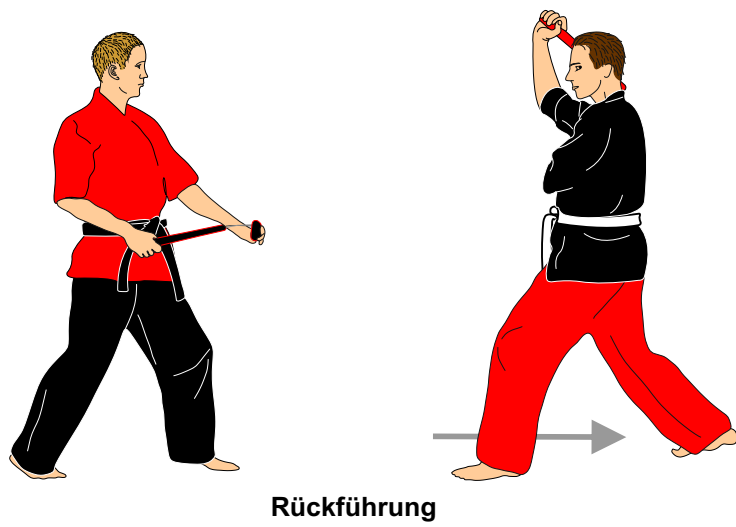
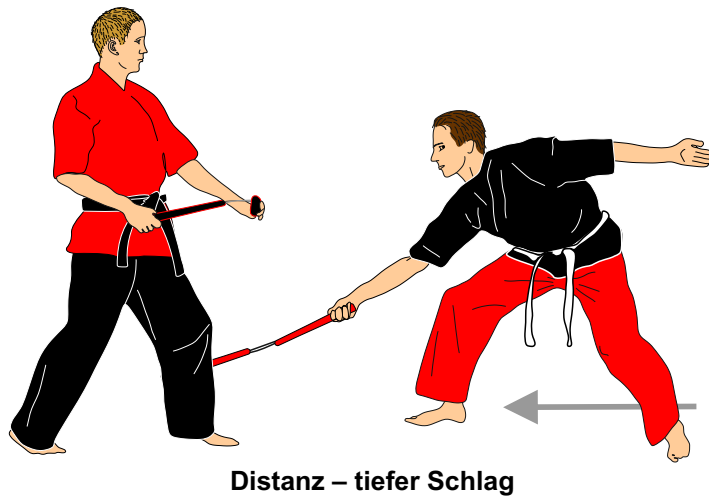
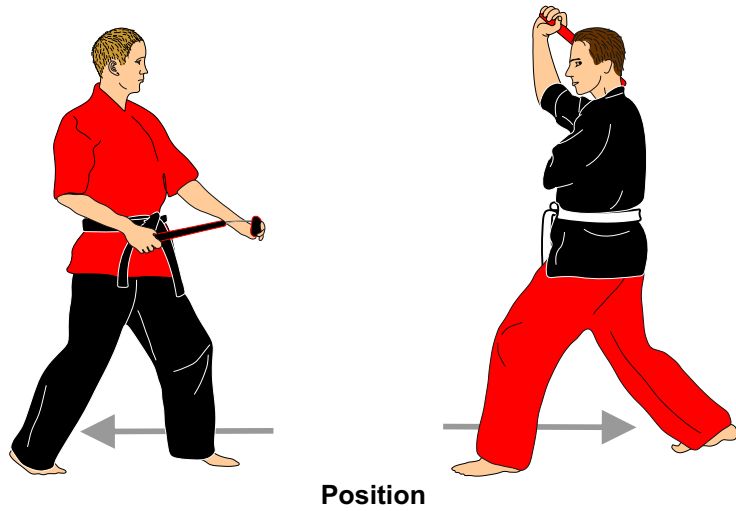
Block – horizontaler Schlag



Gegenangriff

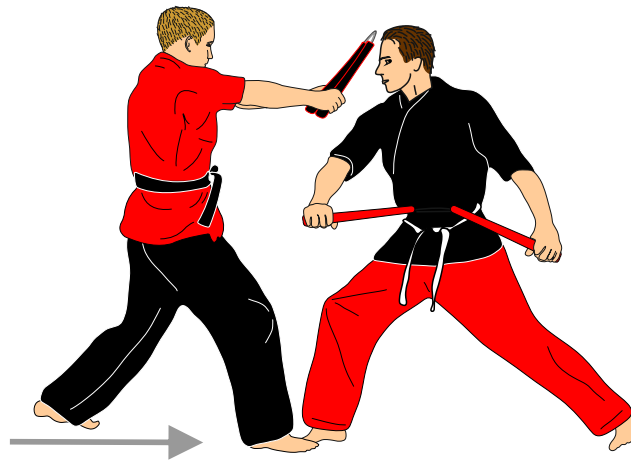


Bewegung





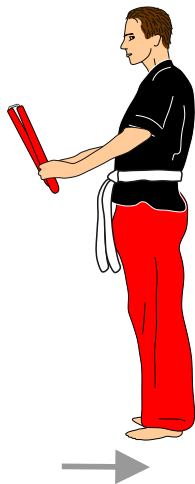
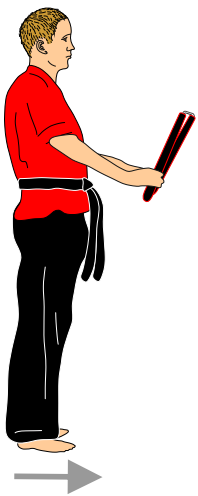
Schlagvorbereitung



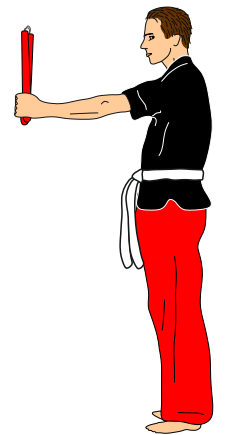
Gegenangriff



Position



Position



Präsentation des Nunchaku



Position



Gruß

Rolle des
Verteidigers

Position



Rolle des
Angreifers

Position



Gruß



Gruß



Präsentation des Nunchaku



Präsentation des Nunchaku

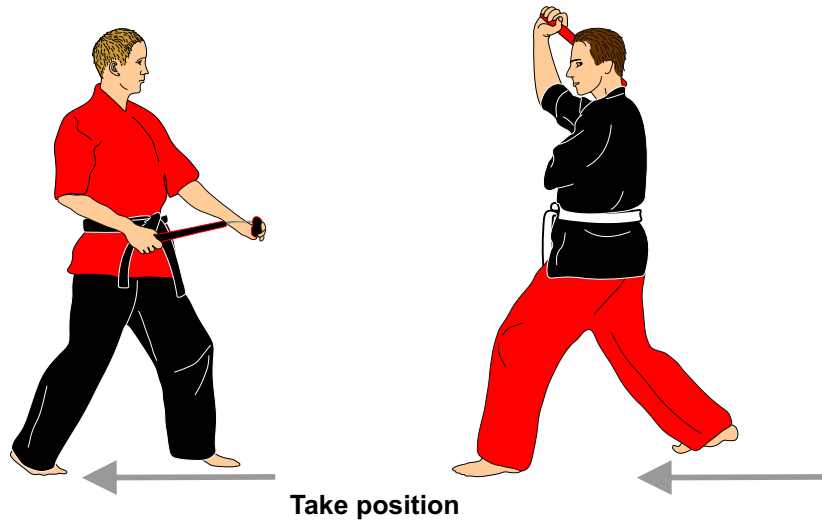


Ansage:
Vierte Kombination – Verteidiger

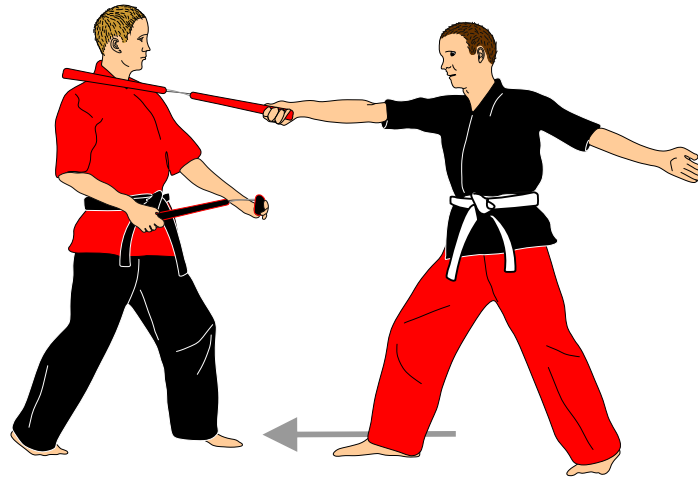


Ansage:
Vierte Kombination – Angreifer

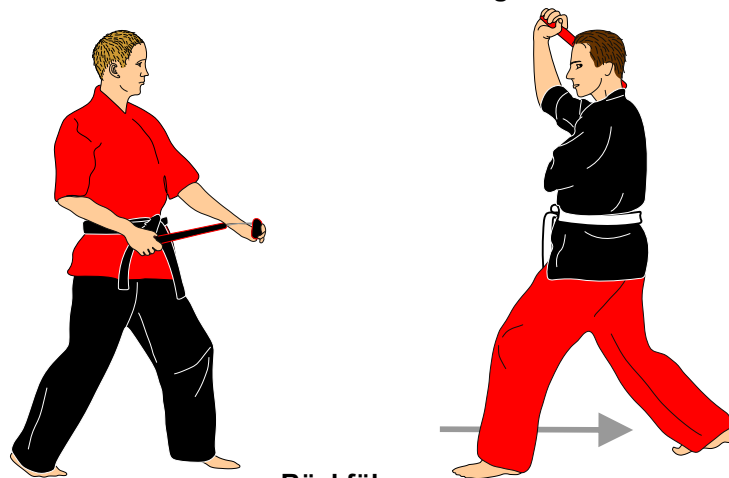




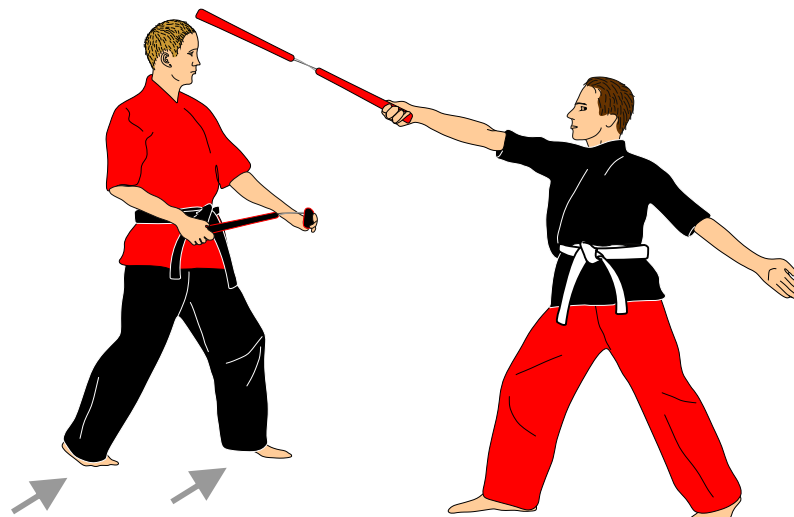
Take position



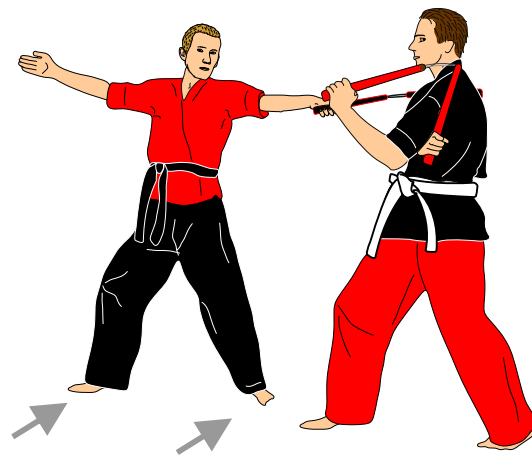
Distanz – vertikaler Schlag



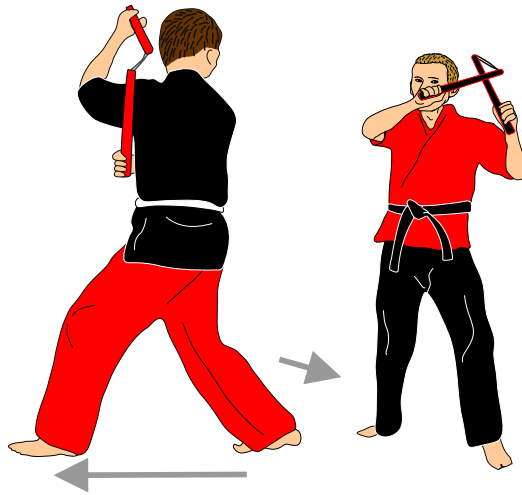
Rückführung



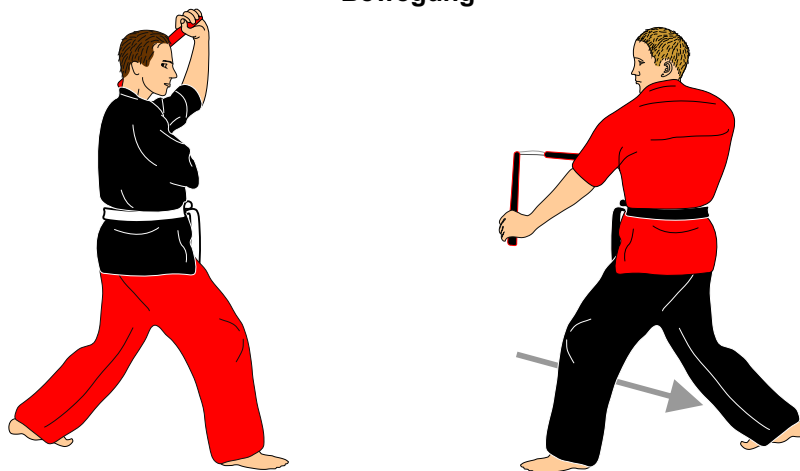
Ausweichen – vertikaler Schlag



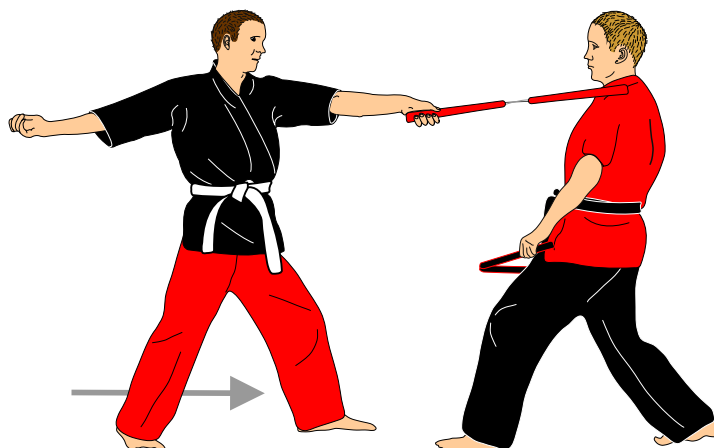
Gegenangriff



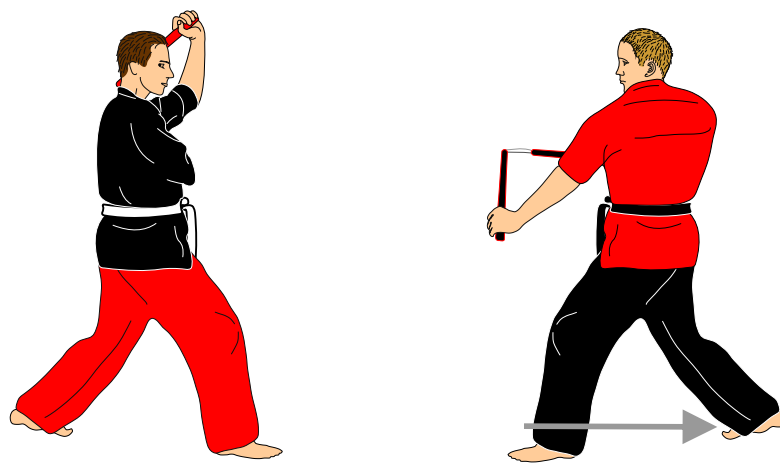
Bewegung



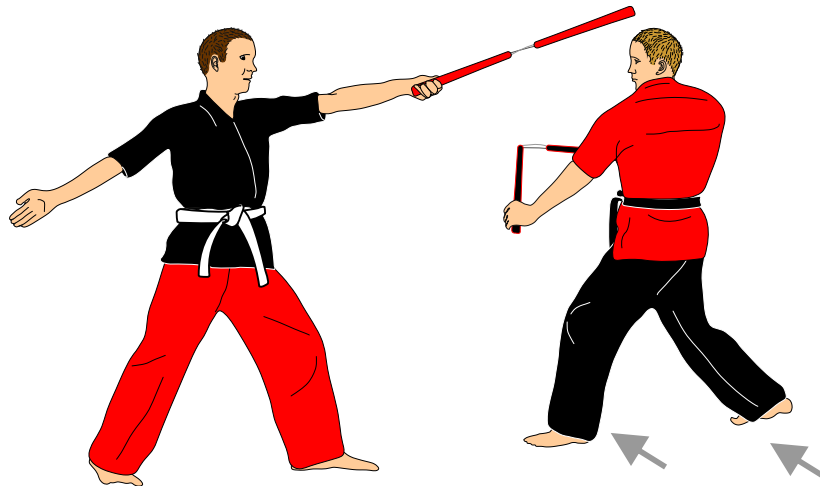
Position



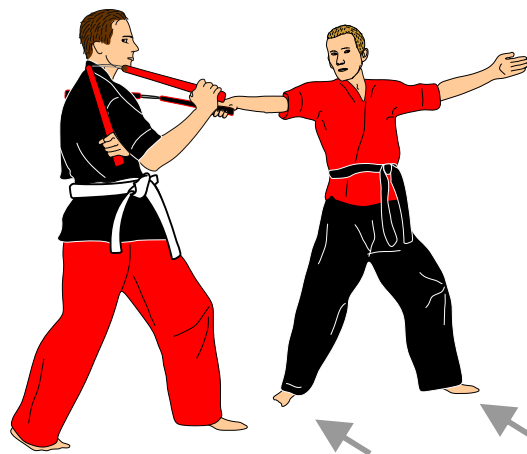
Distanz – vertikaler Schlag



Rückführung



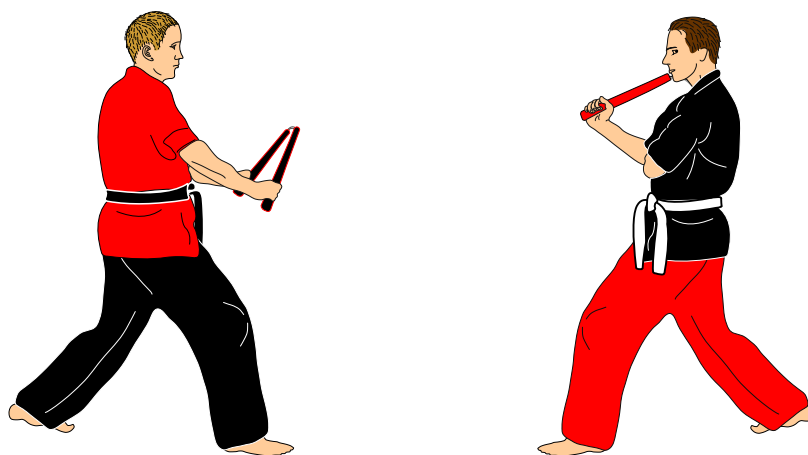
Ausweichen – vertikaler Schlag



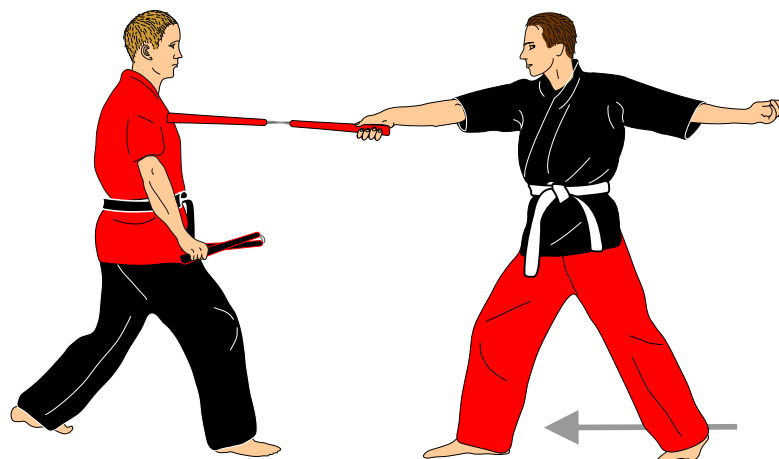
Gegenangriff



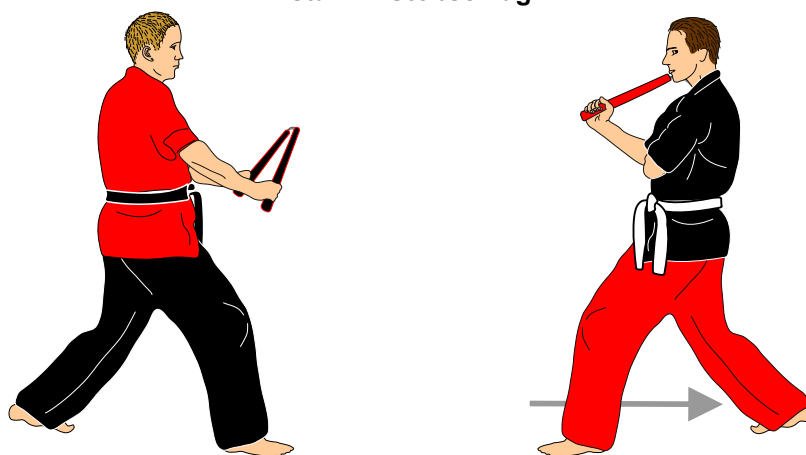
Bewegung



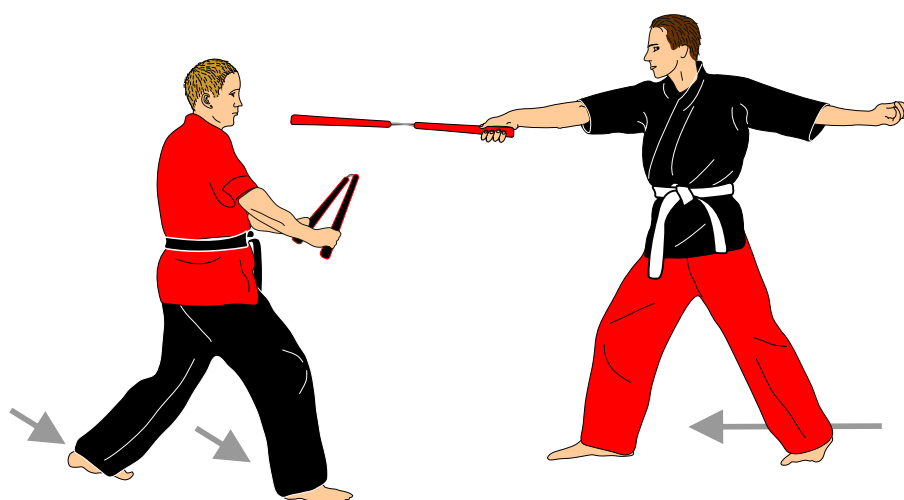
Position



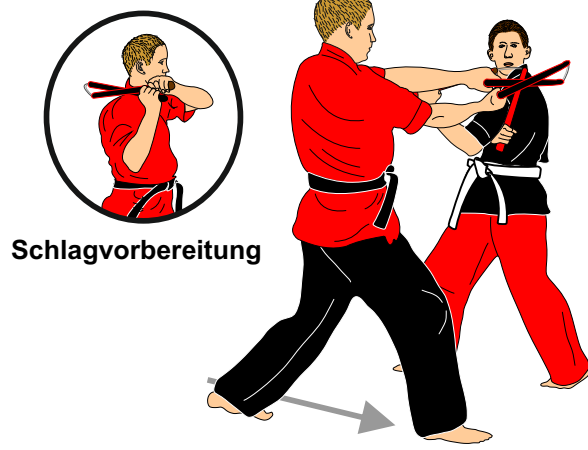
Distanz – Stoßschlag



Rückführung



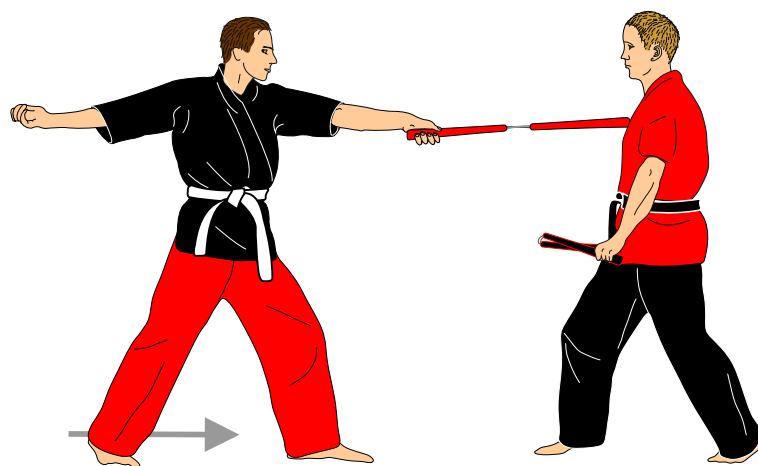
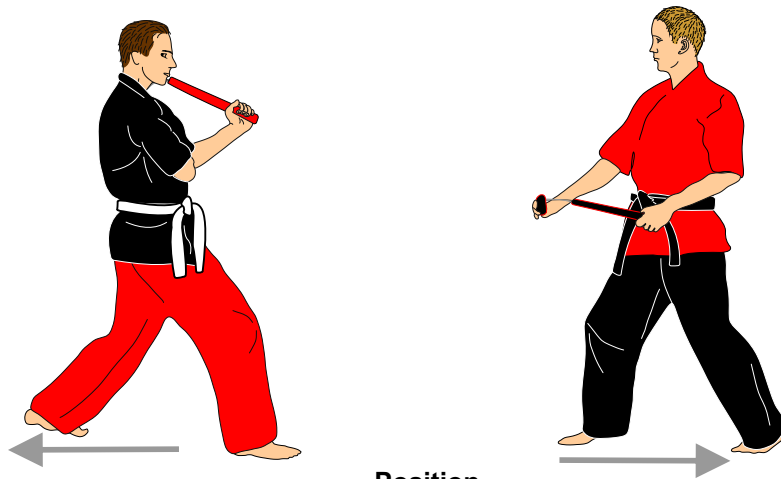
Ausweichen – Stoßschlag



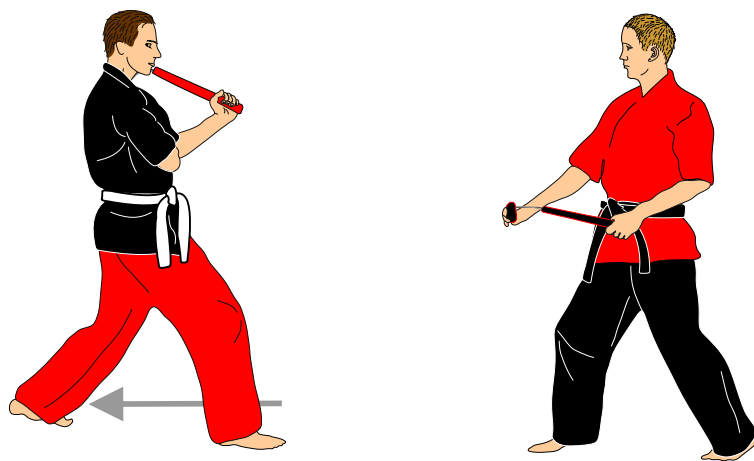
Gegenangriff



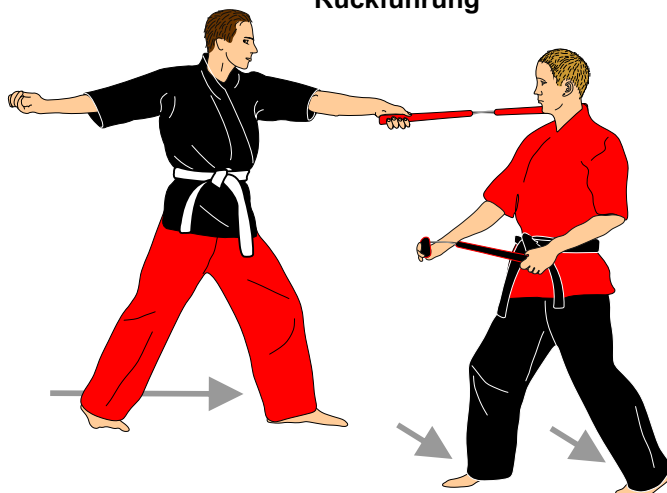
Bewegung



Distanz - Stoßschlag



Rückführung



Ausweichen – Stoßschlag

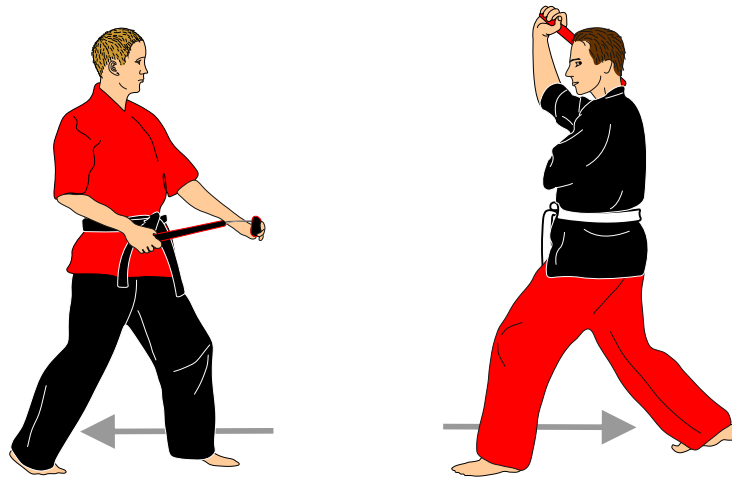


Schlagvorbereitung

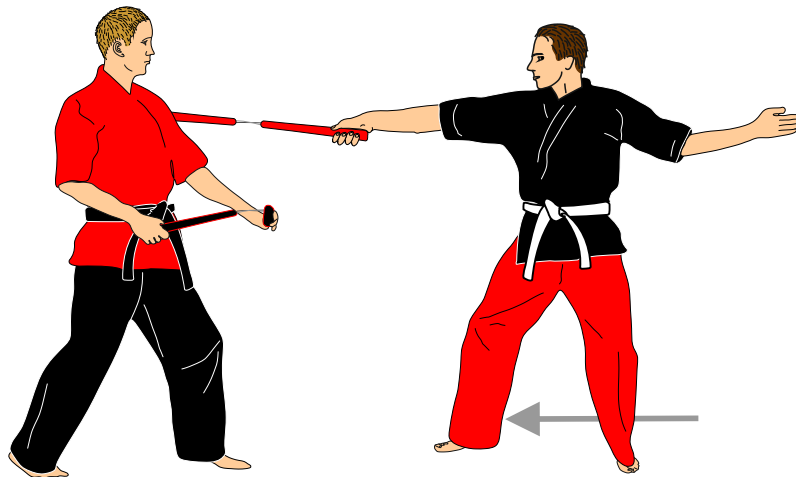
Gegenangriff



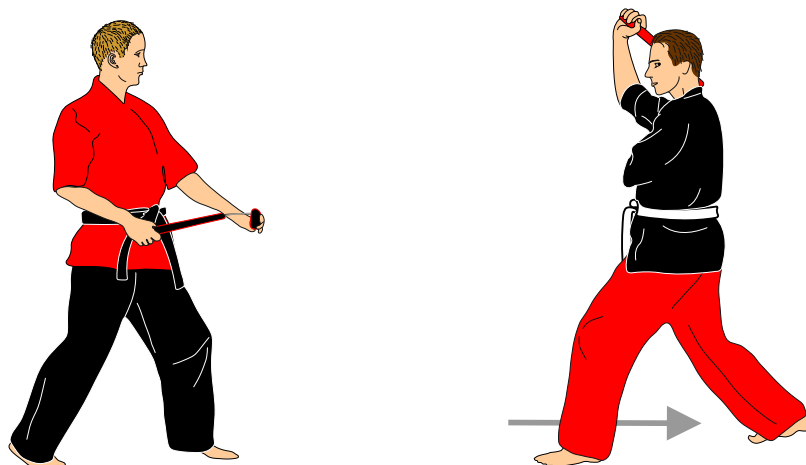
Bewegung



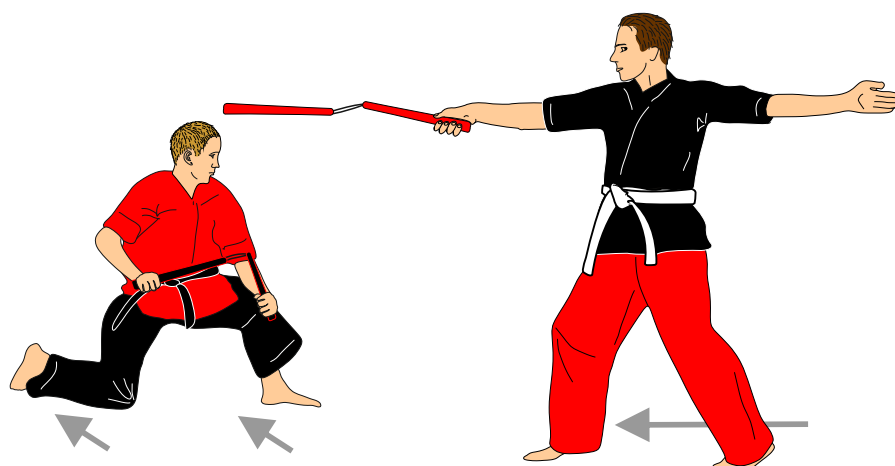
Position



Distanz – horizontaler Schlag



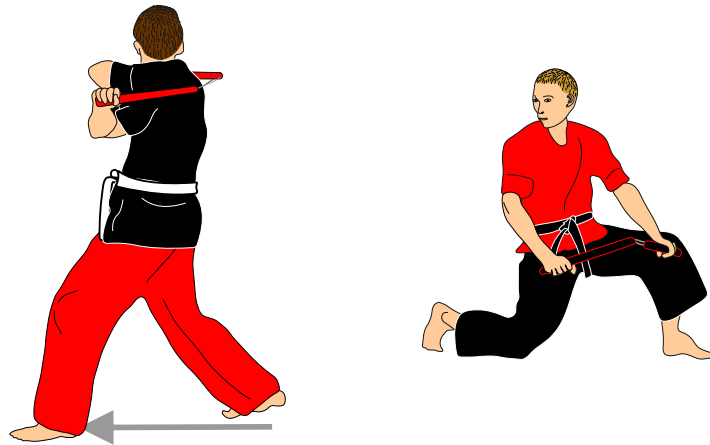
Rückführung



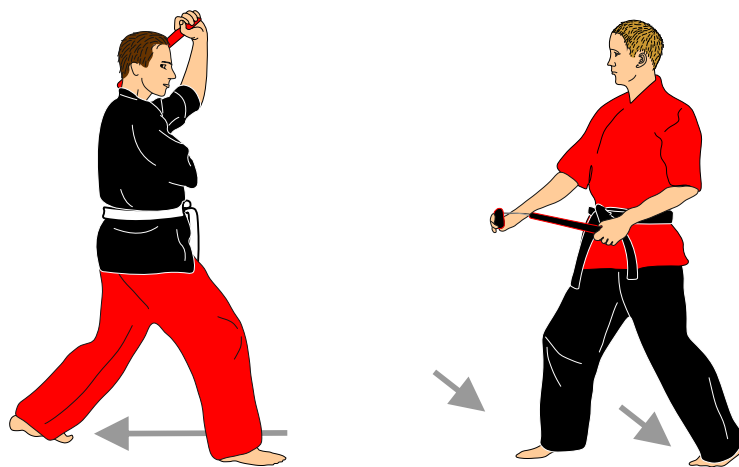
Ausweichen – horizontaler Schlag



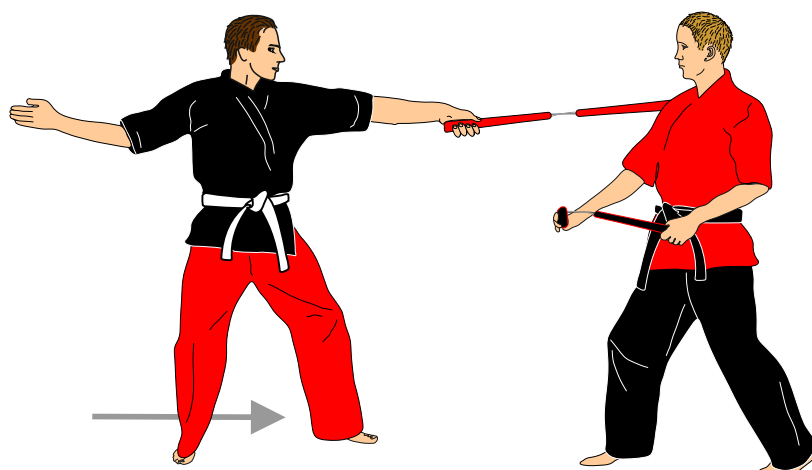
Gegenangriff



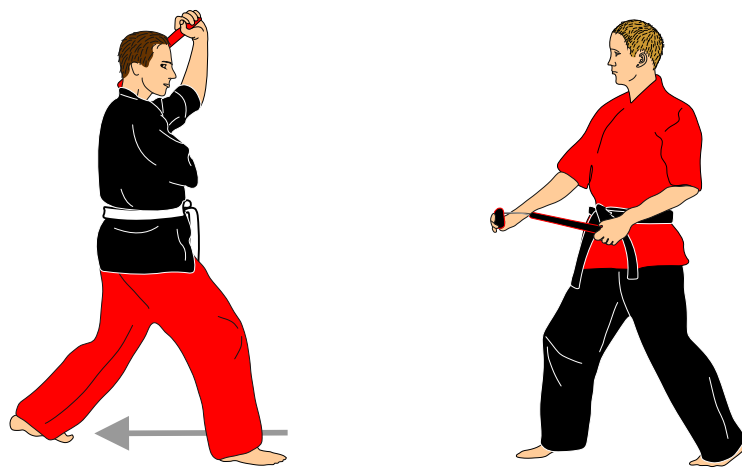
Bewegung



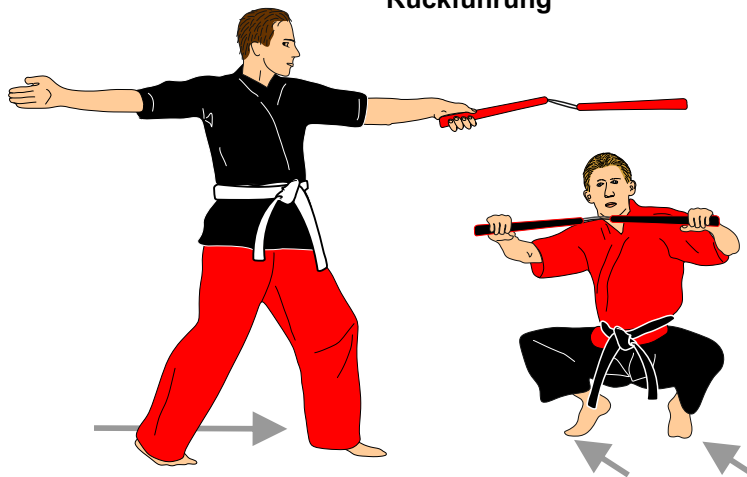
Position



Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



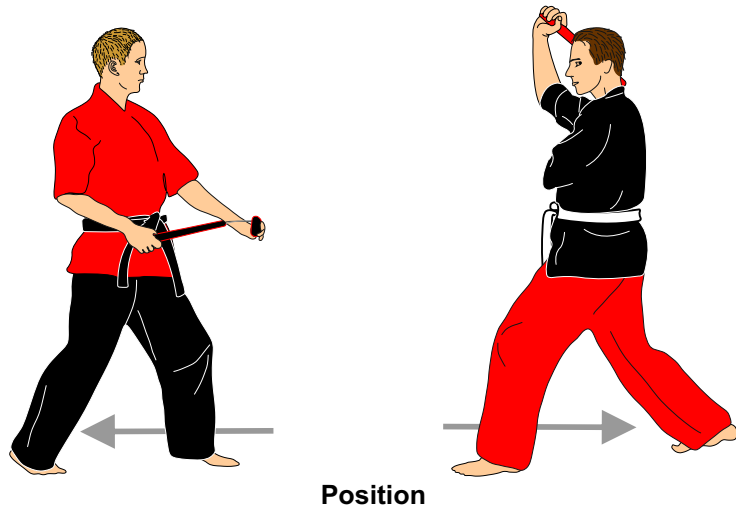
Ausweichen – horizontaler Schlag



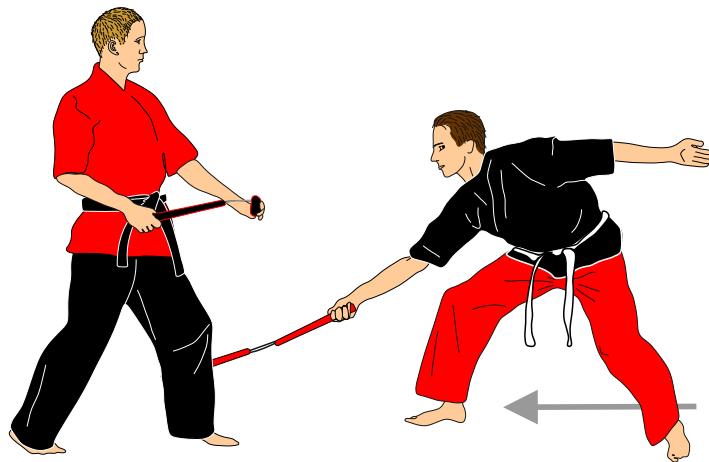
Gegenangriff



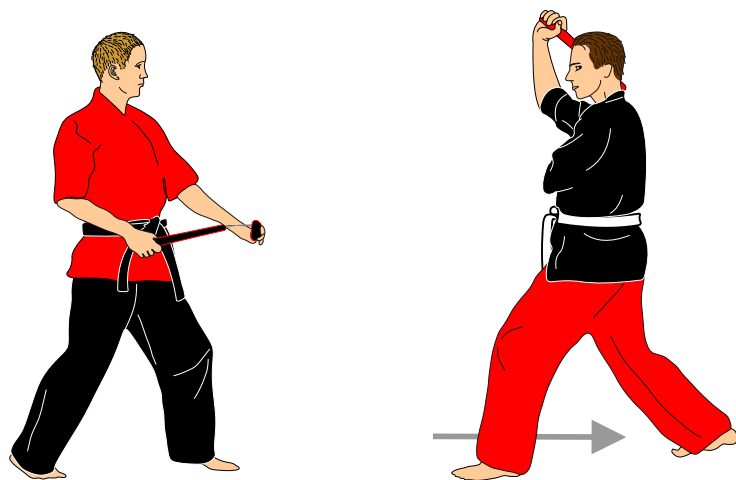
Bewegung



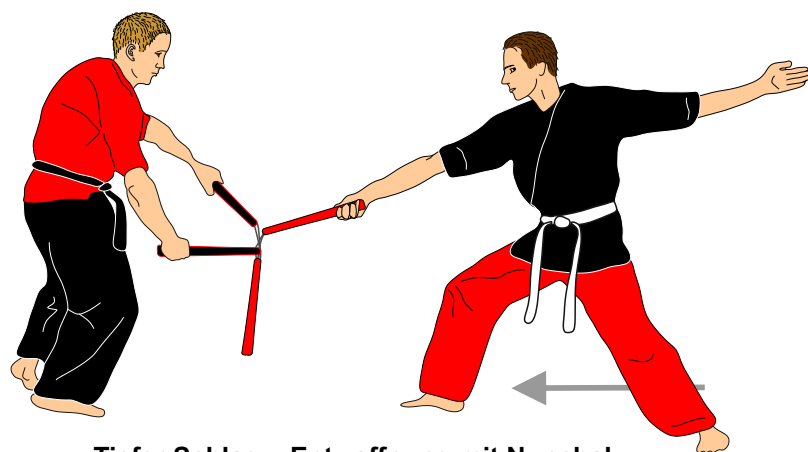
Position



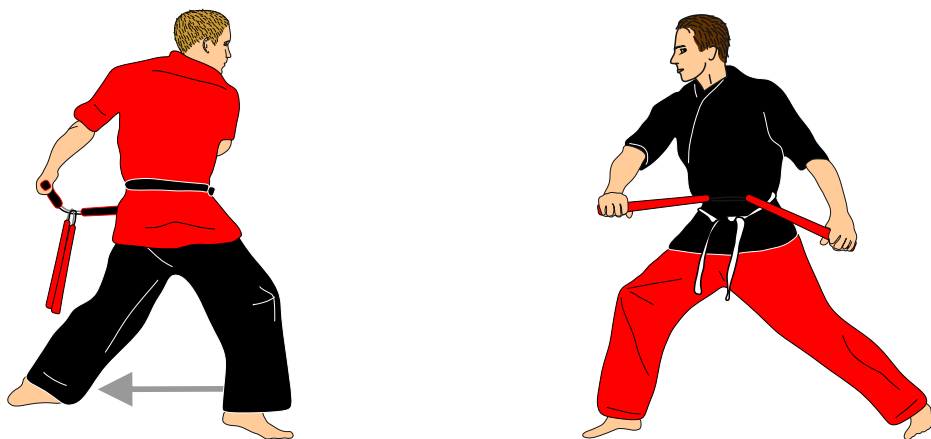
Distanz – tiefer Schlag



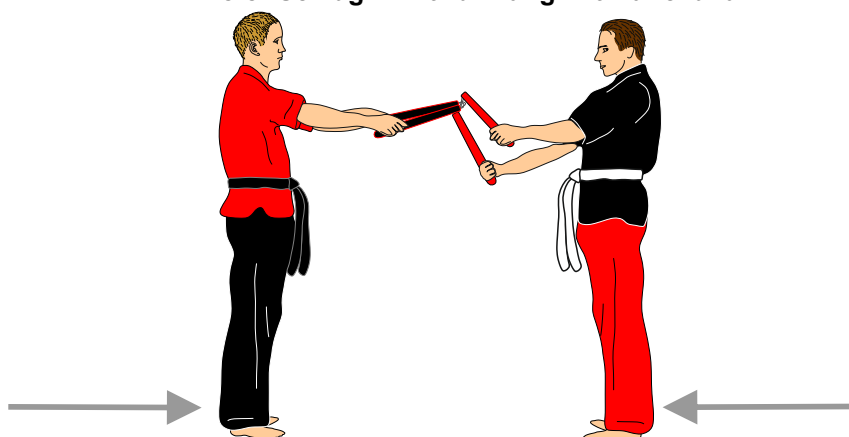
Rückführung



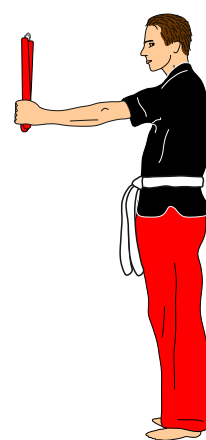
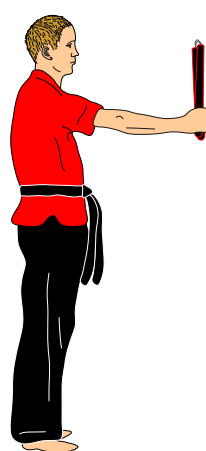
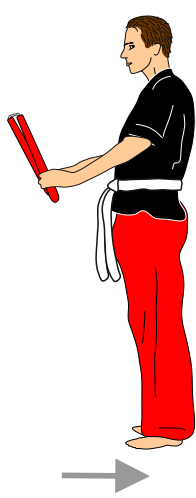
Tiefer Schlag – Entwaffnung mit Nunchaku



Tiefer Schlag – Entwaffnung mit Nunchaku



Waffenrückgabe



Position

Präsentation des Nunchaku



Position

Gruß

Rolle des
Verteidigers

Position



Rolle des
Angreifers

Position



Gruß



Gruß



Präsentation des Nunchaku



Präsentation des Nunchaku

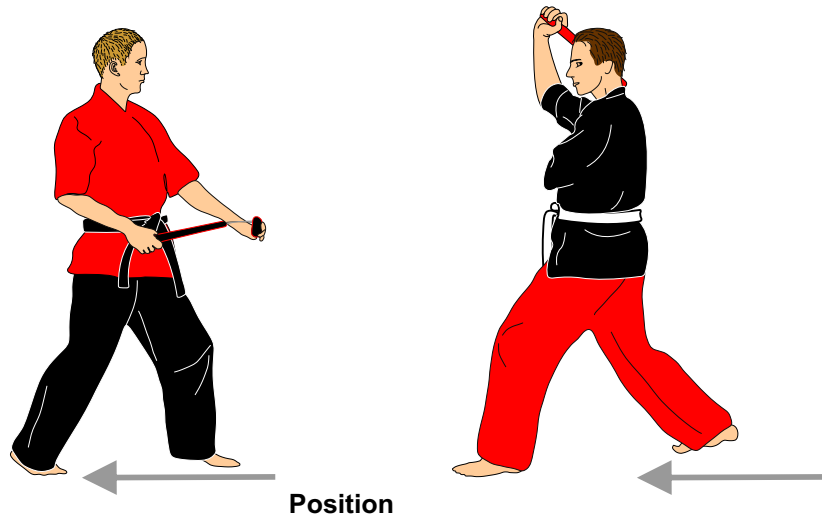


Ansage:
Fünfte Kombination – Verteidiger

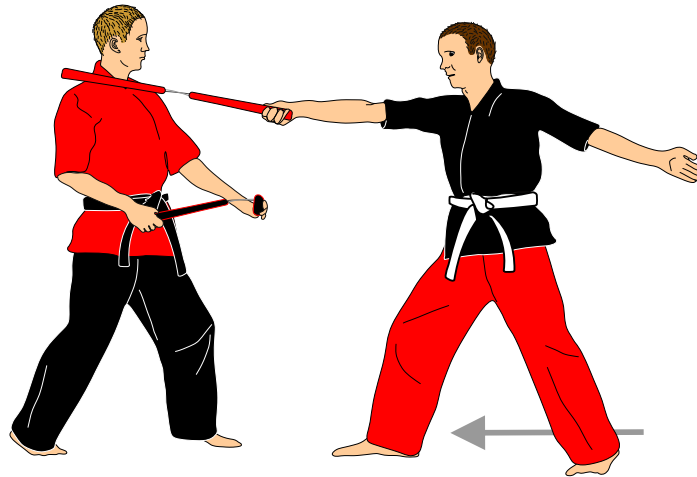


Ansage:
Fünfte Kombination – Angreifer





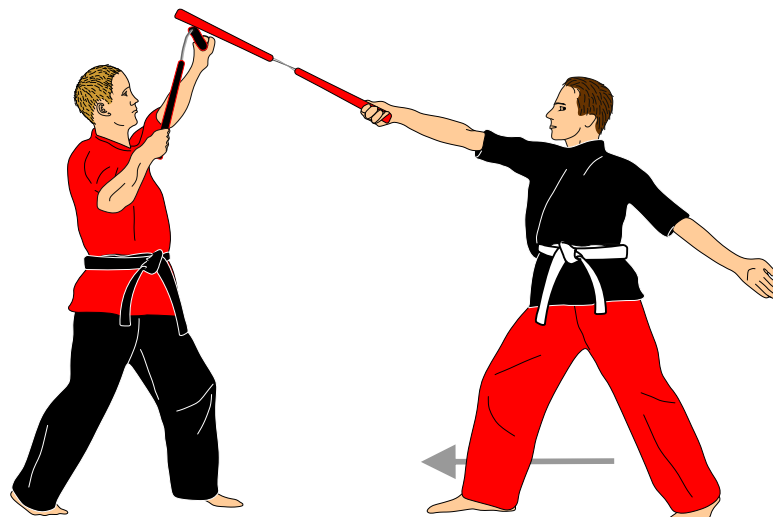
Position



Distanz – vertikaler Schlag



Rückführung



Block – vertikaler Schlag



Bewegung



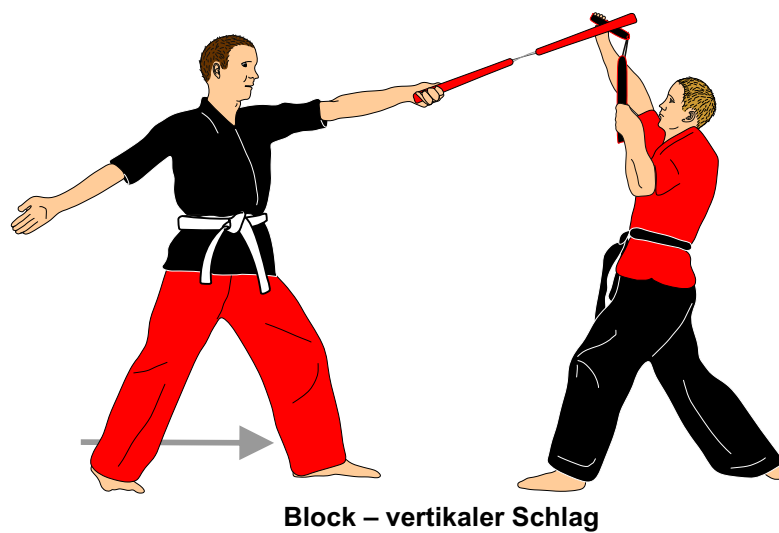
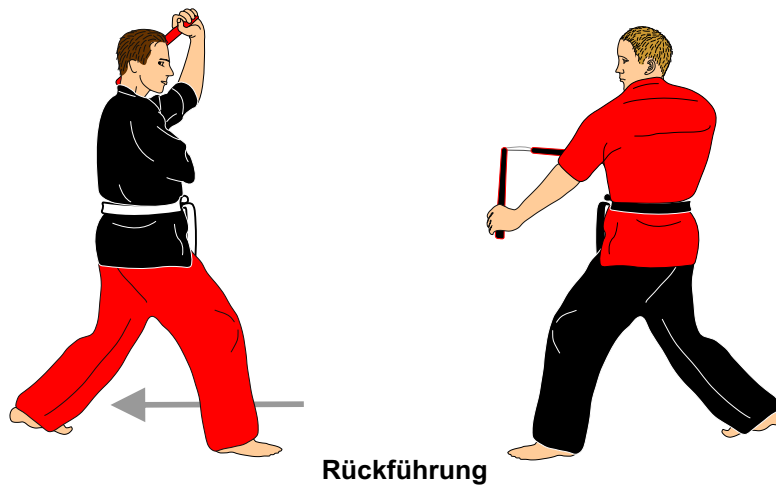
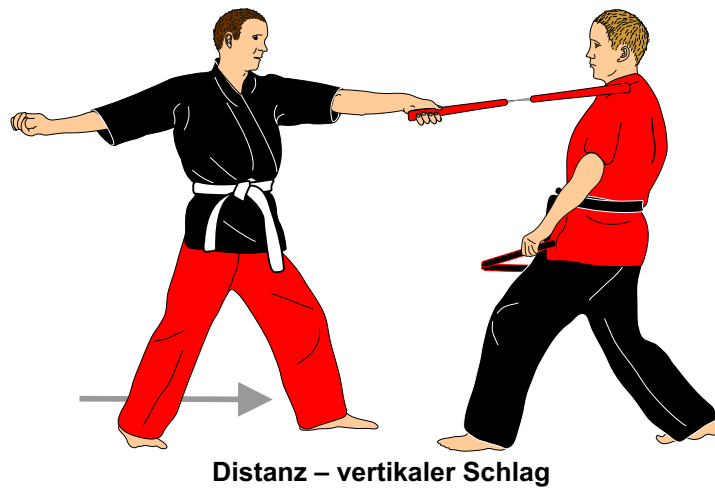
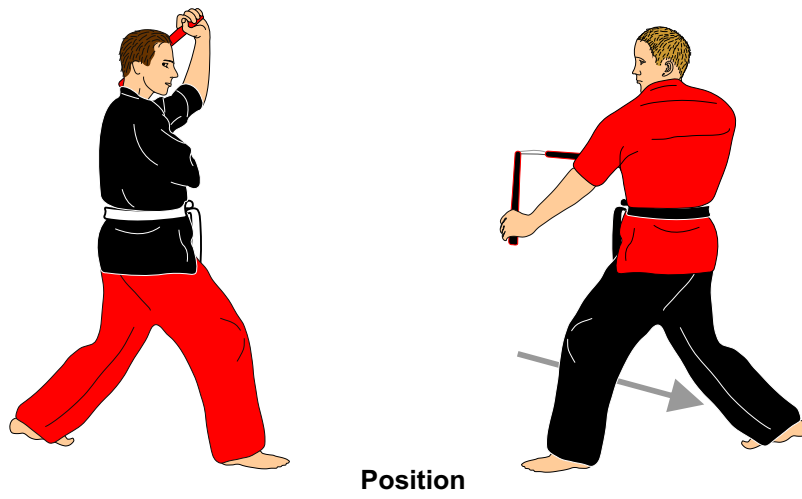
Pivot-Drehung

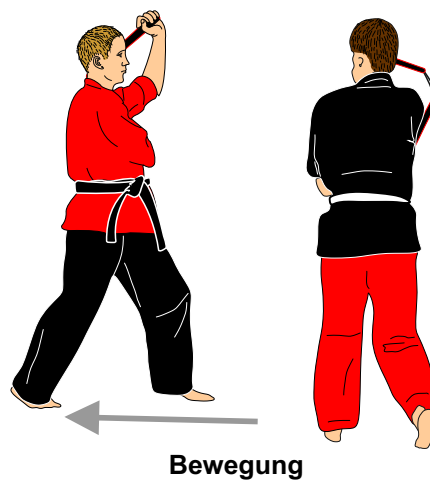


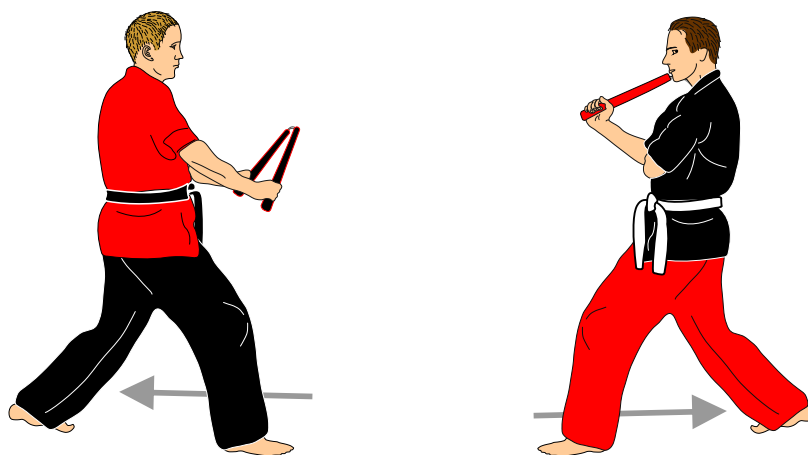
Pivot-Gegenaktion



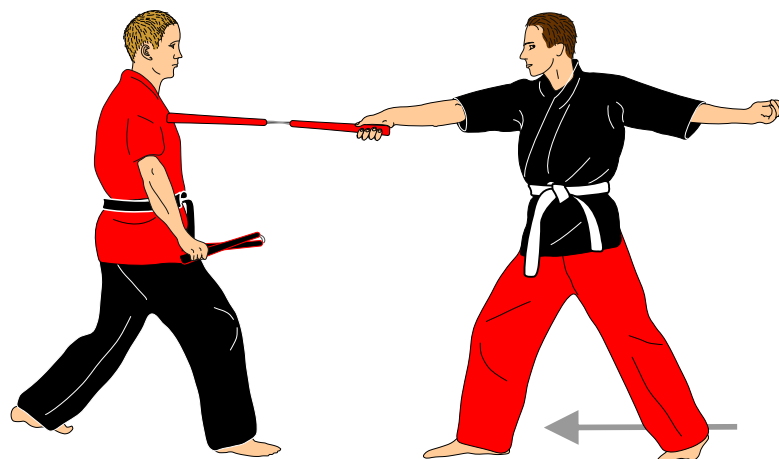
Bewegung



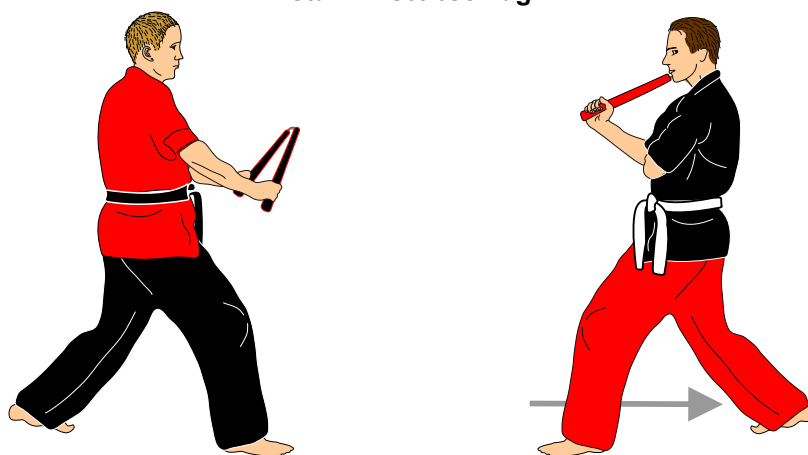




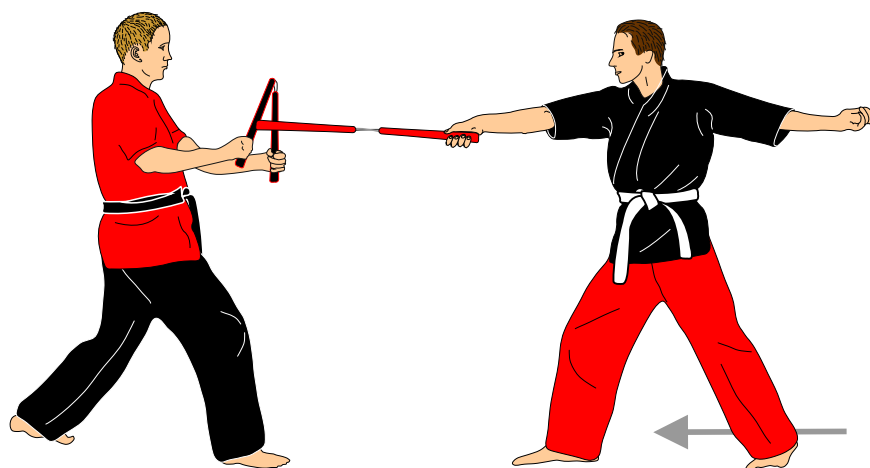
Position



Distanz – Stoßschlag



Rückführung



Block – Stoßschlag



Bewegung



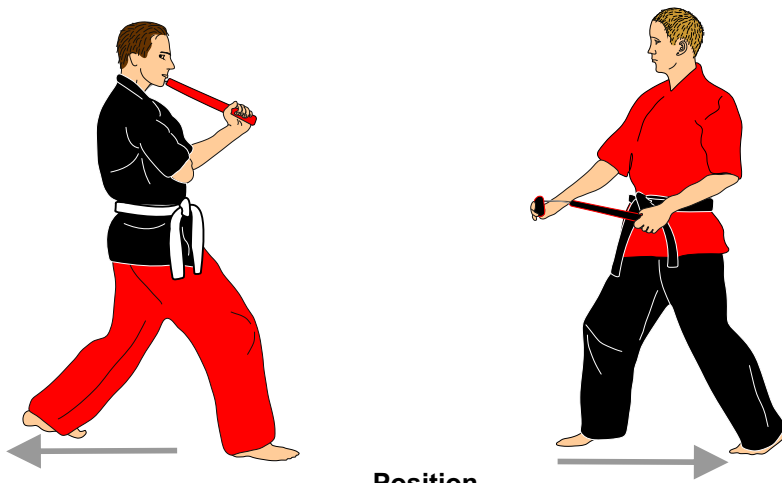
Pivot-Drehung



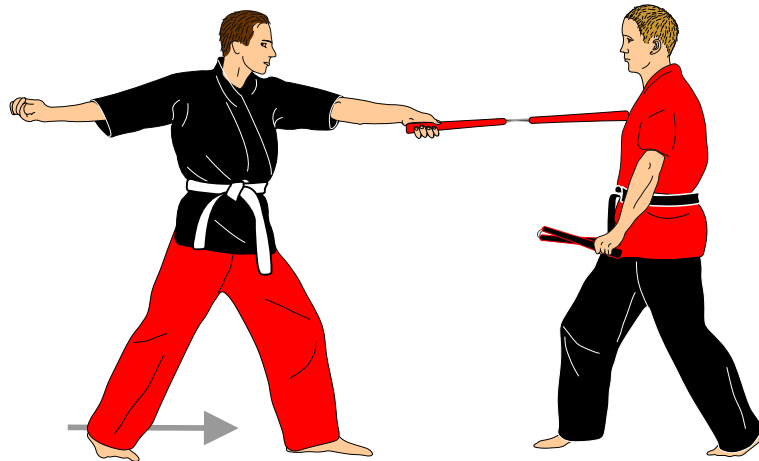
Pivot-Gegenaktion



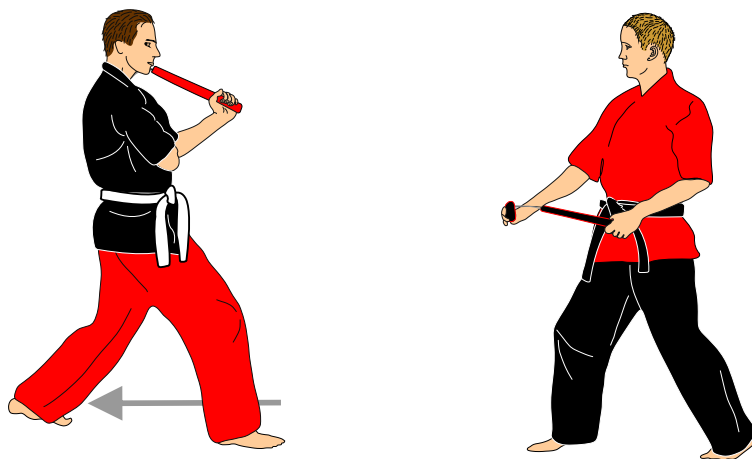
Bewegung



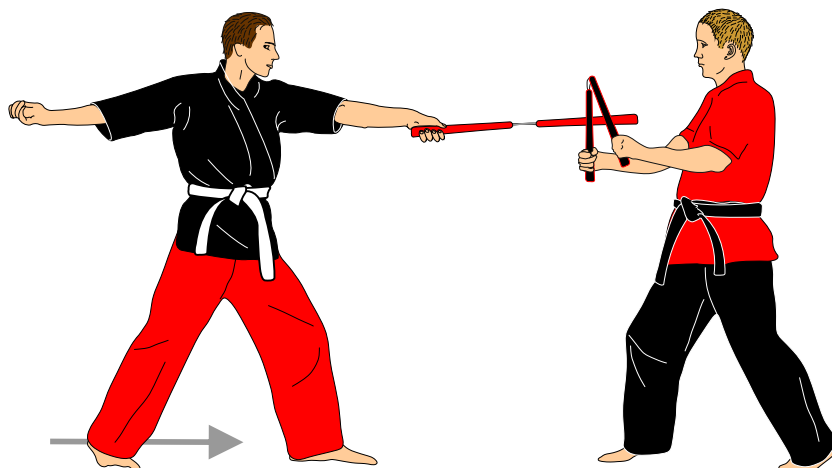
Position



Distanz – Stoßschlag

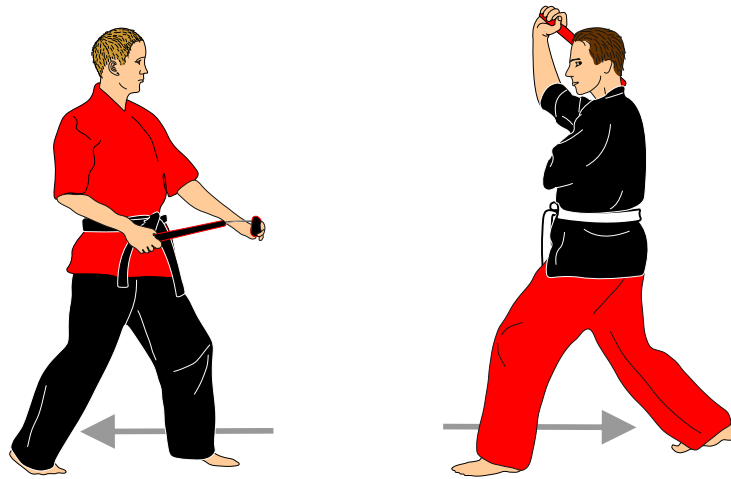


Rückführung

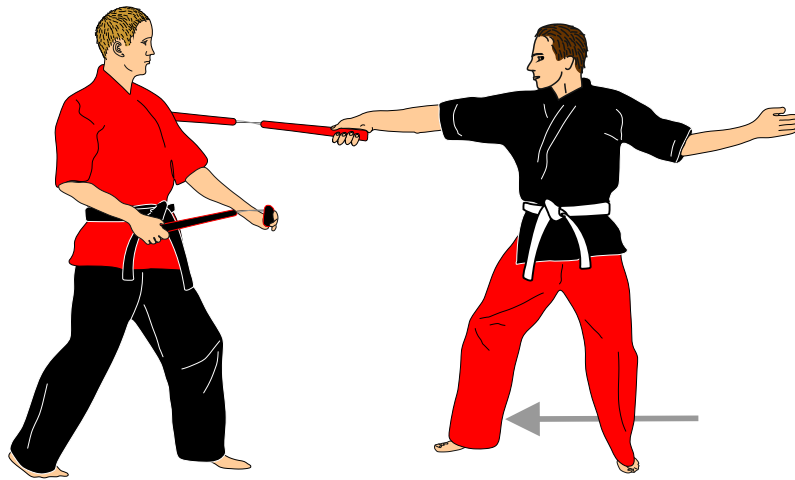


Block – Stoßschlag

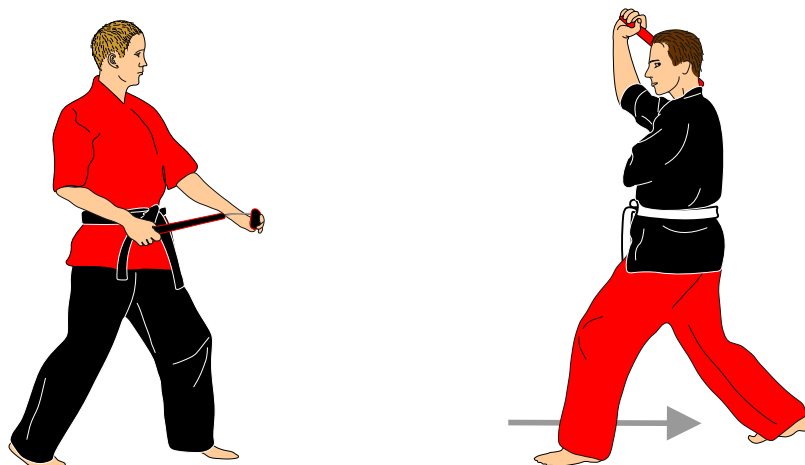




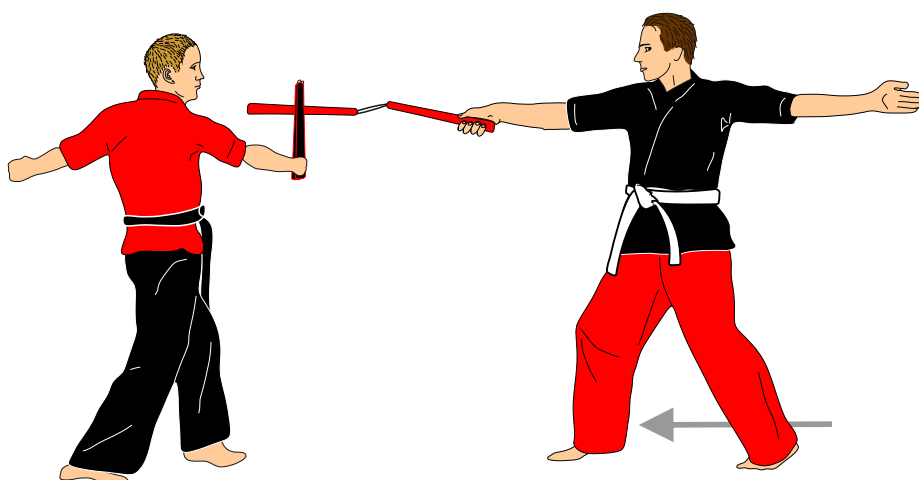
Position



Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



Block – horizontaler Schlag



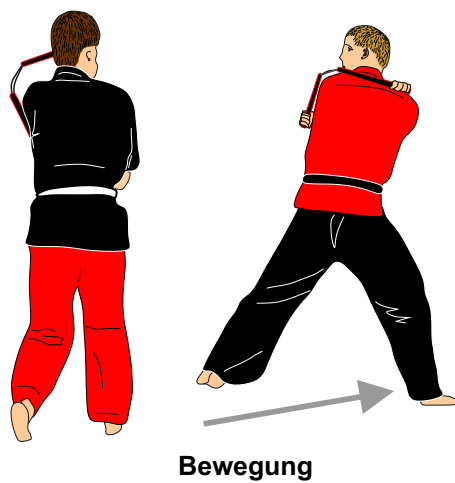
Bewegung



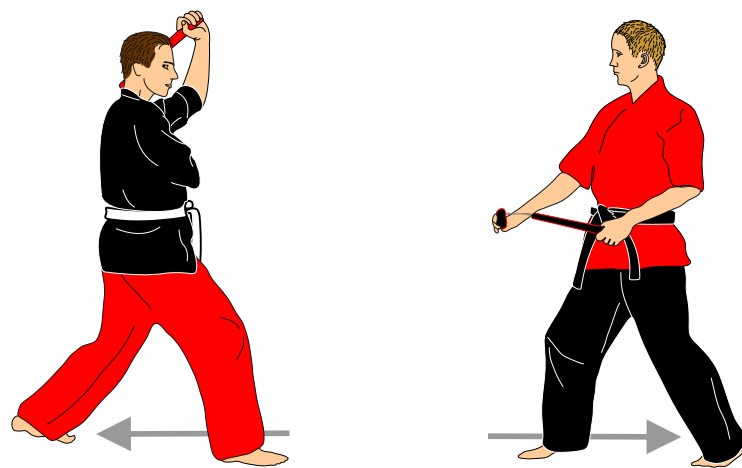
Pivot-Drehung



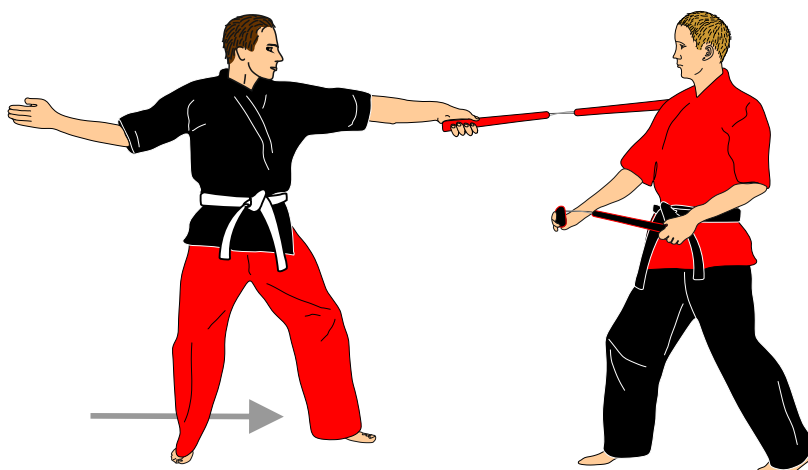
Pivot-Gegenaktion



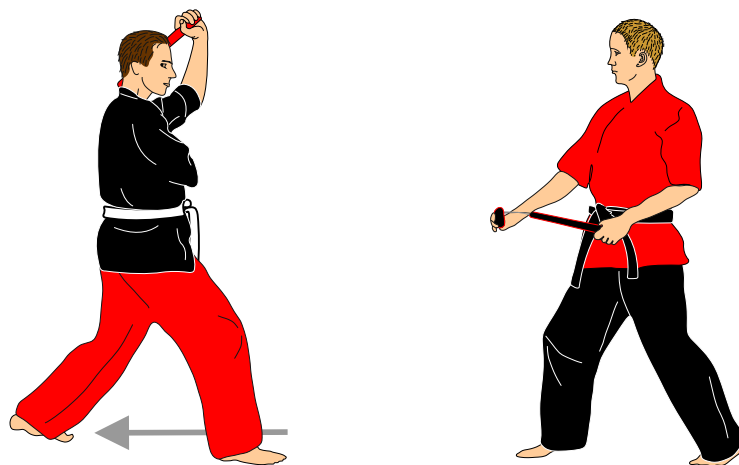
Bewegung



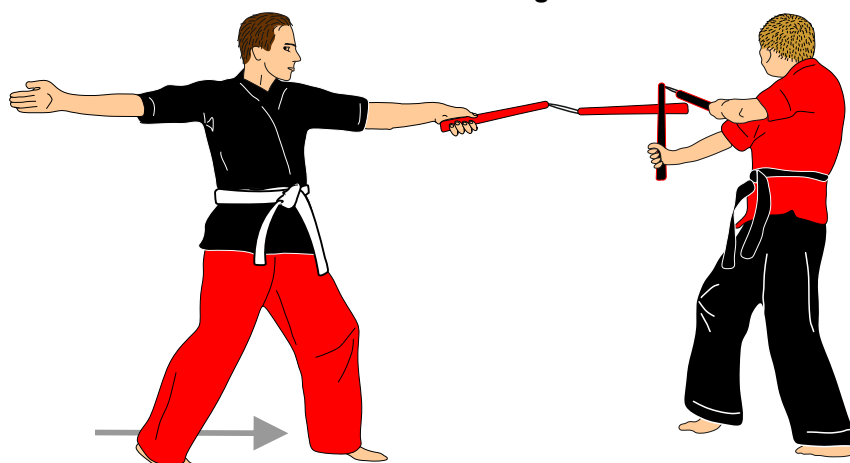
Position



Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



Block – horizontaler Schlag



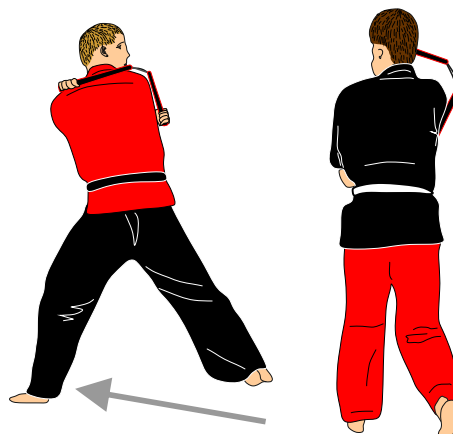
Bewegung



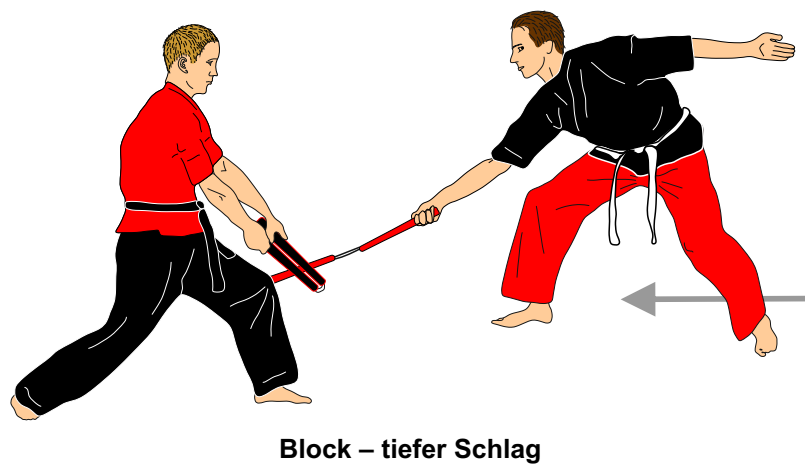
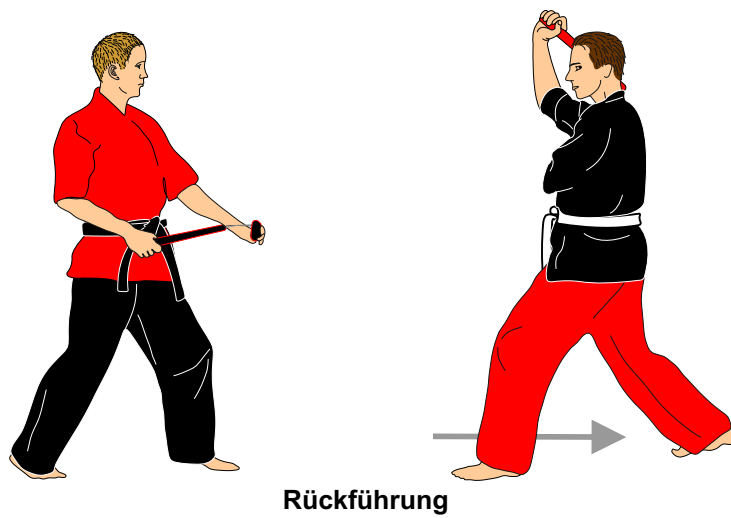
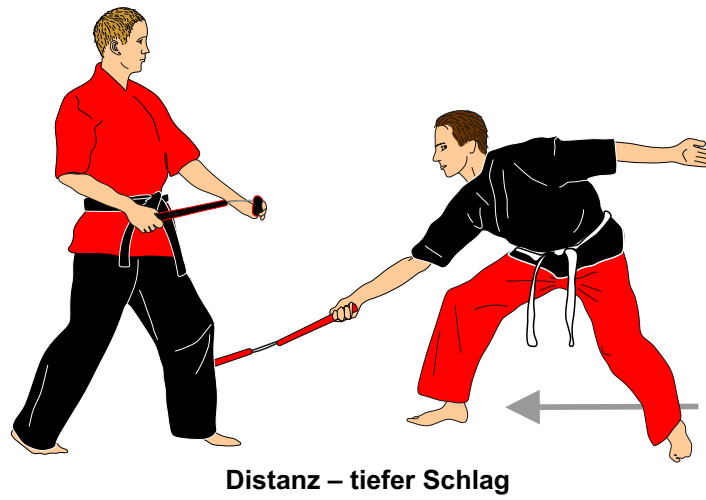
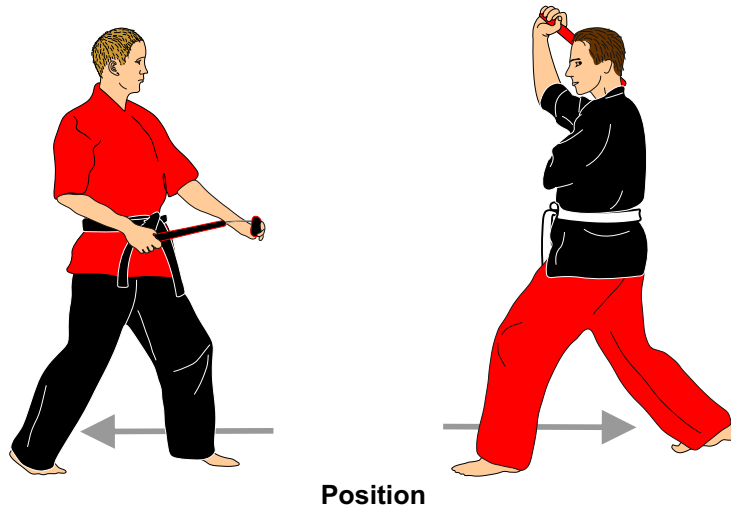
Pivot-Drehung

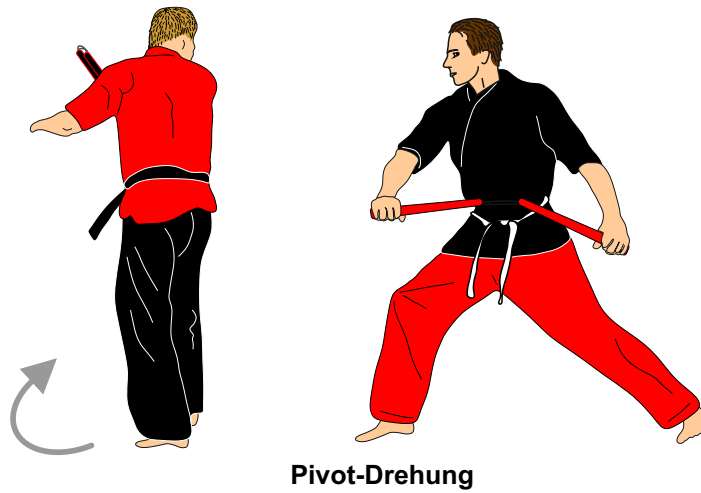


Pivot-Gegenaktion

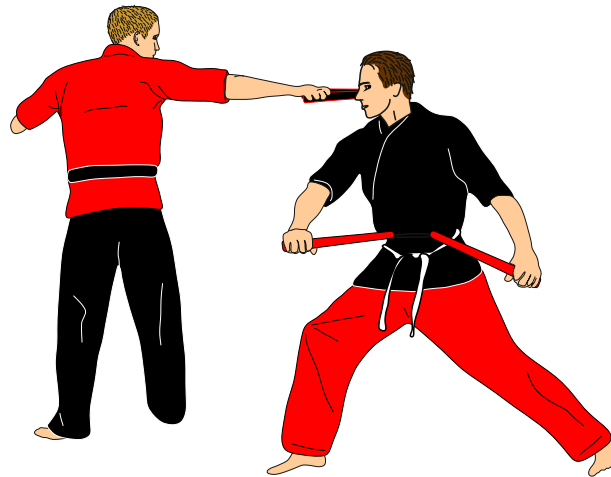


Bewegung

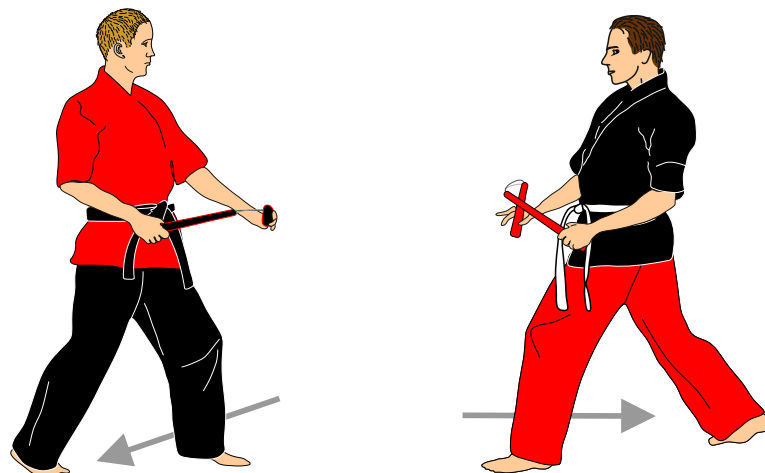




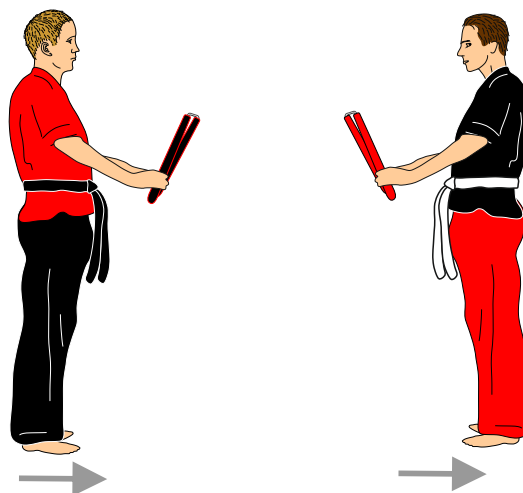
Pivot-Drehung



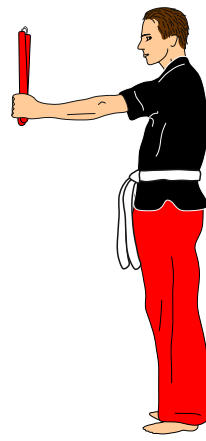
Pivot-Gegenaktion



Position



Position



Präsentation des Nunchaku



Position



Gruß

Rolle des
Verteidigers

Position



Rolle des
Angreifers

Position



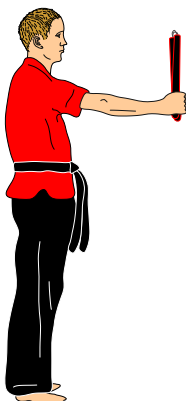
Gruß



Gruß



Präsentation des Nunchaku



Präsentation des Nunchaku

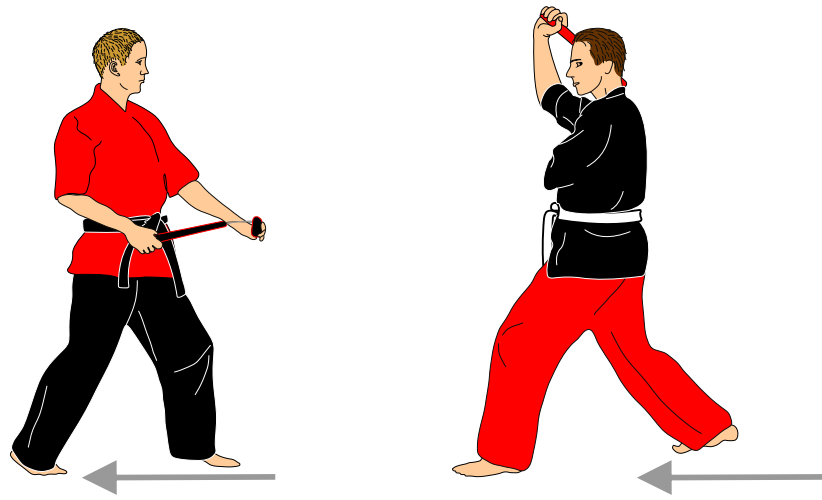


Ansage:
Sechste Kombination – Verteidiger

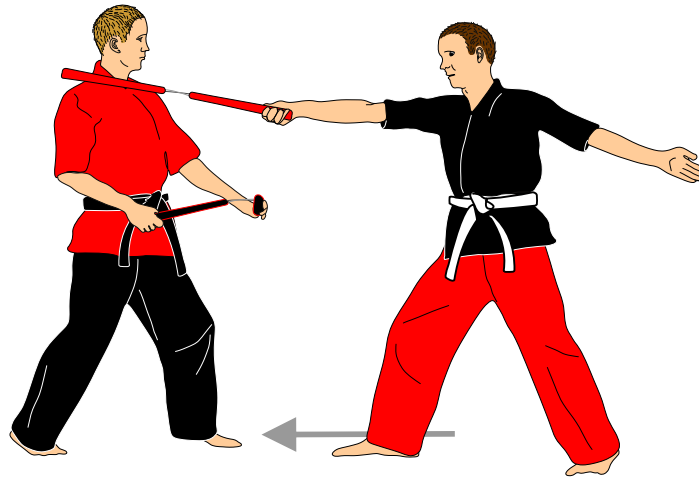


Ansage:
Sechste Kombination – Angreifer

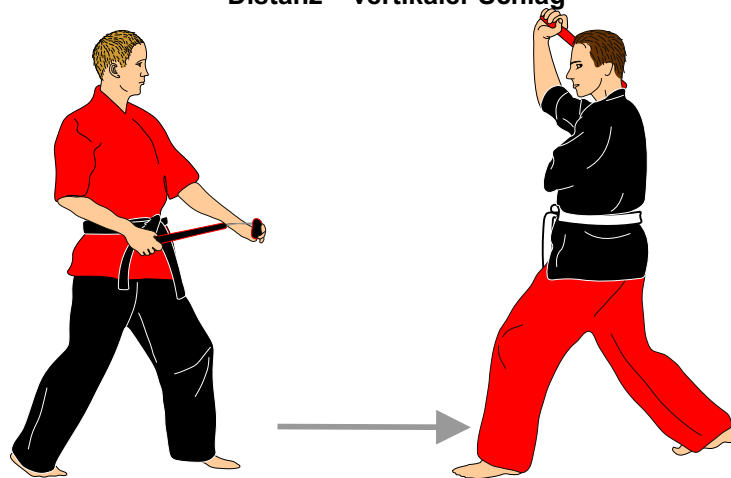




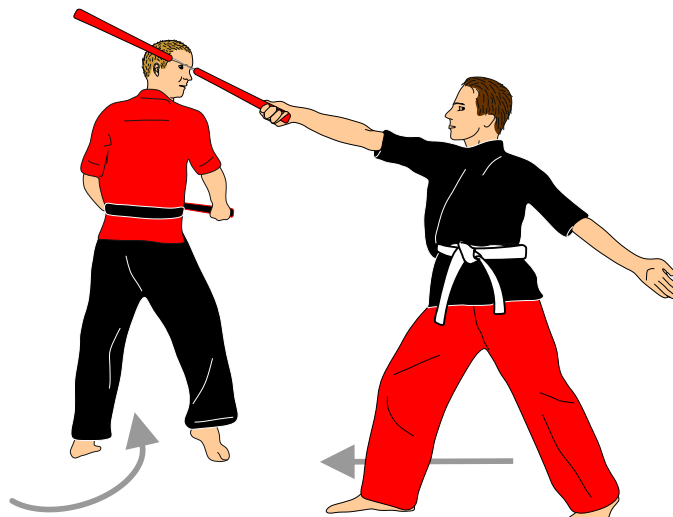
Position



Distanz – vertikaler Schlag



Rückführung



Ausweichen – vertikaler Schlag



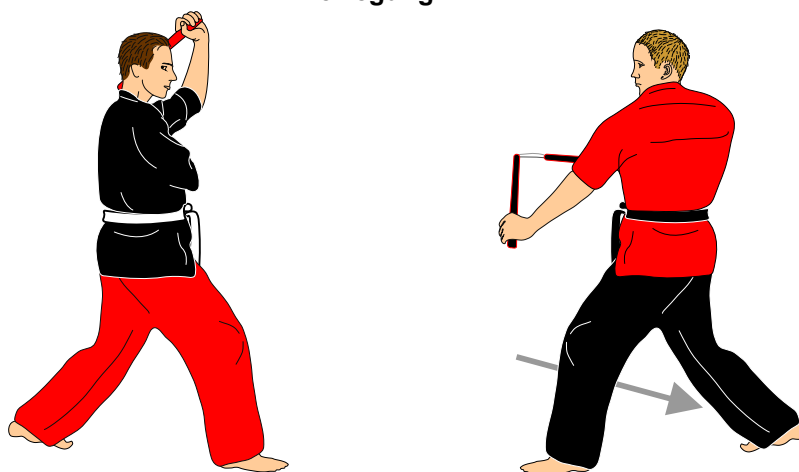
Pivot-Drehung



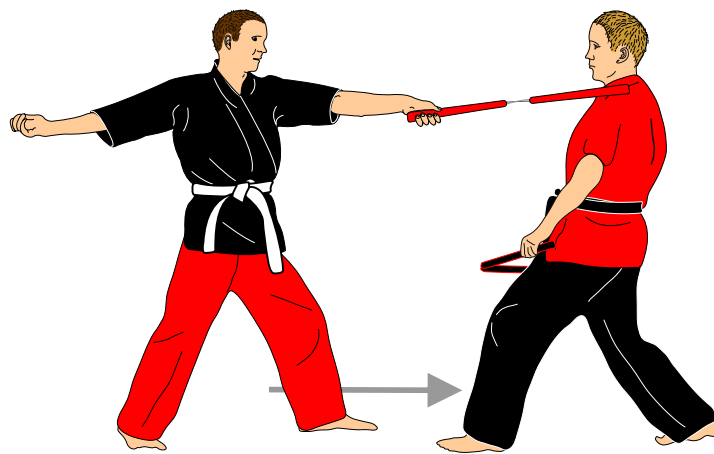
Pivot-Gegenaktion



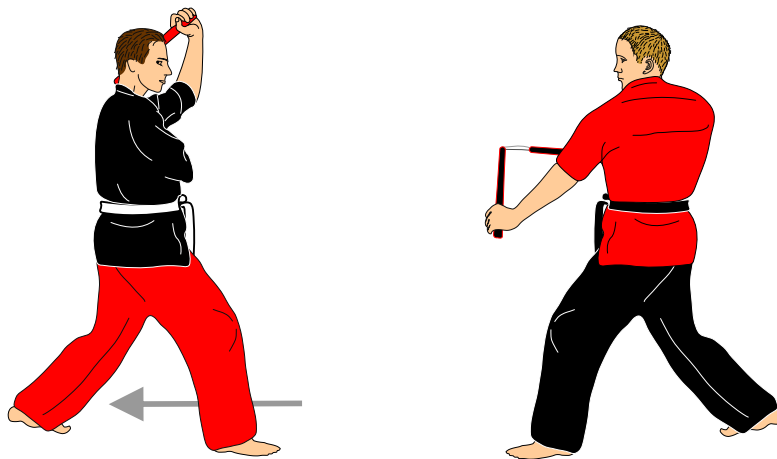
Bewegung



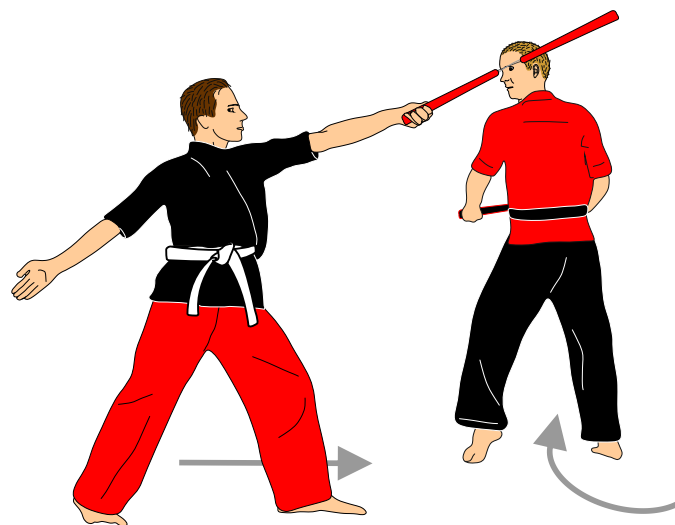
Position



Distanz – vertikaler Schlag



Rückführung



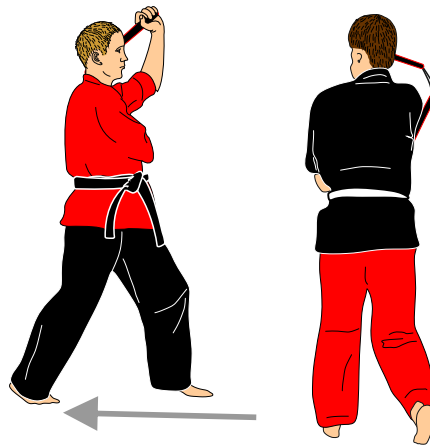
Distanz – vertikaler Schlag



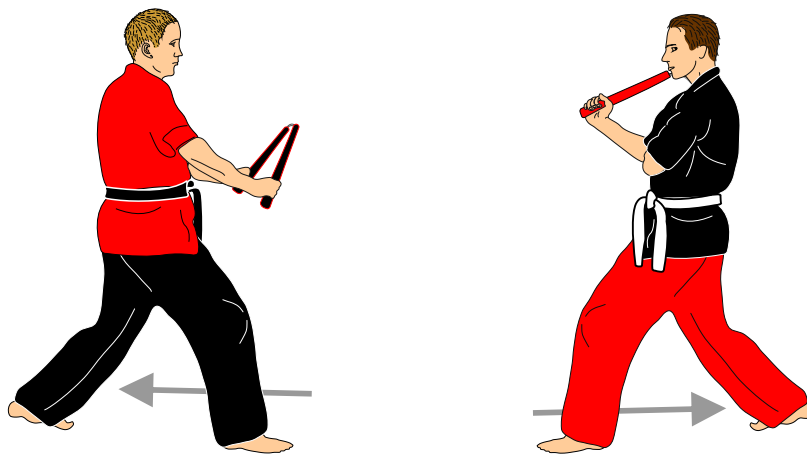
Pivot-Drehung



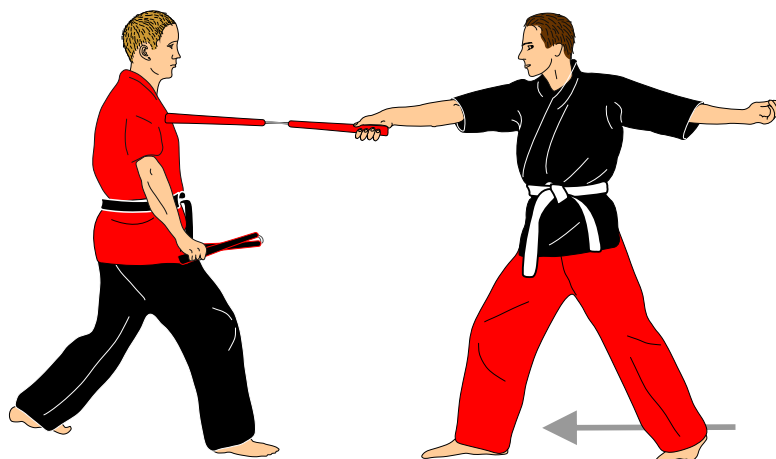
Pivot-Gegenaktion



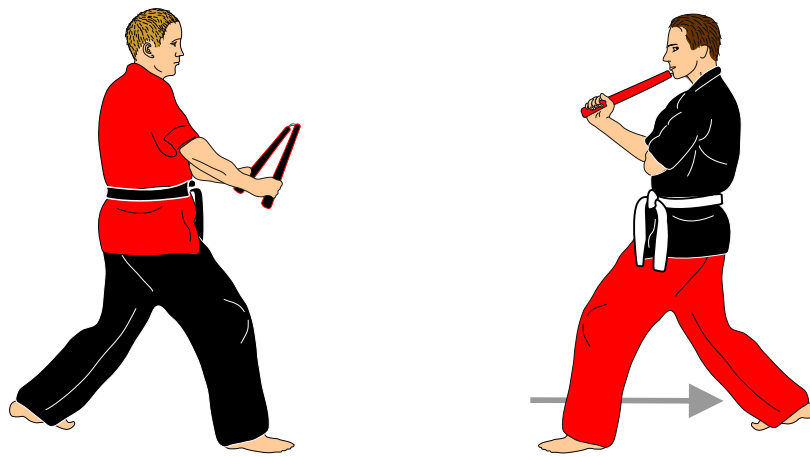
Bewegung



Position



Distanz – Stoßschlag



Rückführung



Ausweichen – Stoßschlag



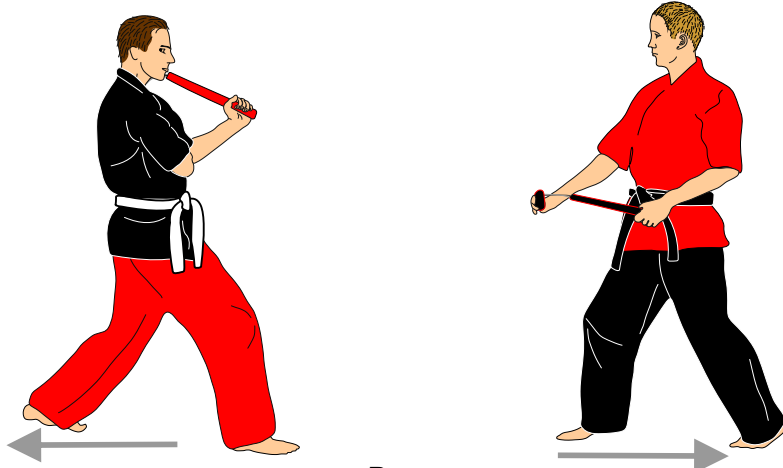
Pivot-Drehung



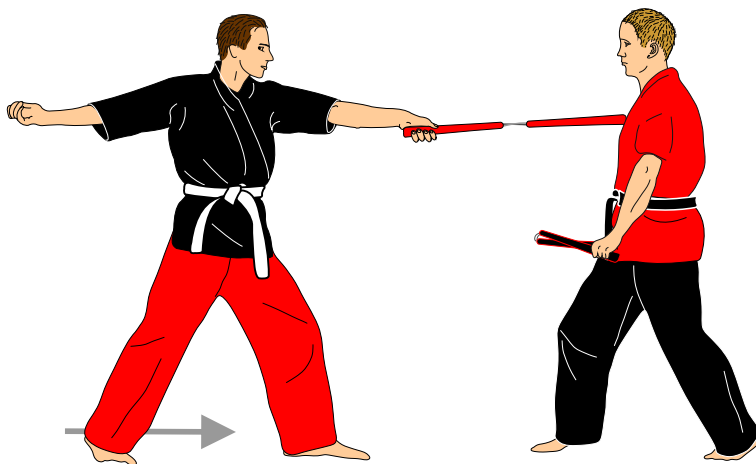
Pivot-Gegenaktion



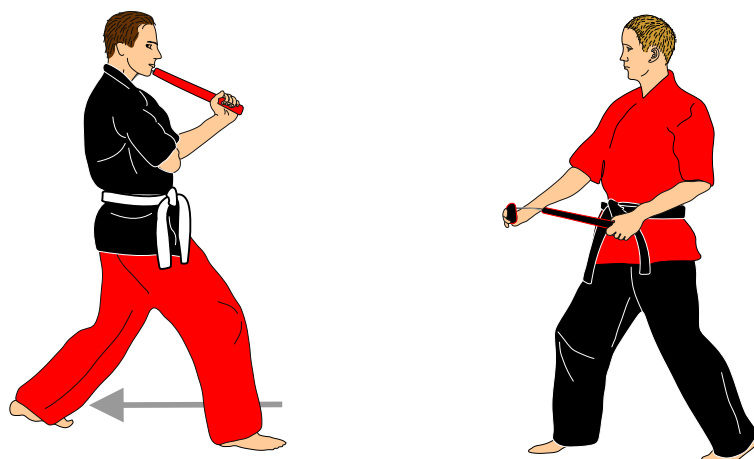
Bewegung



Bewegung



Distanz – Stoßschlag



Rückführung



Ausweichen – Stoßschlag



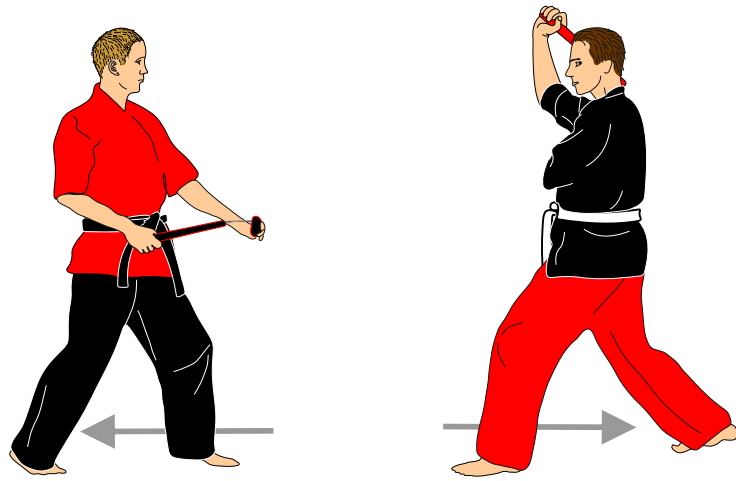
Pivot-Drehung



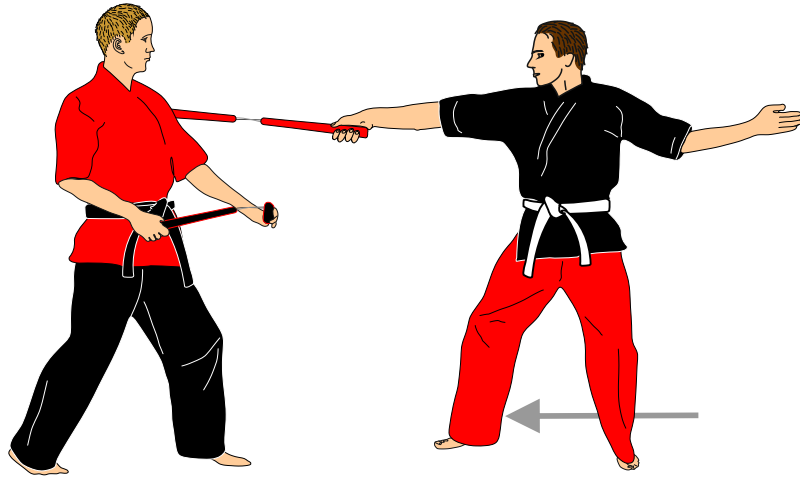
Pivot-Gegenaktion



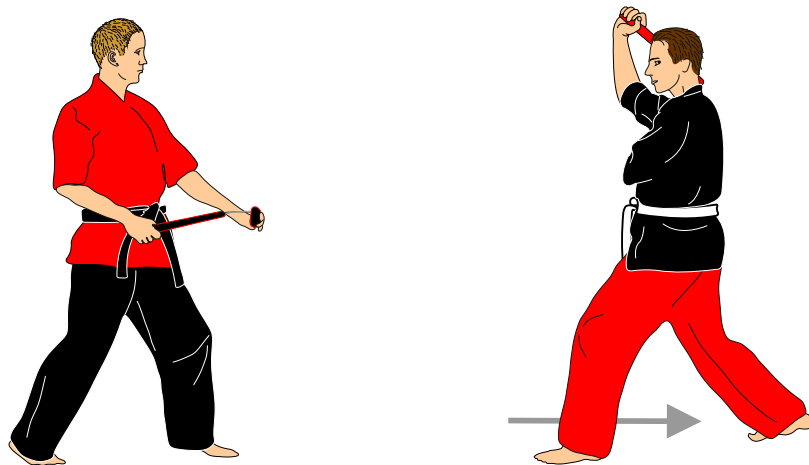
Bewegung



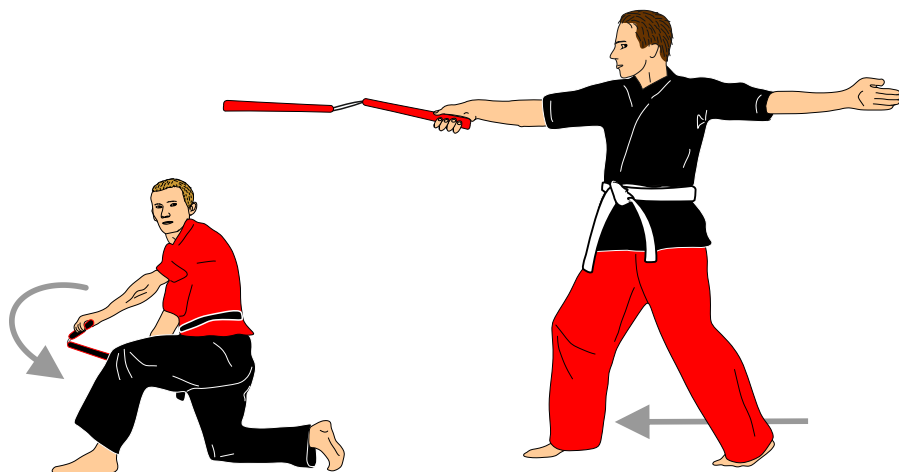
Position



Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



Ausweichen – horizontaler Schlag



Pivot counter



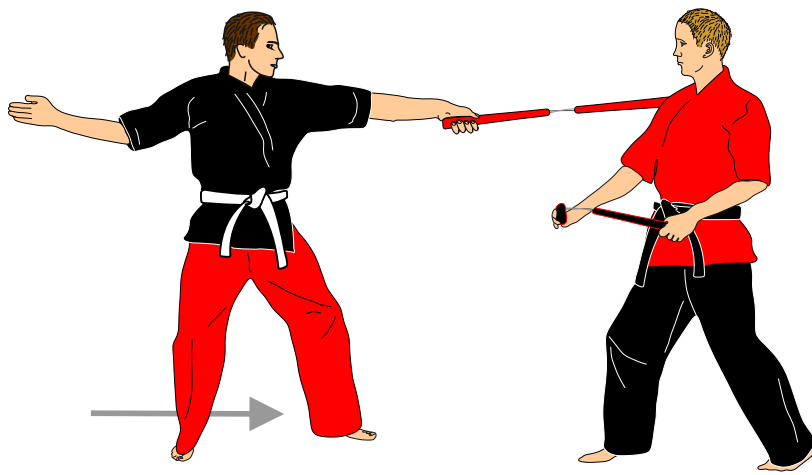
Vorwärtsrolle



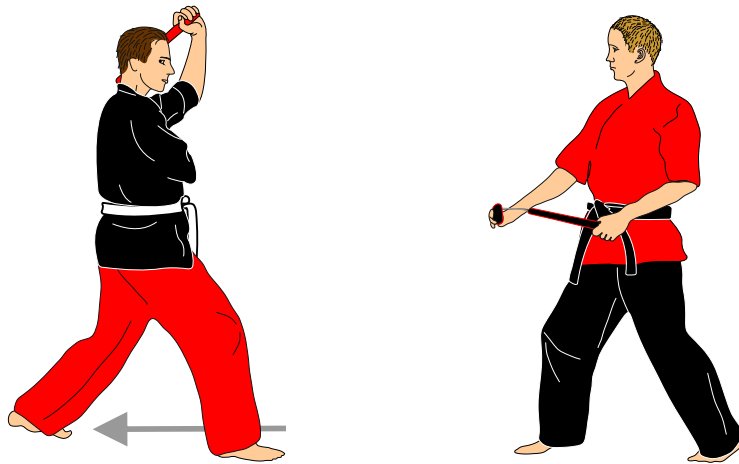
Bewegung



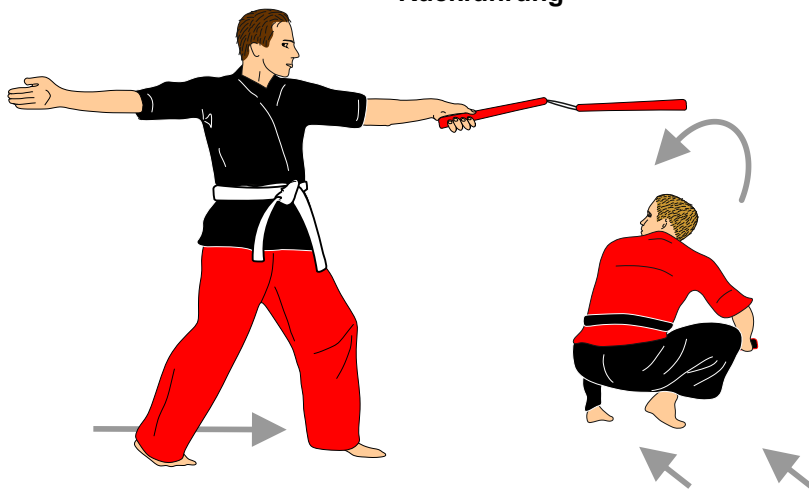
Position



Distanz – horizontaler Schlag



Rückführung



Ausweichen – horizontaler Schlag



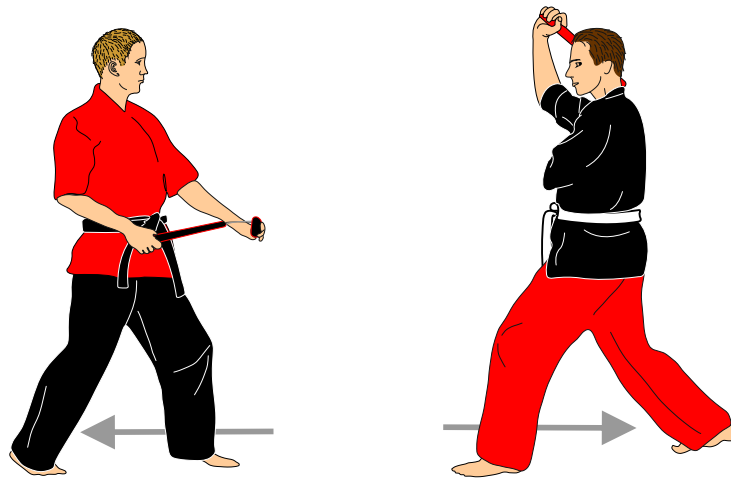
Springende Gegenattacke



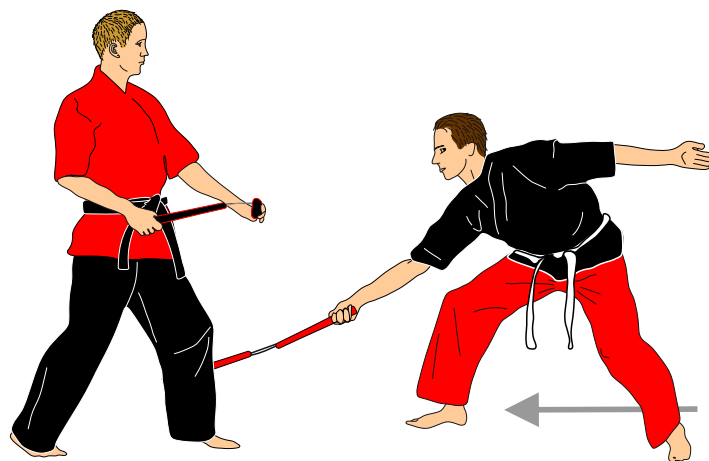
Bewegung



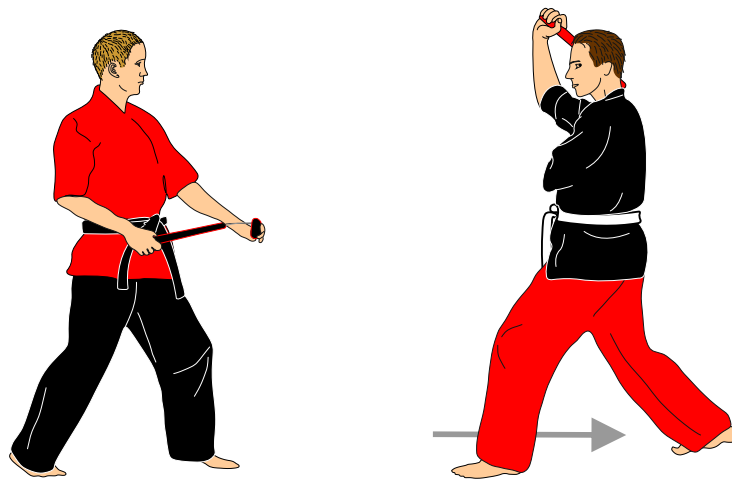
Bewegung



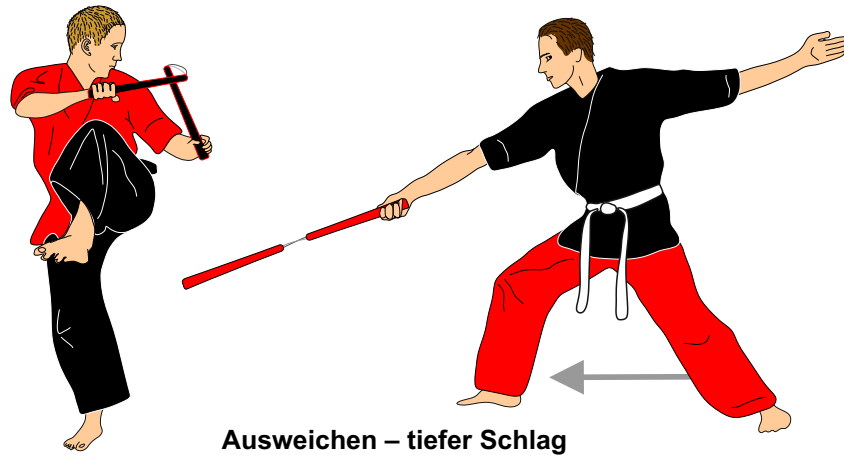
Position



Distanz – tiefer Schlag



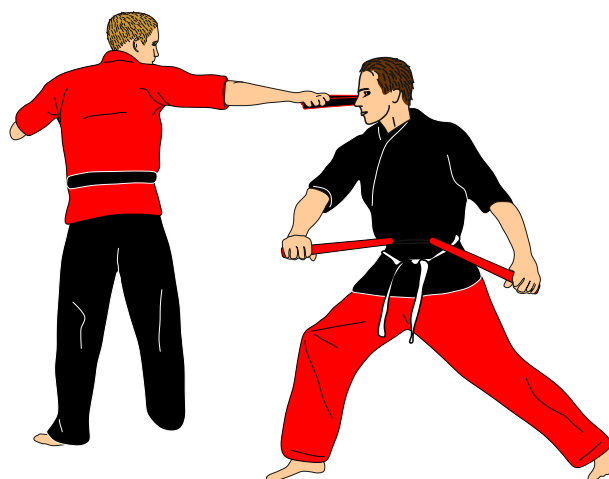
Rückführung



Ausweichen – tiefer Schlag



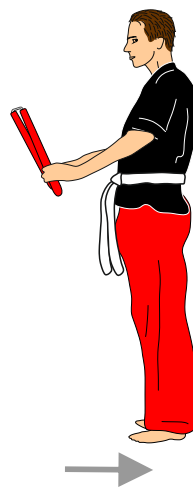
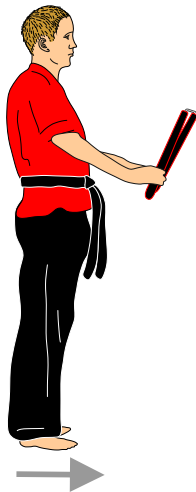
Pivot-Drehung



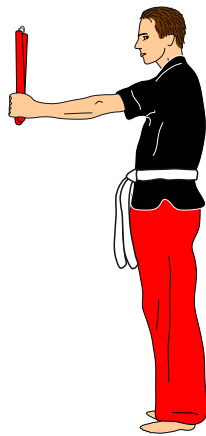
Gegenangriff



Position



Position



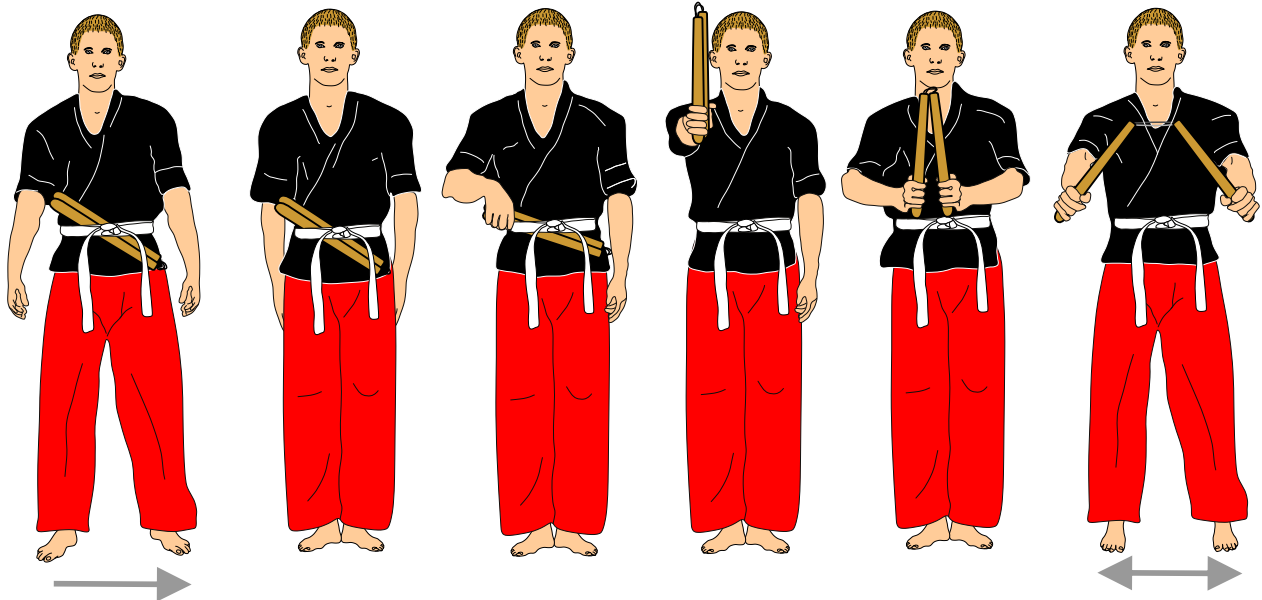
Präsentation des Nunchaku



Position



Gruß



1 – Ankündigung: **Kata de base dé coupé** – saluez – prêt 1b – Ankündigung: **Kata de base** – saluez – prêt

Form 1: **Kata de base – dé coupé**

In dieser Form wird das Kata in einzelnen Abschnitten ausgeführt. Zwischen jeder Technik kann der Trainer oder Prüfer einen Zählrhythmus vorgeben. Dadurch können die Techniken exakt auf Zählung ausgeführt werden. Der Begriff *dé coupé* bedeutet hier: in Teile zerlegt, wie ein Puzzle, das aus einzelnen Stücken besteht. Der Name des Kata wird zuerst vom Prüfer angekündigt, gefolgt vom Gruß.

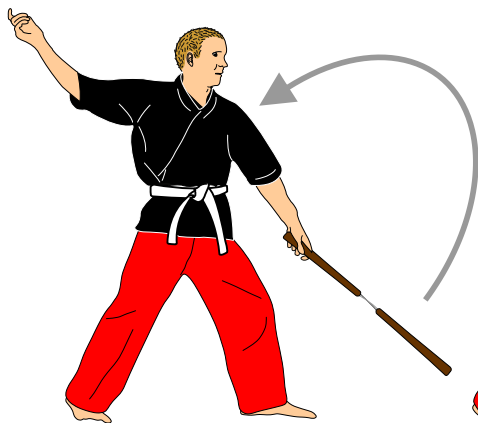
Form 1b: **Kata de base – enchaînement**

In dieser Form wird das Kata selbstständig präsentiert, einschließlich Ankündigung und Gruß. Die Bewegungen und Übergänge müssen fließend und kontinuierlich sein, wobei die Kraft aus den Beinen erzeugt wird.

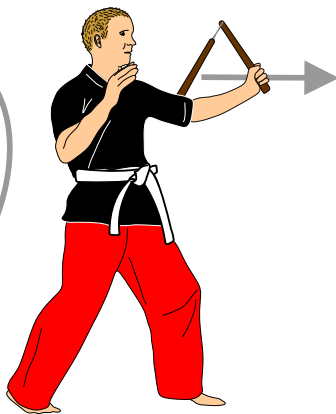
Um das Kata rhythmisch und kontrolliert zu halten, sind kurze Momente der Ruhe oder Entspannung erlaubt. Diese treten am Ende einer Sequenz oder nach einem Treffer auf das Ziel auf. Dadurch wird vermieden, dass das Kata wie ein einziger Sprint ausgeführt wird, und es entsteht ein Wechsel von Spannung und Entspannung.

Während des Kata werden zwei Kiai ausgeführt.

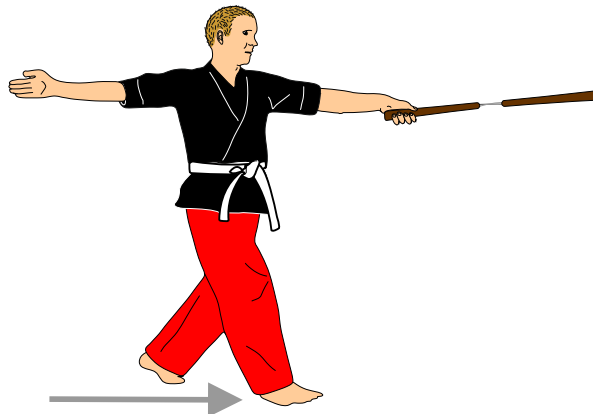
Nach jedem Kiai folgt ein Moment der Atmung, um Rhythmus und Energie aufrechtzuerhalten.



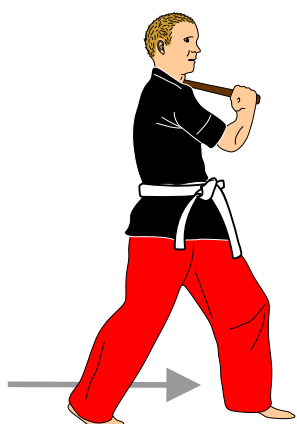
2 – Frappe verticale remontante



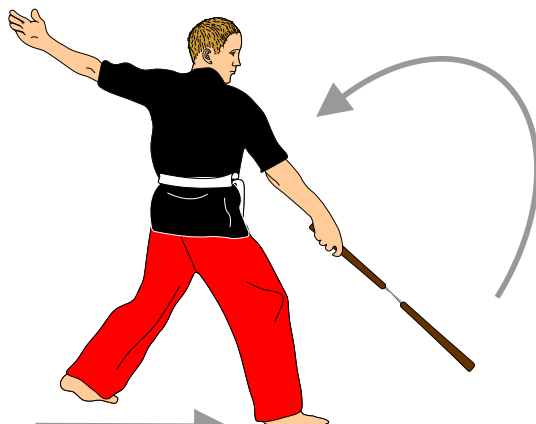
3 – Garde triceps



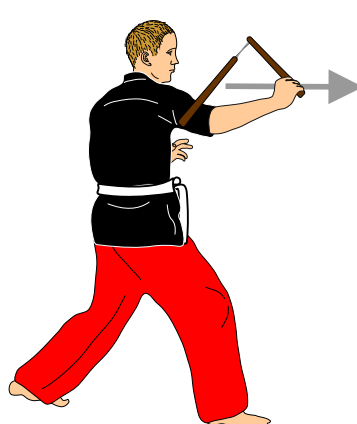
4 – Frappe piquée



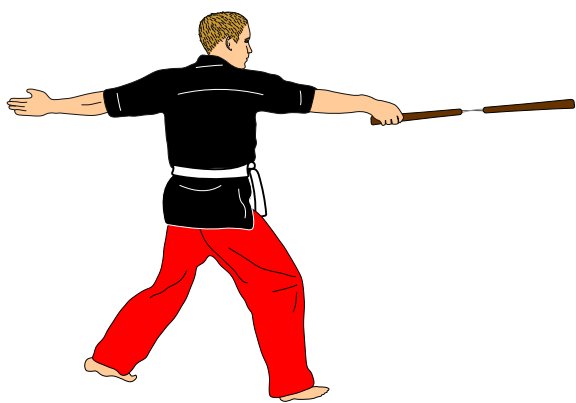
5 – Garde triceps



6 – Garde côté (haute)



7 – Frappe verticale remontante



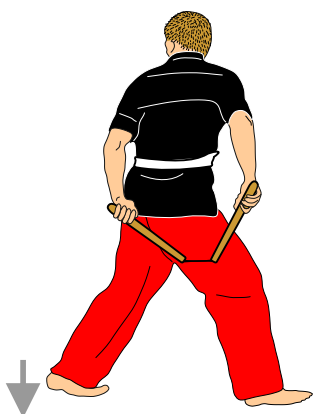
8 – Frappe piquée



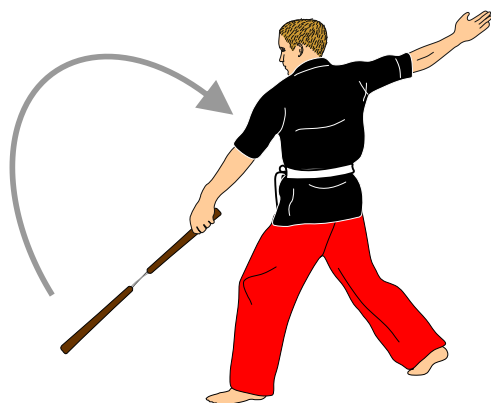
9 – Garde à l'aisselle



10 – Pivot



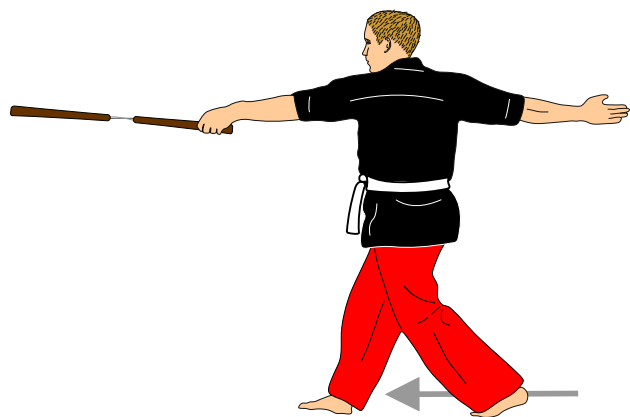
11 – Avec changement de mains



12 – Frappe verticale remontante



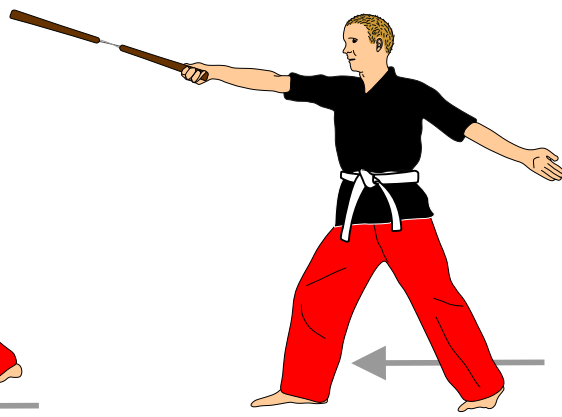
13 – Garde triceps



14 – Frappe piquée



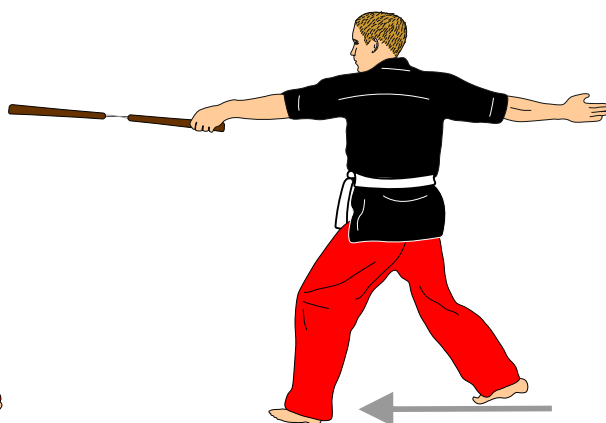
15 – Garde à l'épaule



16 – Frappe verticale



17 – Frappe latérale



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



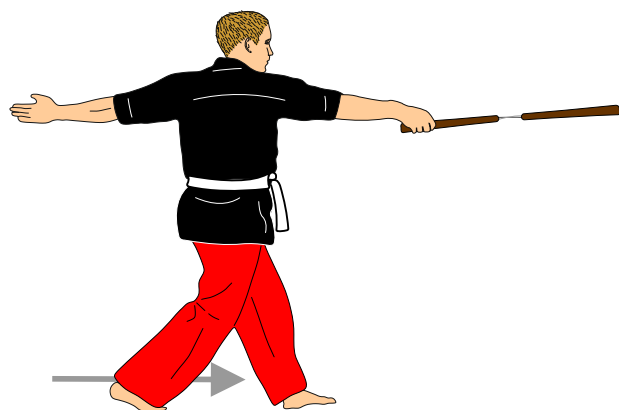
20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



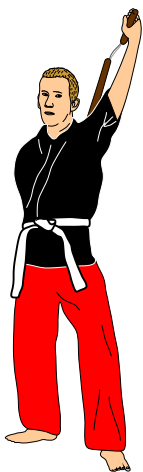
23 – Frappe piquée



24 – Garde derrière le dos



25 – Pivot



26 – Garde derrière le dos



27 – Frappe verticale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe piquée



30 – Garde frontale



31 – Garde triceps



32 – Frappe latérale



33 – Garde croisée



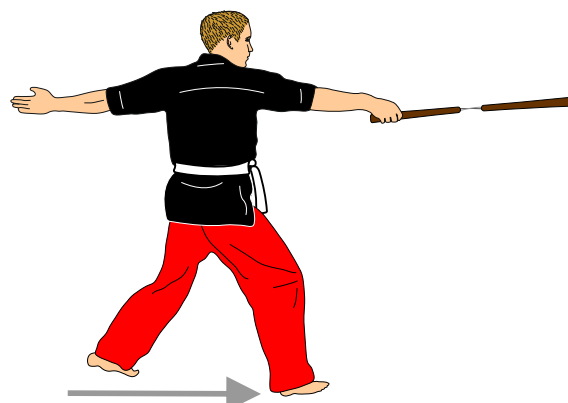
34 – Pivot



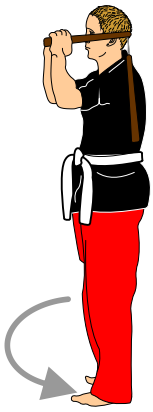
35 – Frappe verticale



36 – Garde derrière le dos



37 – Frappe latérale



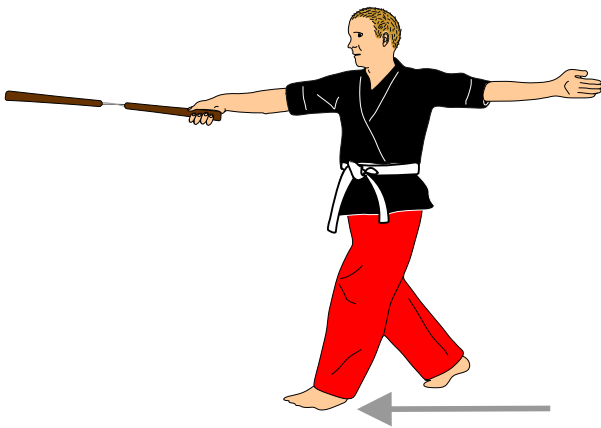
38 – Changement de mains



39 – Frappe verticale



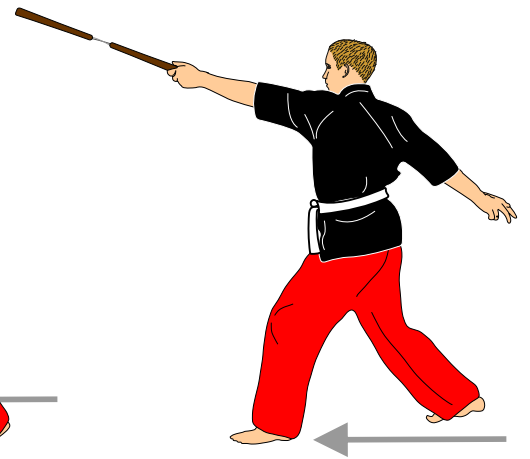
40 – Garde derrière le dos



41 – Frappe piquée



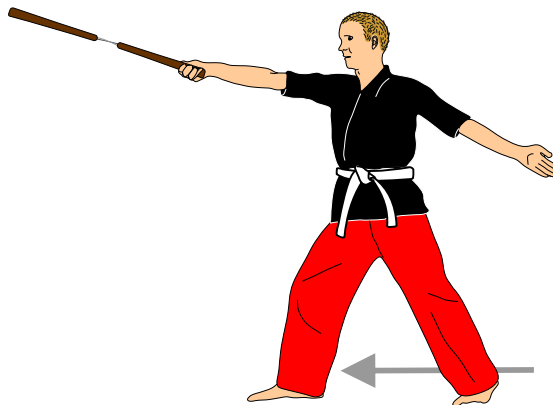
42 – Garde croisée



43 – Frappe verticale



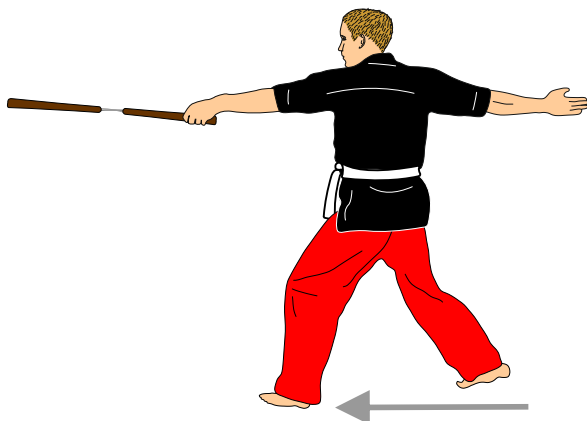
44 – Garde côté



45 – Frappe verticale



46 – Garde à l'épaule



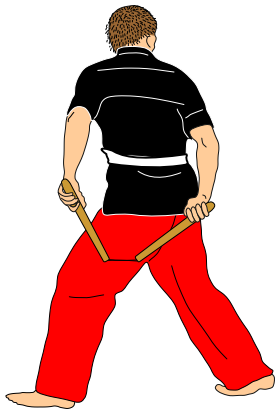
47 – Frappe piquée kiai



48 – Garde à l'aisselle



49 – Pivot



50 – Changement de mains



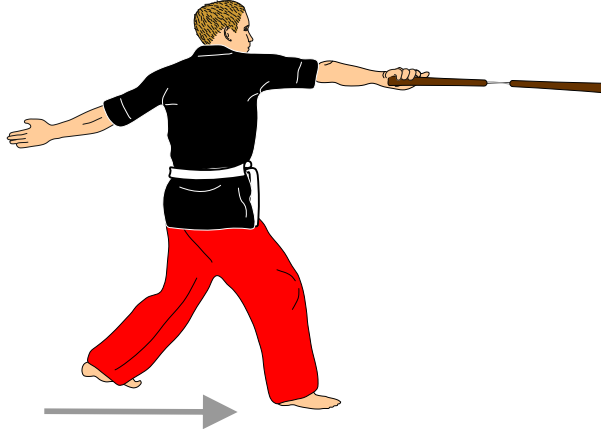
51 – Frappe verticale remontante



52 – Garde triceps



53 – Garde derrière la taille



54 – Frappe latérale



55 – Garde triceps



56 – Frappe verticale



57 – Garde à l'épaule



58 – Frappe verticale



59 – Garde à l'épaule



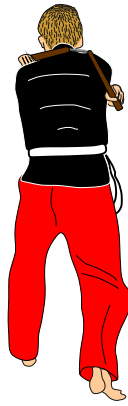
60 – Frappe latérale



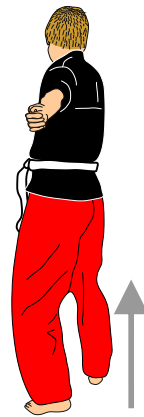
61 – Garde croisée



62 – Frappe latérale



63 – Garde croisée



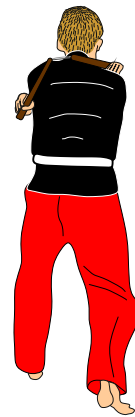
64 – Frappe latérale



65 – Garde croisée



66 – Frappe latérale



67 – Garde croisée



68 – Pivot



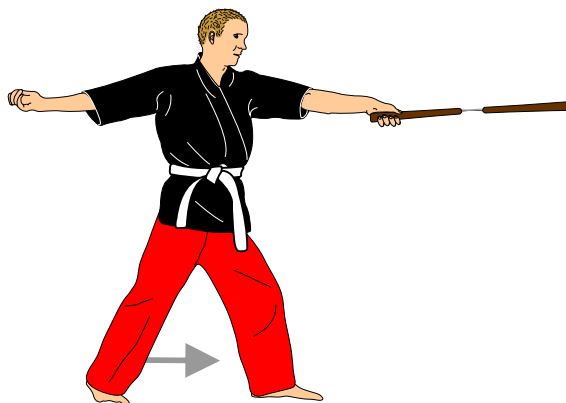
69 – Frappe verticale remontante



70 – Garde triceps



71 – Frappe verticale, garde à l'épaule



72 – Frappe latérale



73 – Garde croisée



74 – Garde à l'épaule



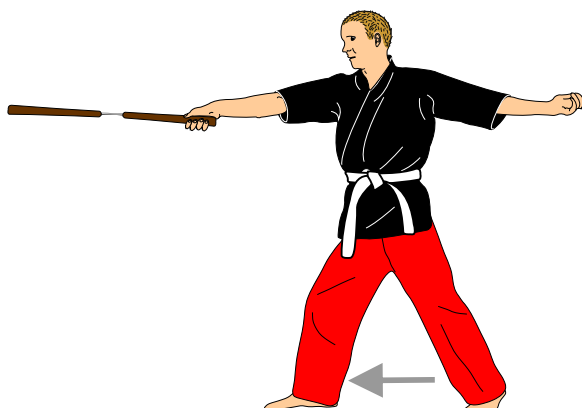
75 – Pivot



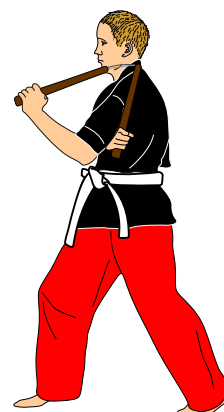
76 – Garde frontale (base)



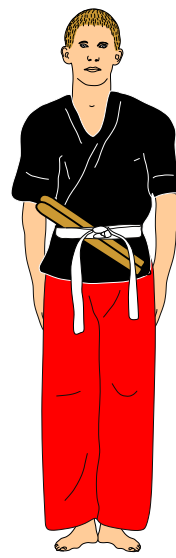
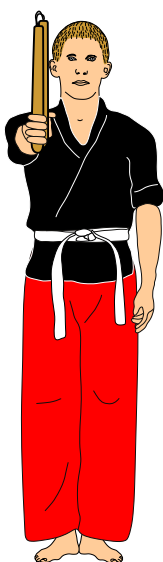
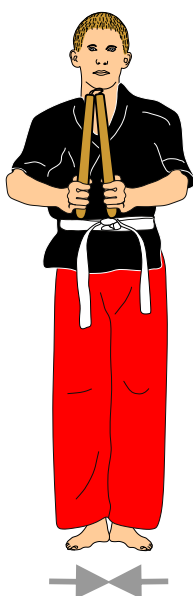
77 – Frappe verticale, garde derrière le dos



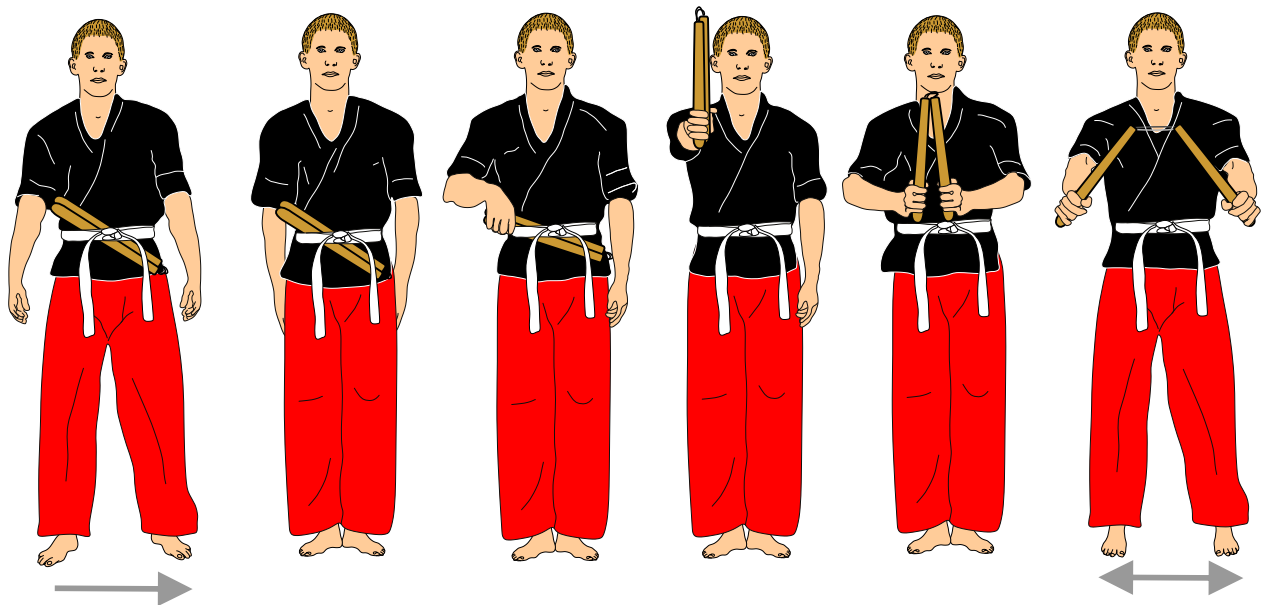
78 – Frappe verticale **kiai**



79 – Garde à l'épaule



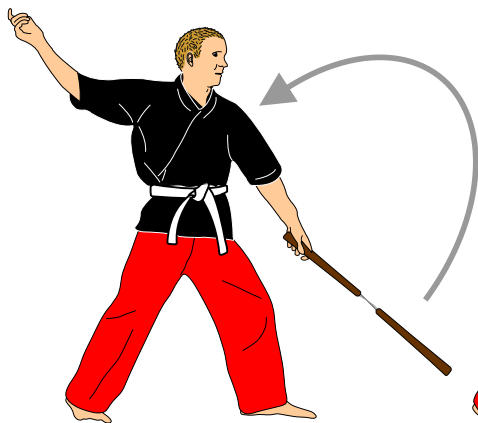
80 – Prêt – saluez



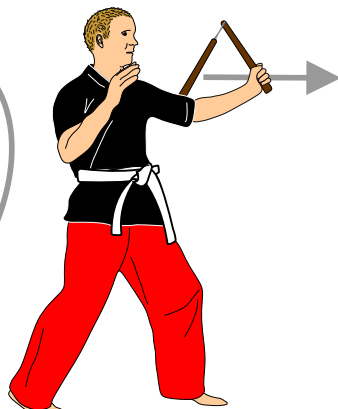
1 – Ankündigung: Kata supérieur – saluez – prêt

Kata Supérieur

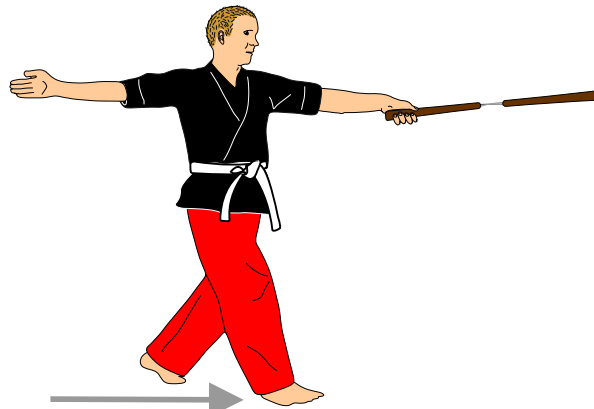
Kata Supérieur folgt derselben Grundstruktur und Form wie Kata de Base, enthält jedoch mehrere Anpassungen und Erweiterungen. In diesem Kata werden Ausweichbewegungen, Blockierungen und Gegenangriffe hinzugefügt, wodurch der Schwierigkeitsgrad deutlich erhöht wird. Der Schwerpunkt liegt auf Timing, Kontrolle, Bewegungsfluss und der korrekten Integration von Verteidigung und Angriff.



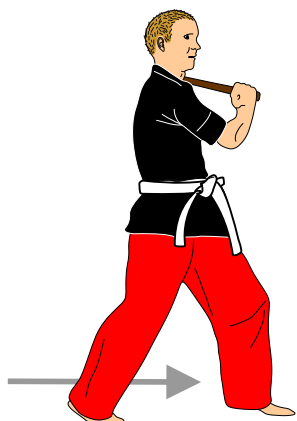
2 – Frappe verticale remontante



3 – Garde triceps



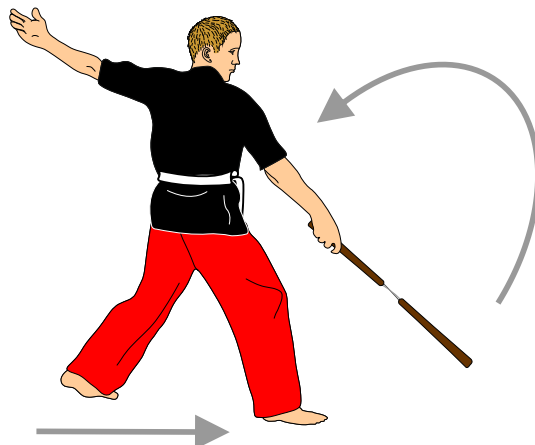
4 – Frappe piquée



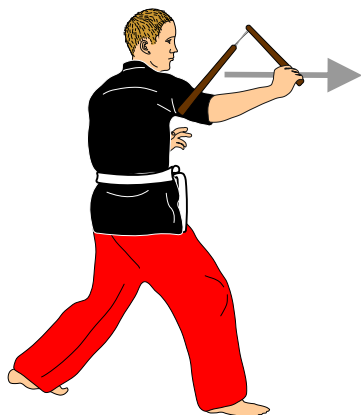
5 – Garde côté (haute)



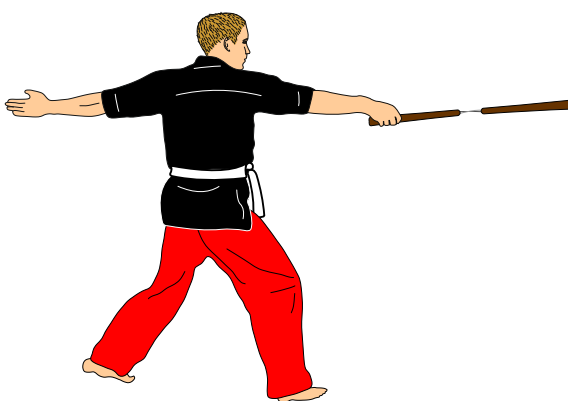
6 – Esquive basse



7 – Frappe verticale remontante



8 – Garde triceps



9 – Frappe piquée



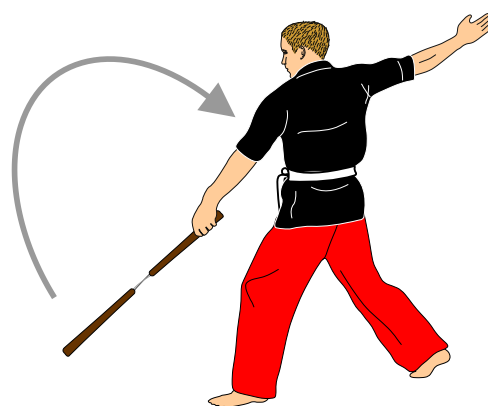
10 – Garde à l'aisselle



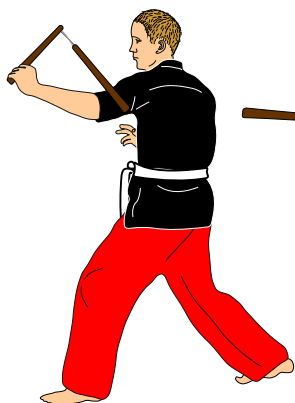
11 – Pivot



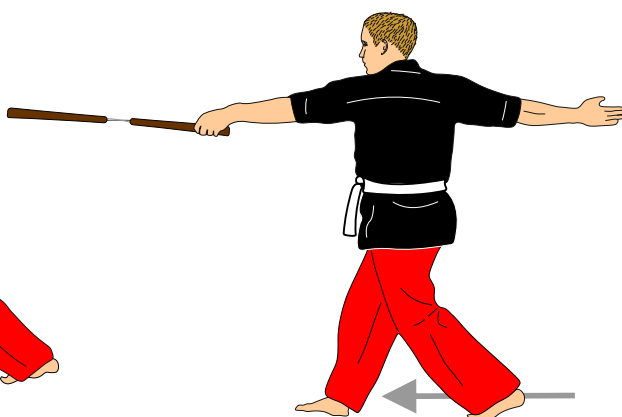
12 – Avec changement de mains



13 – Frappe verticale remontante



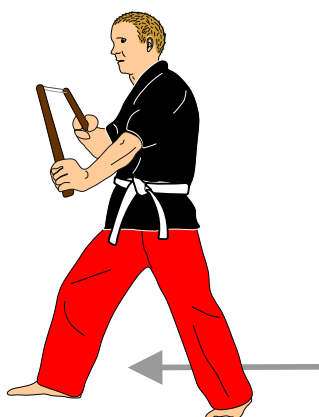
14 – Garde triceps



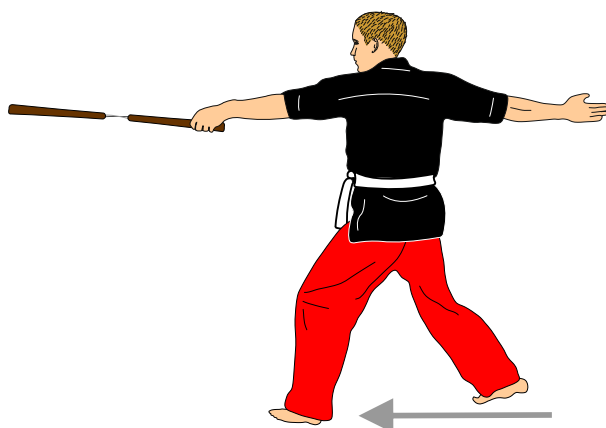
15 – Frappe piquée



16 – Garde à l'épaule



17 – Blocage latéral



18 – Frappe latérale



19 – Garde croisée flanc



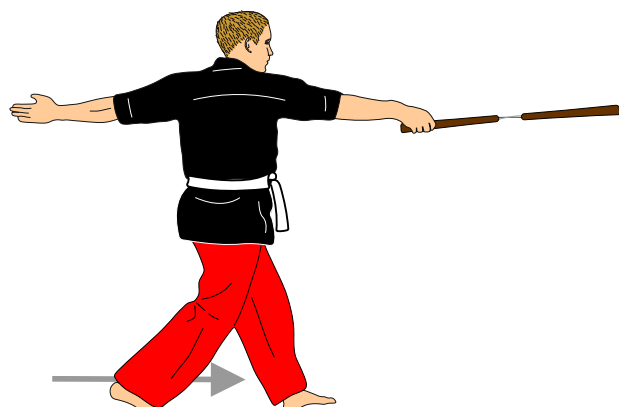
20 – Pivot



21 – Frappe verticale remontante



22 – Garde triceps



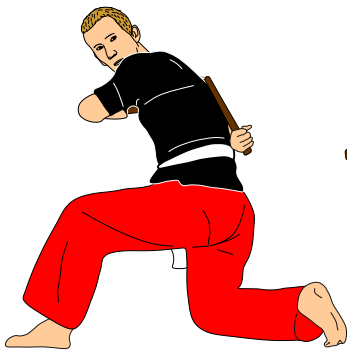
23 – Frappe piquée



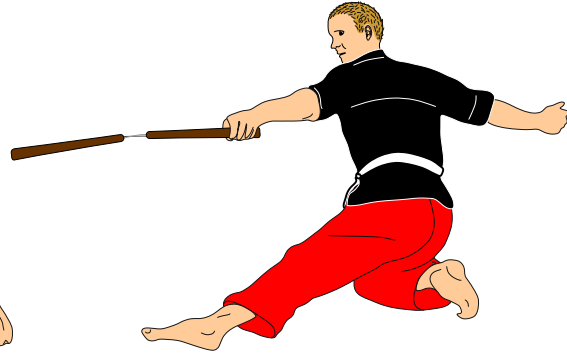
24 – Garde derrière le dos



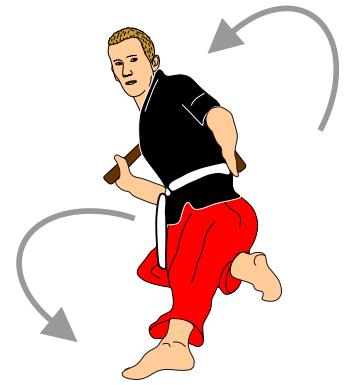
25 – Regard à droite



26 – Esquive basse avec pivot



27 – Frappe latérale



28 – Garde derrière le dos



29 – Frappe verticale remontante



30 – Garde triceps



31 – Frappe piquée



32 – Garde frontale



33 – Arrachage



34 – Frappe latérale



35 – Garde croisée cou



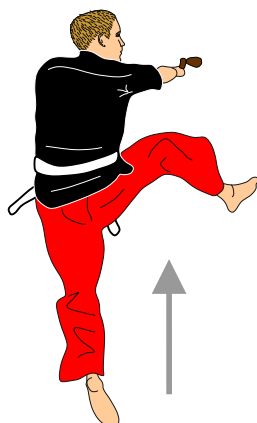
36 – Pivot



37 – Frappe verticale



38 – Garde derrière le dos



39 – Saut



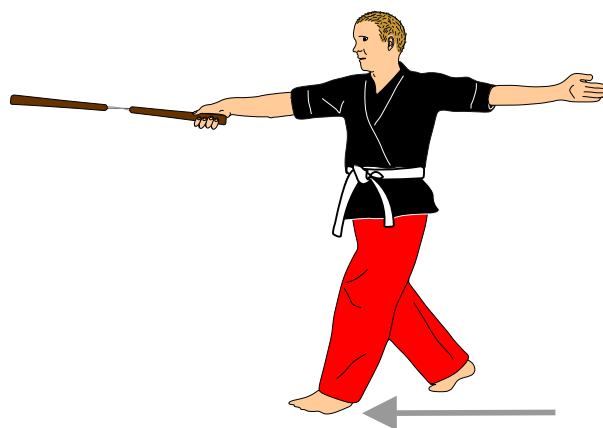
40 – Changement de mains



41 – Frappe verticale arrière



42 – Garde derrière le dos



43 – Frappe piquée



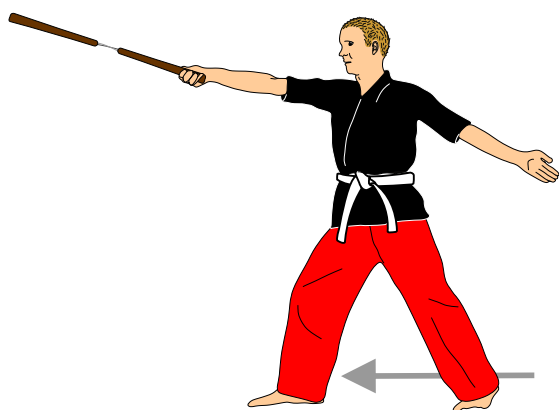
44 – Garde croisée



45 – Frappe verticale



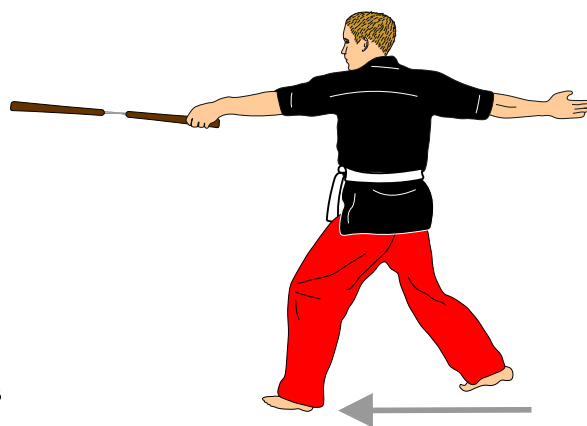
46 – Garde côté



47 – Frappe verticale



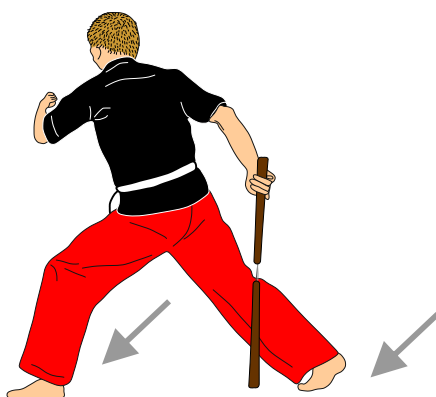
48 – Garde à l'épaule



49 – Frappe piquée kiai



50 – Garde à l'aisselle



51 – Esquive



52 – Frappe latérale et contre



53 – Garde triceps



54 – Frappe latérale



55 – Garde frontale



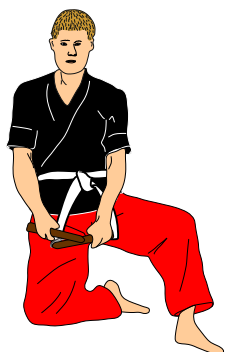
56 – Esquive basse pivot



57 – Revers latéral



58 – Préparation



59 – Frappe courte verticale kiai



60 – Regard à gauche



61 – Regard à droite



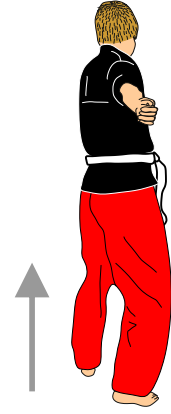
62 – Garde triceps



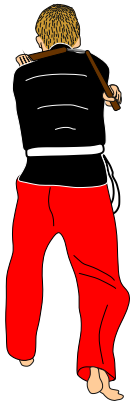
63 – Frappe latérale



64 – Garde croisée



65 – Frappe latérale



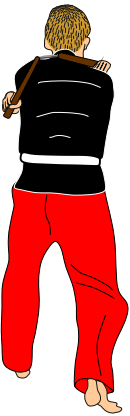
66 – Garde croisée



67 – Blocage haut



68 – Frappe latérale



69 – Garde croisée



70 – Regard à droite pivot



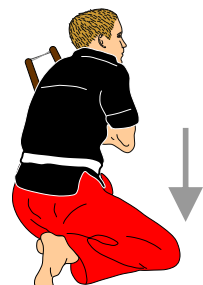
71 – Frappe verticale remontante



72 – Garde triceps



73 – Frappe verticale, garde à l'épaule



74 – Esquive basse



75 – Frappe courte latérale



76 – Regard pivot



77 – Préparation



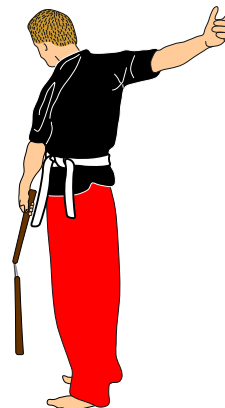
78 – Garde frontale



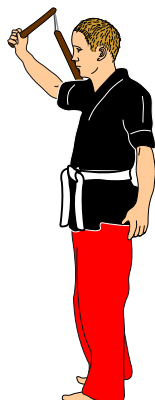
79 – Frappe verticale, garde derrière le dos



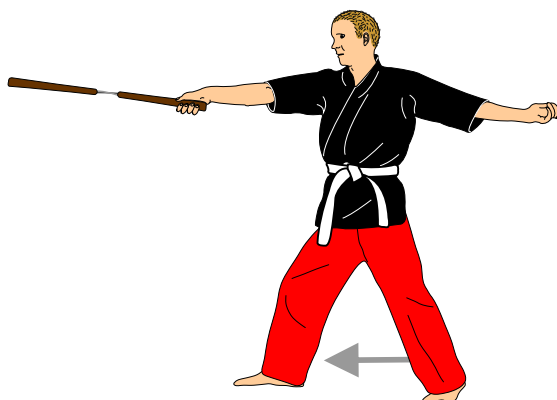
80 – Préparation



81 – Arrachage



82 – Garde triceps



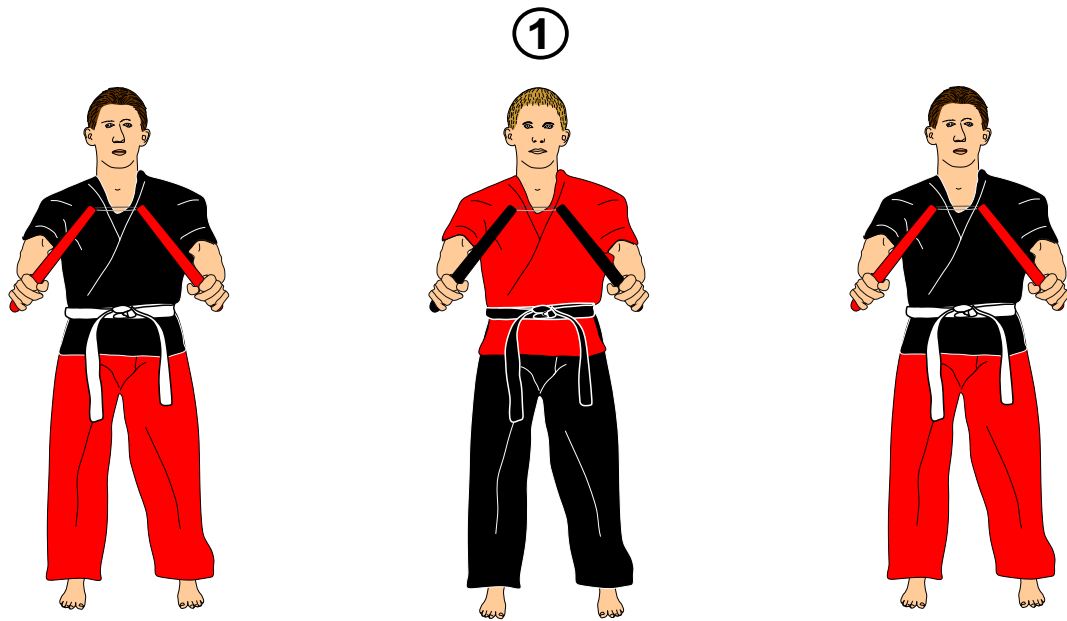
83 – Frappe verticale kiai



84 – Garde à l'épaule



85 – Prêt – saluez



1. Präsentation und Gruß mit den Partnern der Kata supérieur.

Ankündigung: Kata supérieur avec partenaire – saluez – prêt

Kata supérieur avec partenaire

Kata Supérieur mit Partnern

Kata supérieur avec partenaire folgt derselben grundlegenden Struktur wie Kata supérieur, wird jedoch mit Partnern ausgeführt, die sich vor dem Ausführenden positionieren. Aus Sicherheitsgründen wird ein Schaumstoff-Nunchaku (weicher Kunststoff) verwendet. Die Form wird idealerweise mit zwei Partnern ausgeführt (ein Partner ist möglich, erfordert jedoch spezielle Anpassungen).

In dieser Ausführung lernen die Übenden, in Echtzeit auszuweichen, zu blocken und zu kontern gegen mehrere Gegner. Zentrale Elemente sind Timing, Distanzkontrolle in Bezug auf die Partner sowie die Anpassung an teilweise unerwarteten Widerstand durch Blocks oder Kontakt mit einem Gegner. Dieser Widerstand beeinflusst die Flugbahn und das Wiederaufnehmen des Nunchaku und erfordert ständige Aufmerksamkeit und Kontrolle.

Ein wesentlicher Aspekt dieser Kata ist das Erlernen der Zusammenarbeit mit Partnern sowie das Studium verschiedener Kampfsituationen aus mehreren Perspektiven: sowohl als Hauptausführender als auch in der Rolle eines Partners. Eine erfolgreiche Ausführung ist nur möglich, wenn alle Beteiligten gut aufeinander abgestimmt sind. Timing, Präzision und Teamarbeit sind grundlegende Voraussetzungen.

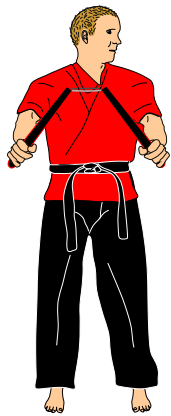
Eine Herausforderung auf höherem Niveau besteht darin, diese Kata mit hölzernen Nunchaku auszuführen, was ortsgeschrittene Kontrolle, Verantwortung und gegenseitiges Vertrauen erfordert.

Kata supérieur avec partenaire eignet sich außerdem hervorragend für Vorführungen, einschließlich Darbietungen mit Musik.

Die begleitenden Illustrationen dienen als allgemeine Richtlinie für die Ausführung und sind nicht bindend, solange Struktur und Wesen von Kata supérieur klar erkennbar bleiben. Choreografische Anpassungen und Partnertechniken können frei variieren.

In der Karate-Terminologie wird diese Praxis als Bunkai bezeichnet: die praktische Interpretation einer Kata, bei der die Form einen imaginären Kampf darstellt. Ein solches Training vertieft Kata supérieur (ohne Partner), da die Techniken mehr Verständnis, Intention und realistische Ausdruckskraft erhalten.

Die Bezeichnungen der Techniken sind unter Kata supérieur zu finden.



②

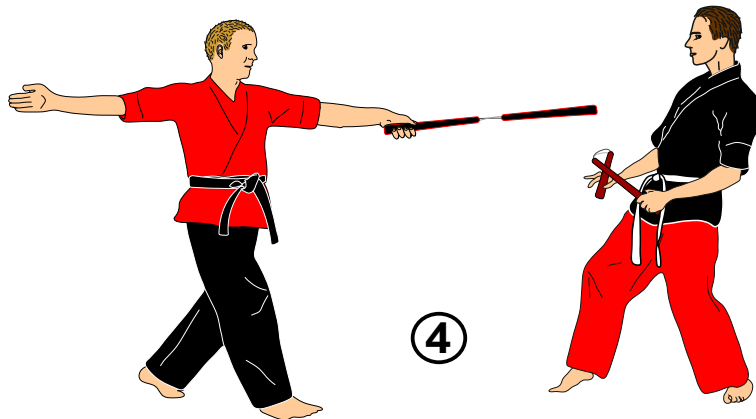


③



2. Du blickst und siehst, dass der erste Partner (Gegner) zu nahe kommt.

3. Du hältst ihn auf Distanz.



④

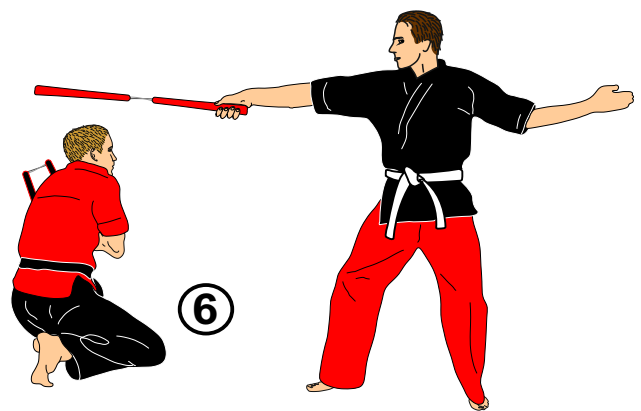
4. Der Gegner zieht sich zurück.



⑤

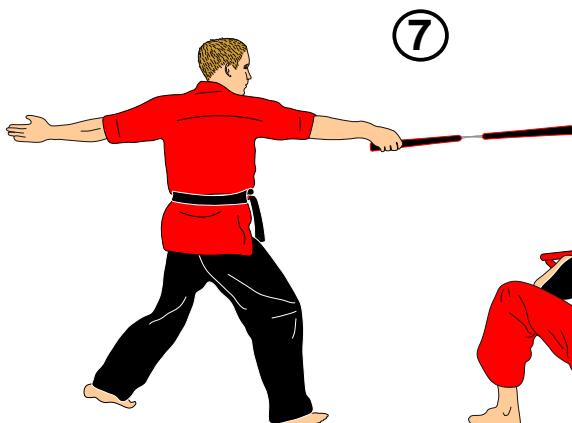


5. Der Gegner führt einen horizontalen Schlag aus.



⑥

6. Du weichst aus.



⑦

7. Du richtest dich mit einem Schlag auf; der Gegner weicht deinem Angriff aus.

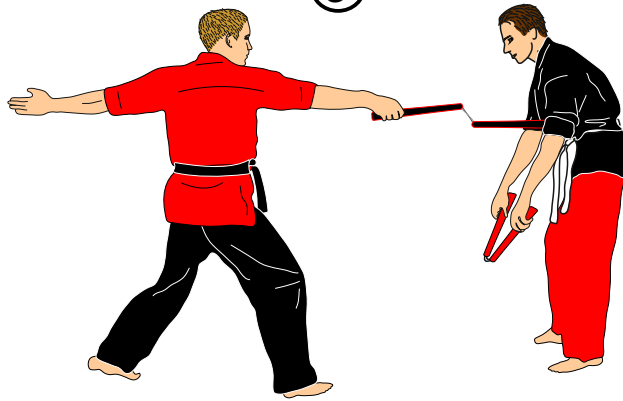


⑧



8. Rückführung / Erholung.

9



9. Du schlägst den Gegner.

10



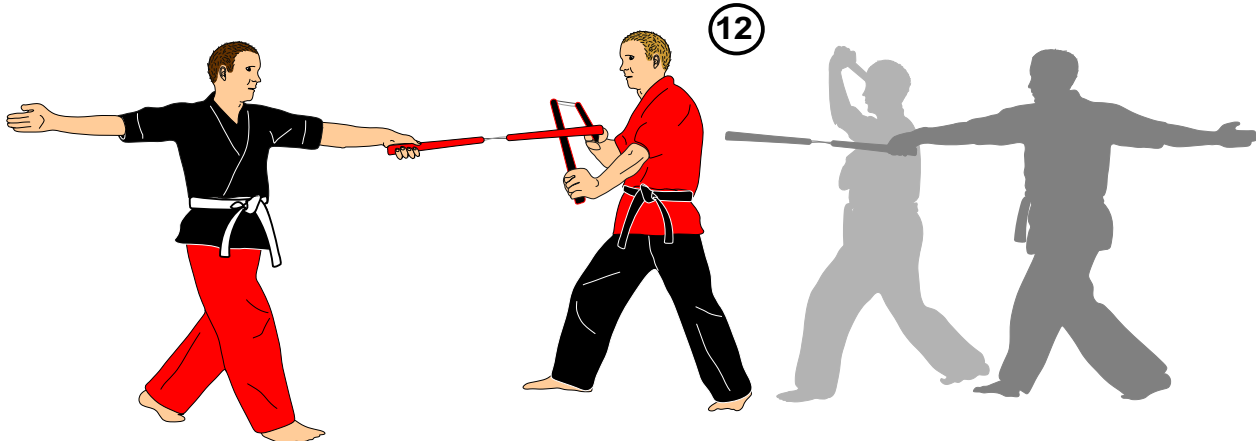
10. Hinter dir zeigt sich der zweite Gegner.

11



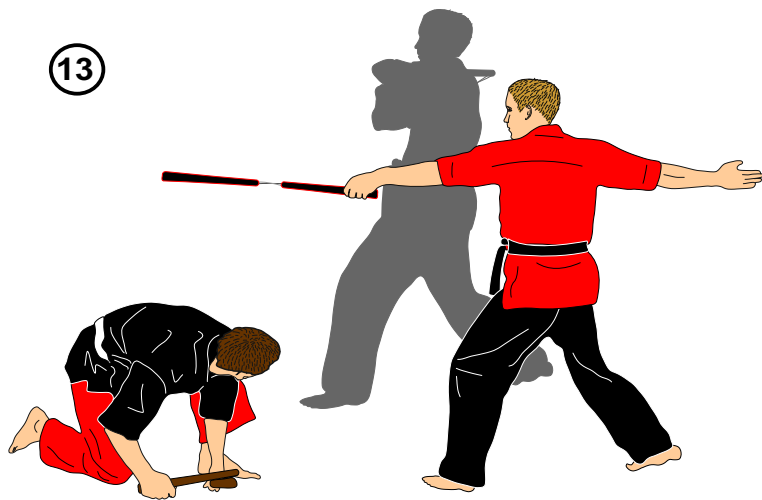
11. Du drehst dich um.

12



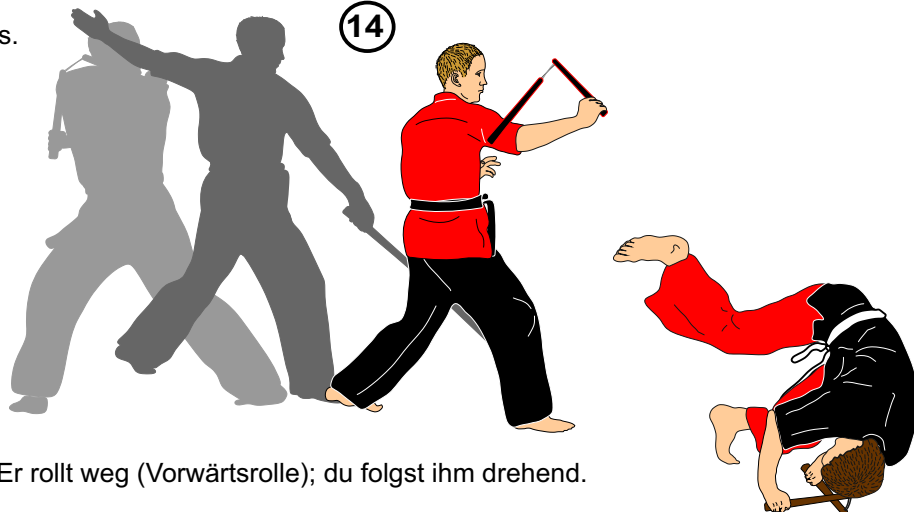
12. Er greift an und du blockst.

13



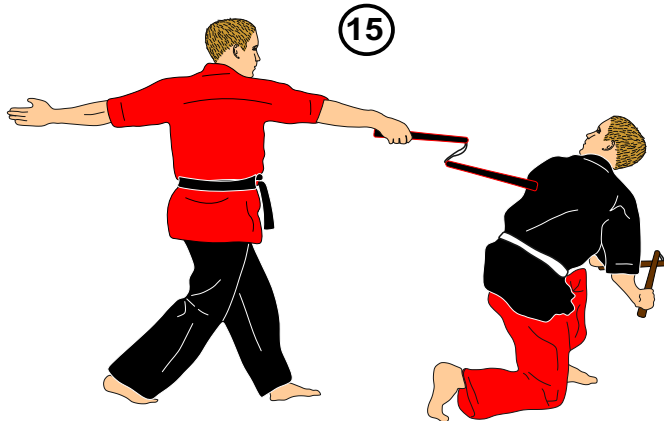
13. Du konterst; er weicht aus.

14



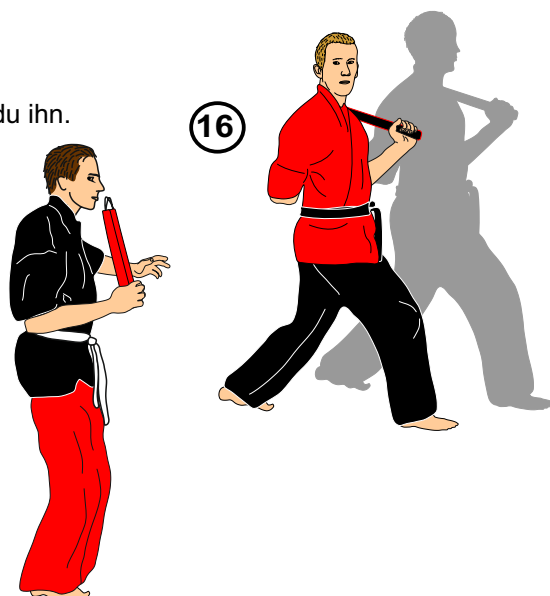
14. Er rollt weg (Vorwärtsrolle); du folgst ihm drehend.

15

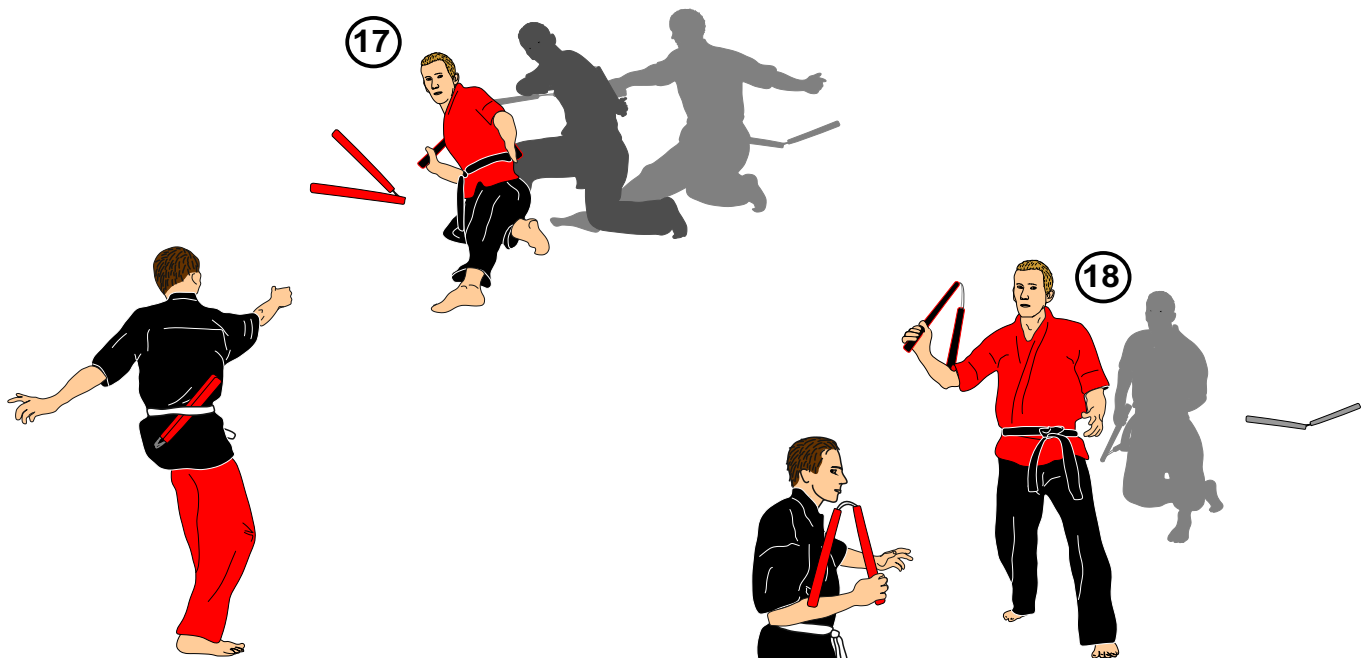


15. Während er sich zu erholen versucht, schlägst du ihn.

16



16. YDu blickst und erkennst erneut eine Bedrohung durch den ersten Gegner.

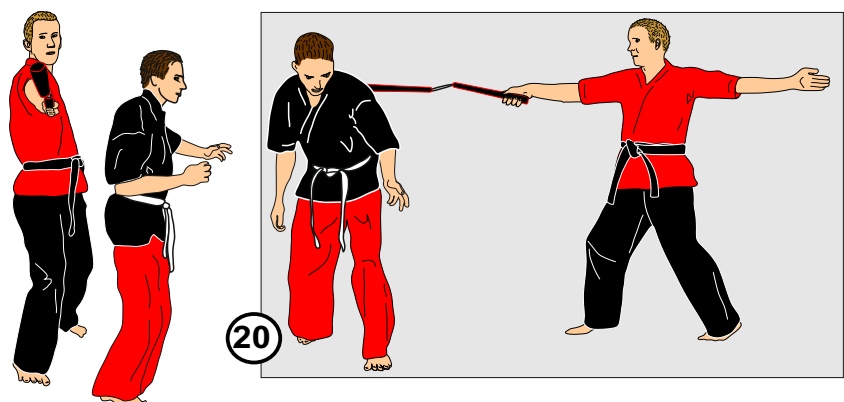


17. Er wirft einen Nunchaku auf dich;du weichst aus oder tauchst weg, während du dich drehst.

18. Du richtest dich wieder auf und der Gegner nimmt einen zweiten Nunchaku.



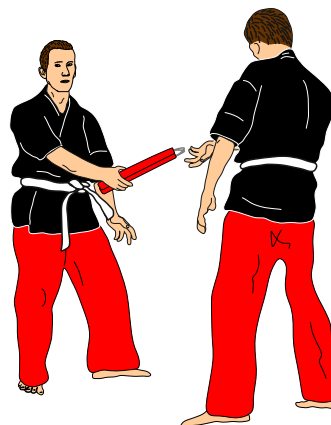
19. Du gehst vor, doch der Gegner bewegt sich zurück und schlägt;du schlägst ihm den Nunchaku aus der Hand (Arraché).



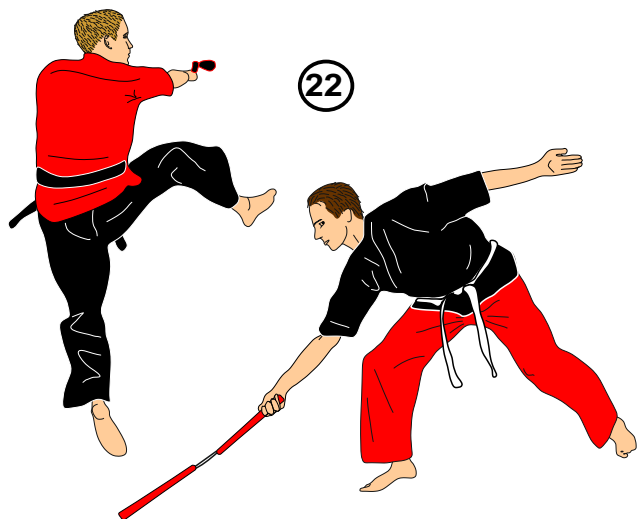
20. Er taucht weg (ohne Nunchaku) und du schlägst ihn, während er sich zurückzieht.



21



21. Er erhält einen neuen Nunchaku von seinem Partner.

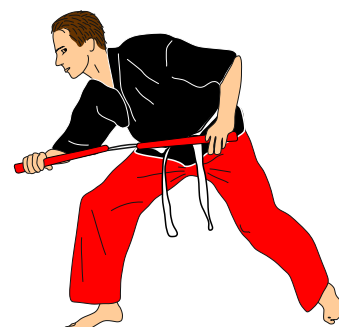


22

22. Er greift sofort tief an; du weichst mit einem Sprung aus.



23



23. Du drehst dich und führst einen Rückwärtsschlag aus.



24

24. Du schlägst ihn in die Leistenregion.



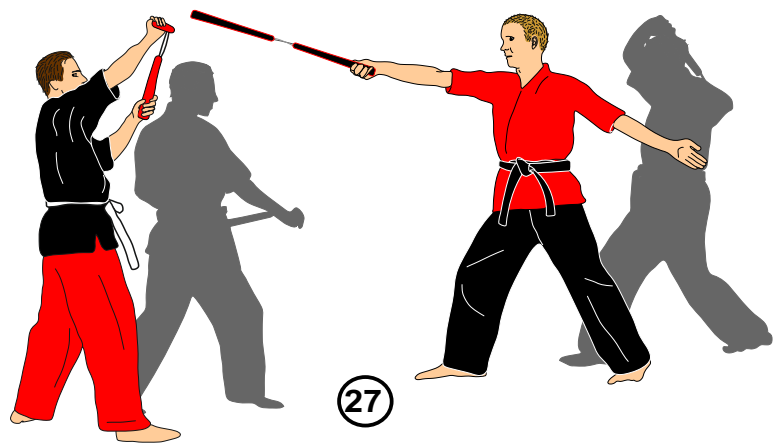
25



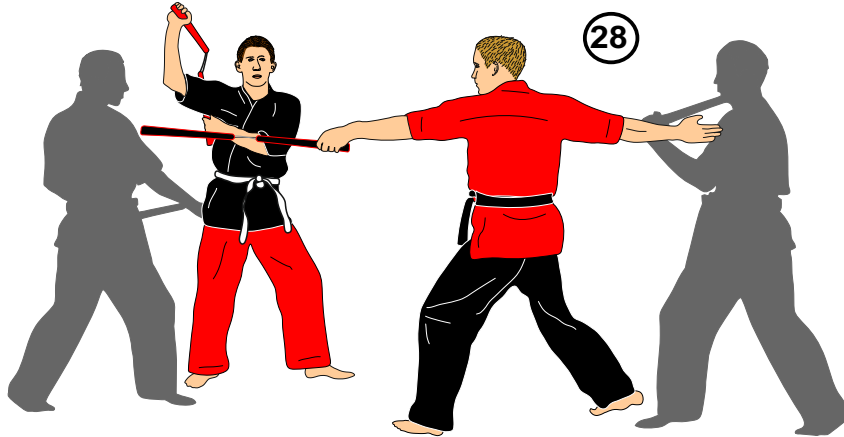
25. Der andere Gegner steht dir erneut gegenüber.



26. Du greifst an; er zieht sich zurück.



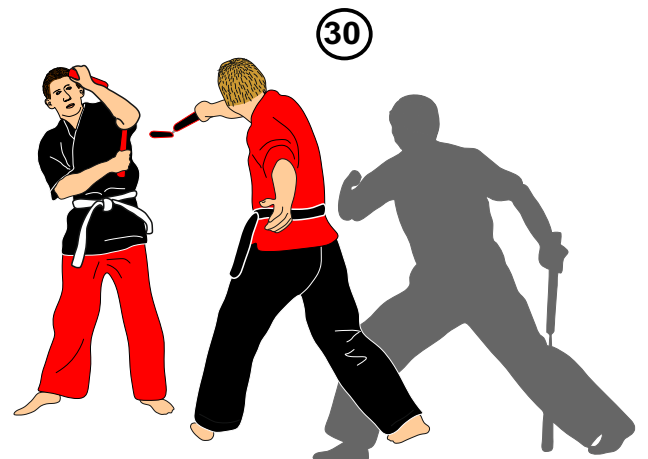
27. Du greifst erneut an; er blockt.



28. Du greifst erneut an; er weicht seitlich aus.

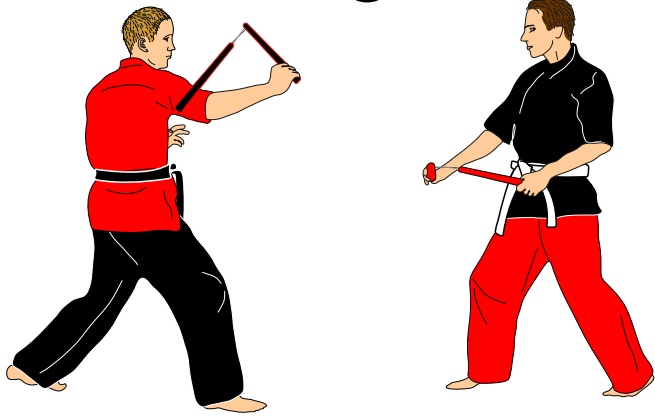


29. Er greift dich an; du weichst seitlich aus.



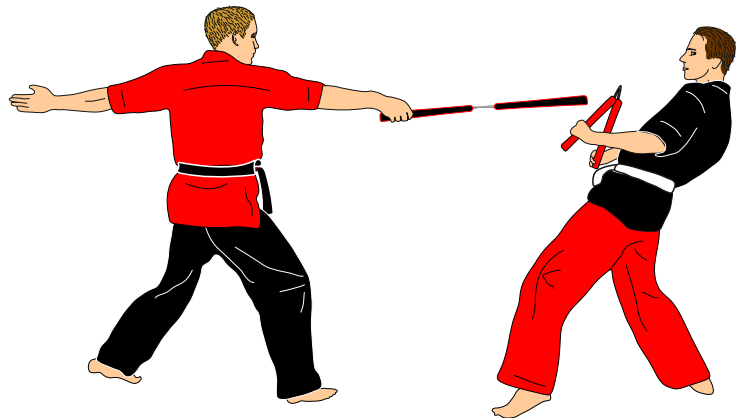
30. Du drehst dich und schlägst ihn.

31



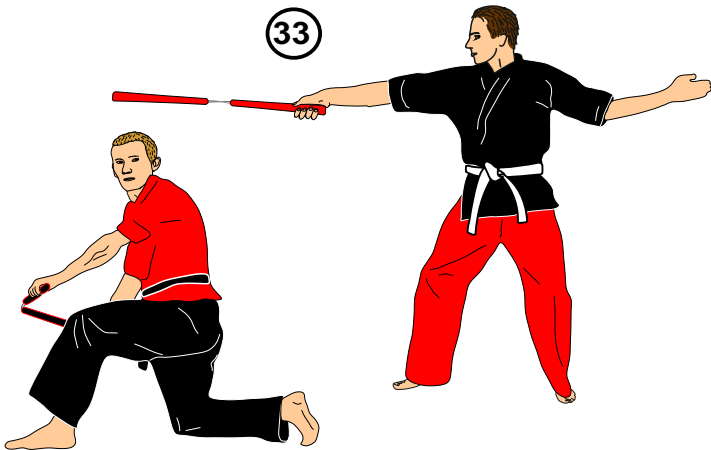
31. Ihr steht euch gegenüber.

32



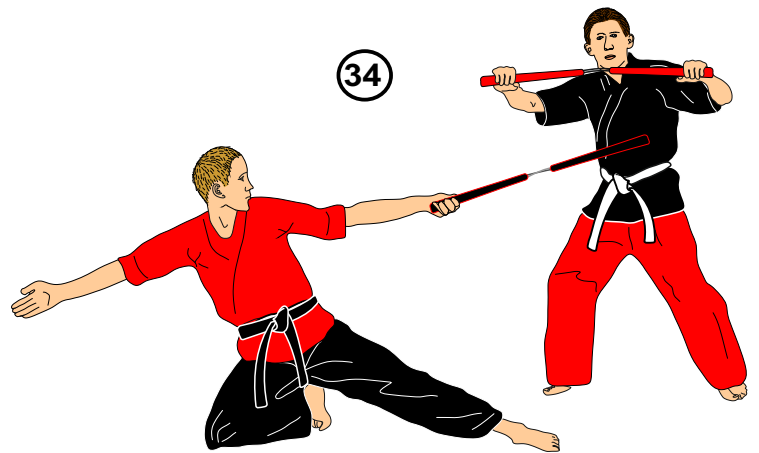
32. Du greifst an; er zieht sich zurück..

33



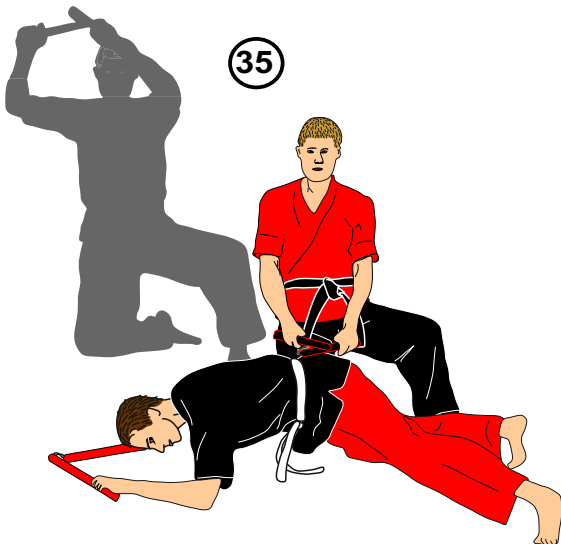
33. Er kontert; du tauchst weg und drehst dich.

34



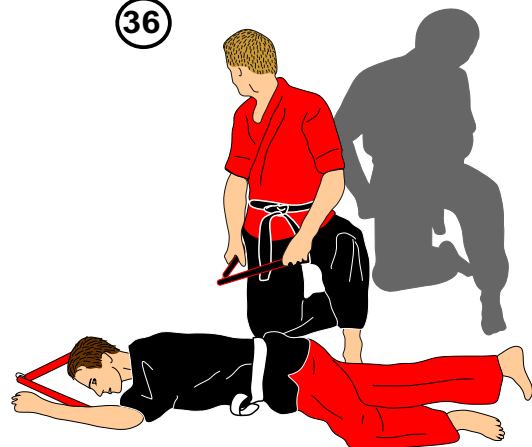
34. Du schlägst ihn.

35

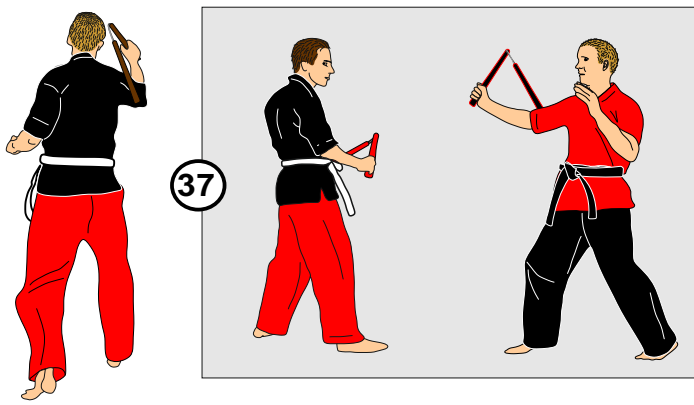


35. Er fällt nach vorne; du führst einen letzten Schlag mit **Kiai** aus.

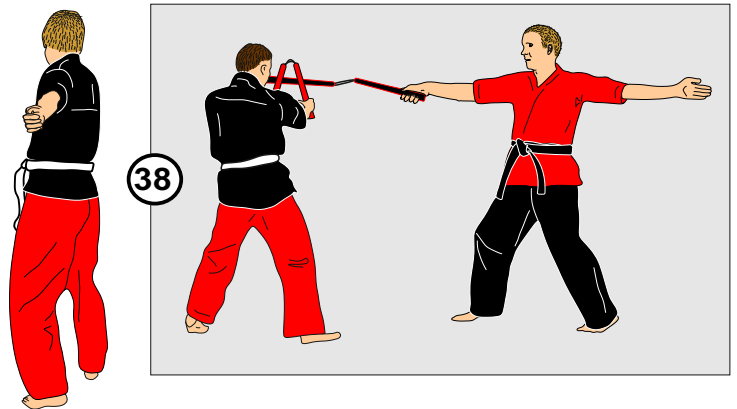
36



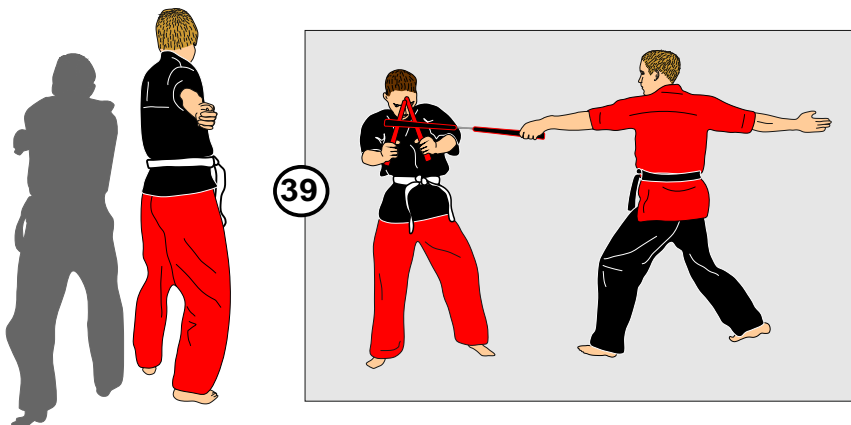
36. Hinter dir besteht erneut Gefahr; du blickst nach links, dann nach rechts.



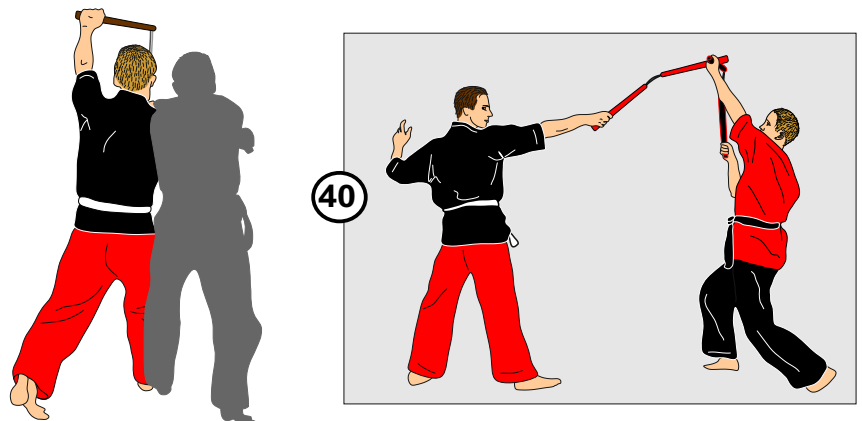
37. Du richtest dich auf und stellst dich deinem Gegner.



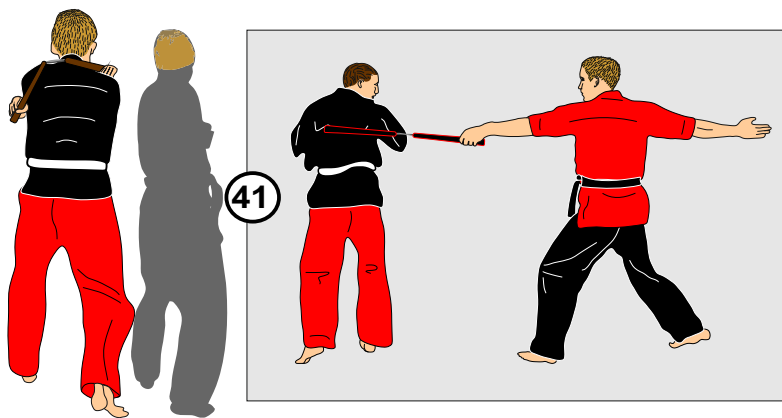
38. Du greifst an; er blockt.



39. Du greifst erneut an; er blockt erneut.



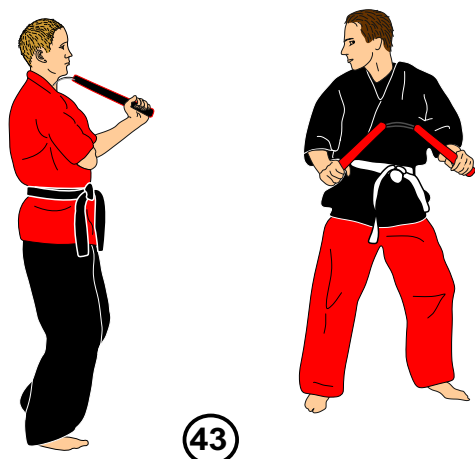
40. Er greift an; du blockst.



41. Du konterst und schlägst ihn.



42. Er erholt sich und ihr steht euch gegenüber.



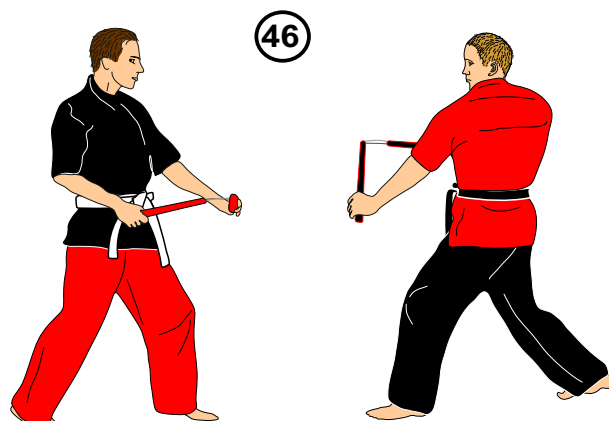
43. Er führt einen drehenden Sprungangriff aus.



44. Er führt einen weiteren Sprungangriff aus; du tauchst weg.



45. Du konterst mit einem kurzen Schlag; er bricht zusammen.



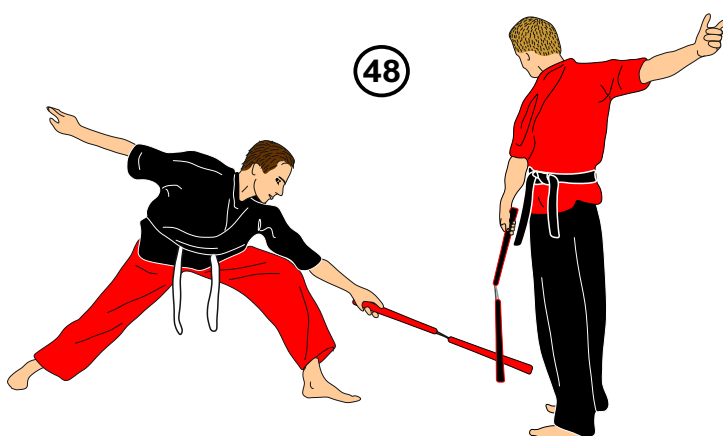
46. Du stehst nun wieder dem anderen Gegner gegenüber.



47



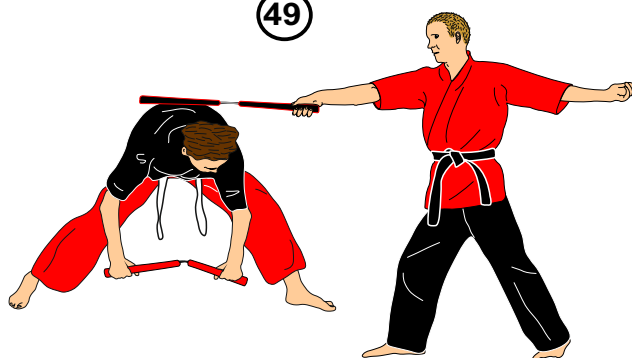
47. Ihr führt gleichzeitig eine Vorwärtsbewegung aus.



48

48. Er greift tief an; du schlägst tief und parierst oder blockst seinen Angriff mit deinem eigenen Nunchaku.

49



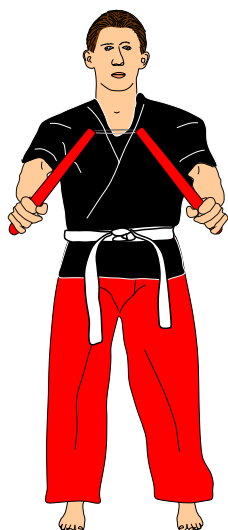
49. Du schlägst und triffst den nach vorne gebeugten Gegner.



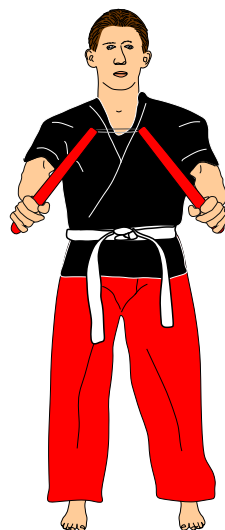
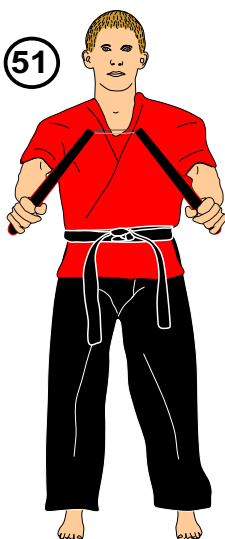
50



50. Du bleibst stehen; deine Gegner liegen besiegt am Boden.



51



51. Gemeinsamer Gruß — Ende der Präsentation.

Saluez – prêt



Die Fünf Kreise

