



Shin真Dojo

7 Ken Suburi

(7 Grundübungen mit dem Bokken)

1. Ichi-no-Suburi:

→ Shomen Uchi

(= Einfacher, gerader Abwärts-Schnitt)

2. Ni-no-Suburi:

→ Shomen Uchi-Komi

(= Aus migi-kamae, rechten Fuß zurück setzen in jodan-kamae
→ dann einfachen, geraden u. starken Abwärts-Schnitt)

3. San-no-Suburi:

→ 'The sword of universal Ki'

(= Aus migi-kamae, rechten Fuß zurück setzen und in waki-kamae
→ dann einfachen, geraden u. starken Abwärts-Schnitt)

4. Yon-no-Suburi:

→ Rensoku Shomen Uchi-Komi

(= Schritt vorwärts mit einfachem, geraden Abwärts-Schnitt – wiederholen → Reihenfolge 4-2-1 für Richtungswechsel)

5. Go-no-Suburi:

→ Rensoku Shomen Uchi-Komi

(= Aus migi-kamae - während schützend - Schritt links vorwärts und einfachen, 70° Abwärts-Schnitt
– wiederholen → Reihenfolge 3-2-1 für Richtungswechsel)

6. Roku-no-Suburi:

→ Shomen Uchi Tsuki

(= Aus migi-kamae Schritt vorwärts mit einfachem, geradem Abwärts-Schnitt, dann vorwärts schieben/
abstreifen und stechen → Reihenfolge 2-2-1 für Richtungswechsel)

7. Shichi-no-Suburi:

→ Migi Shomen Uchi Hidari Tsuki

(= Aus migi-kamae - während schützend - Schritt links vorwärts und einfachen, 70° Abwärts-Schnitt,
dann vorwärts schieben/ abstreifen und stechen – wiederholen → Reihenfolge 2-2-1 für Richtungswechsel)