

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(10. Abschnitt)

Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe (Su-To)



Philosophie, Aufwärmung und Krafttraining ohne Geräte, Verteidigungen und Angriffe mit Hand- und Fußtechniken, Körperverhärtung, Selbstverteidigung, Ausführliche Darstellung u. Erklärung der 1., 2. u. 3. Stufe (Formen) von TOA, Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen,

**Copyright 2004 by Babak Tawassoli
Ab 2012 neue ISBN 978-3-00-036956-8**

Alle Rechte einschließlich der Übersetzung vorbehalten.

Ohne schriftliche Genehmigung des Autors Babak Tawassoli darf kein Teil dieses Buches in irgendeiner Weise reproduziert werden.

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch wurde auch komplett auf Persisch (2005), Englisch (2013) und Portugiesisch (2014) übersetzt und zum freien Download (kostenlos) im Internet zur Verfügung gestellt.

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: babakt64@yahoo.de

Ich widme dieses Buch meiner Frau, meinen Eltern, Geschwistern und allen Kampfkunstliebhabern.

Inhaltsverzeichnis des Buches "Kung Fu TOA in Deutschland"

Dieses Buch ist zum freien Download (kostenlos) in 12 Abschnitte und 589 Seite (A4)

1. Abschnitt: Philosophie von der Kampfkunst TOA	54 Seite
2. Abschnitt: Die Aufwärmung, Kondition, Gymnastik, und Krafttraining ohne Geräte	44 Seite
3. Abschnitt: Die verschiedenen Stellungen von der Kampfkunst TO'A	17 Seite
4. Abschnitt: Die Handtechniken von Kung Fu TO'A	69 Seite
5. Abschnitt: Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A	70 Seite
6. Abschnitt: Die Körperverhärtung von Kung Fu TO'A	30 Seite
7. Abschnitt: Kampf und Selbstverteidigung von Kung Fu TO'A	72 Seite
8. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 1. Stufe (Ana-Toa)	47 Seite
9. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 2. Stufe (Ata-Do)	53 Seite
10. Abschnitt: Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe (Su-To)	62 Seite
11. Abschnitt: Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen	35 Seite
12. Abschnitt: Einige der bekanntesten Meister aus Persien (Iran)	36 Seite

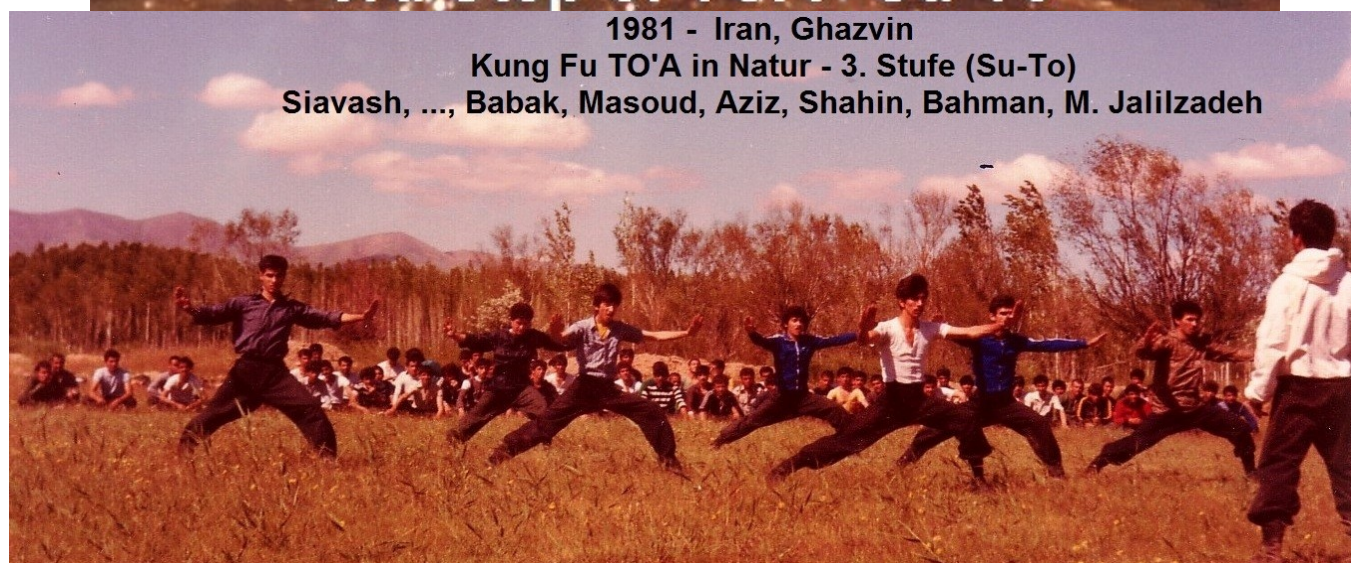
Seit Januar 2007



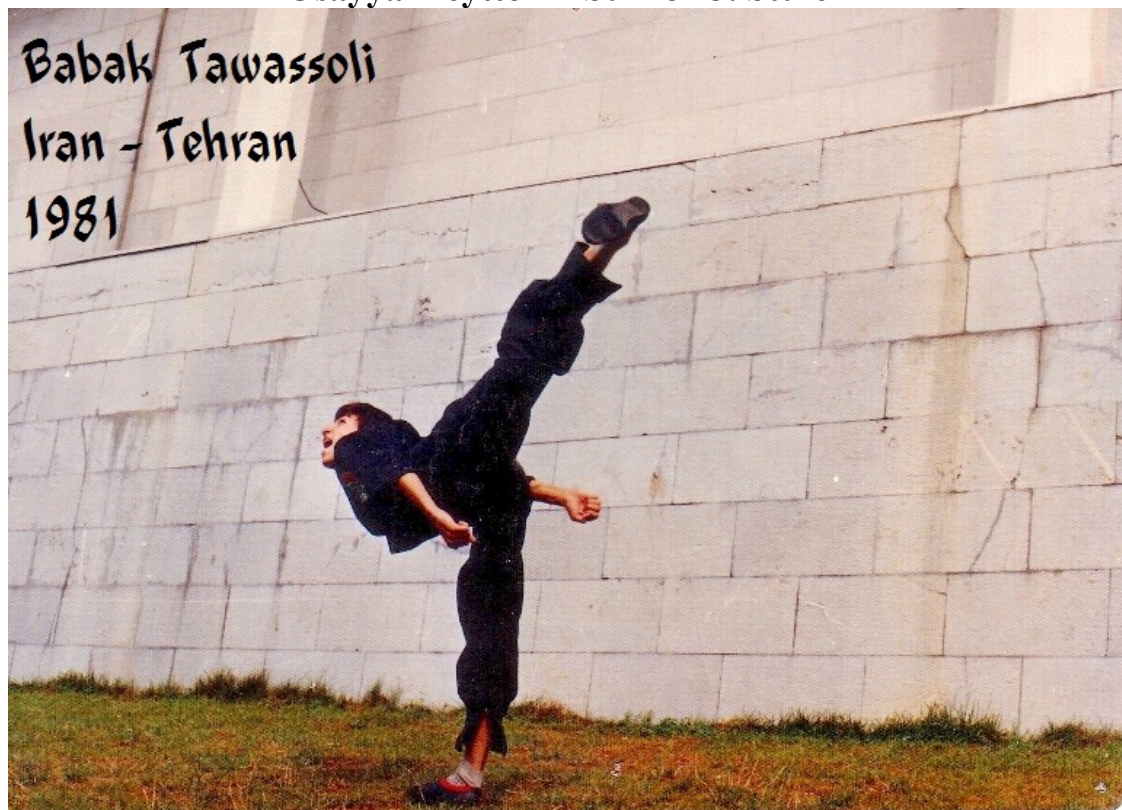
Inhaltsverzeichnis

(10. Abschnitt)

	Seite
10. Abschnitt: Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs der 3. Stufe	5
Die Bedeutung von SU-TO	5
Die Zusammenfassung unterschiedlicher Atemtechniken bzw. Schreie (Qi-Ai) in SU-TO	6
Grundsätzlich besteht SU-TO aus 7 Abschnitten hintereinander	6
Der Erste Abschnitt "8 Keytto"	7
"Kami-Sema-Su-To"	7
Der Zweite Abschnitt "6 Haney-Keytto"	14
Der Dritte Abschnitt "4 Osayya-Keytto"	22
Der Vierte Abschnitt "Hat-Toyo"	27
Der Fünfte Abschnitt "6 Yetteh-Keytto"	35
Der Sechste Abschnitt "Nokmorghi" oder "Vogelschnabelstoß"	41
Der Siebte Abschnitt "Yarom-Meh"	52
Der Ablauf der Prüfung der dritten Stufe in Kung Fu TO'A	61



Osayya-Keytto im Su-To "3. Stufe"



1981 Die Zusammenarbeit vom Tehran- und Tabriz-Team in der Vorführung von Kung Fu TO'A und Spendensammlung für die Kriegsoffer in Iran
Meine Weggefährten Saeid und Parvis, 2 Kampfsportgenies bei der Durchführung (Su-To)



Die unterschiedlichen Technikanwendungen bzw. Stellungen, die im vorigen Abschnitte (im 3. 4. u. 5. Abschnitt) genau erklärt und deutlich abgebildet sind, werden in diesem Abschnitt nicht mehr wiederholt.

10. Abschnitt

Eine Ausführliche Darstellung und Erklärung des Ablaufs von



Die Bedeutung von SU-TO

Su-To bedeutet die Grenze der Weisheit und die Vernichtung der Angst im Leben. Su-To besteht aus 813 Techniken sowie Reaktionen und Kombinationen. Davon sind 42 Kicktechniken sowie zahlreichen Handtechniken.

Wie es allen bekannt ist, wurde der TO'A-Stil durch einen General und Ausgebildeten Krieger vom Militär entwickelt und genau deswegen sind die extremen und radikalen Vorschriften im TO'A-Stil deutlich zu sehen.

Mit allem Respekt zu Herr Mirzaii und seinem entwickelten Kampfstil, der seit mehr als 35 Jahren ein wichtiger Teil meines Lebens ist, habe ich über die Bezeichnung der "Angst als Krankheit" und die "Vernichtung der Angst" eine andere Meinung.

Die Angst ist ein natürlicher Instinkt des Menschen, die meist von ihm als negativ und krankhaft bezeichnet wird, obwohl sie ihn in vielen kritischen Situationen beschützt und sogar sein Leben retten kann. Also die Erlernung des Umgangs mit der Angst kann einem Kämpfer bei der besseren Konzentration bzw. Aufmerksamkeit extrem behilflich sein. Statt sie zu bekämpfen oder zu verstecken, sollte der Kämpfer am besten mental mit seiner eigenen Angst ausmachen, dass sie beim Kampf ruhig dabei sein darf, jedoch ohne unnötige Störungen und Verwirrungen zu verursachen.

Das Vernichten ist immer leichter als das Aufbauen.

Jedes Kind kann mit einem Tritt mehrere Ameisen vernichten, aber alle Professoren der Welt können keine herstellen.

Asiatische Weisheit

SU-TO ergänzt die wichtigen Verteidigungs- und Angriffstechniken von ANA-TO'A und ATA-DO.

SU-TO verbessert genau wie bei ATA-DO den Gewichtsausgleich des Körpers und verstärkt seine Balancierung besonders auf einem Bein.

SU-TO erhöht die Kampffähigkeit der Kampfsportler beim Sparring gegen Sparringpartner.

SU-TO besteht aus 42 wichtigen Kicktechniken, die alle entweder in Richtung 12 Uhr oder in Richtung 6 Uhr durchgeführt werden (außer 4 Kicktechniken 2 "Haney-Keytto" und 2 "Null-Keytto").

SU-TO besteht aus größeren bzw. stabileren Stellungen als normale Stellungen und das, abgesehen von der Stabilisierung der Oberschenkel und Hüftmuskulaturen, symbolisiert Tapferkeit, Kühnheit, Überzeugung und Wille.

SU-TO besteht aus den Atemtechniken bzw. Schreien (Qi-Ai), die nur bei den ersten (rechten) Technikdurchführungen verwendet werden.

SU-TO wurde traditionell im Gebirge trainiert (Dies wurde von manchen Meistern in Iran fest eingehalten).

Die Zusammenfassung unterschiedlicher Atemtechniken bzw. Schreie (Qi-Ai) in SU-TO: Bei der Traditionellen Prüfung wird es als Technikfehler angesehen, wenn man dreimal Qi-Ai vergessen hat. Und mit drei Technikfehlern muss die Prüfung wiederholt werden.

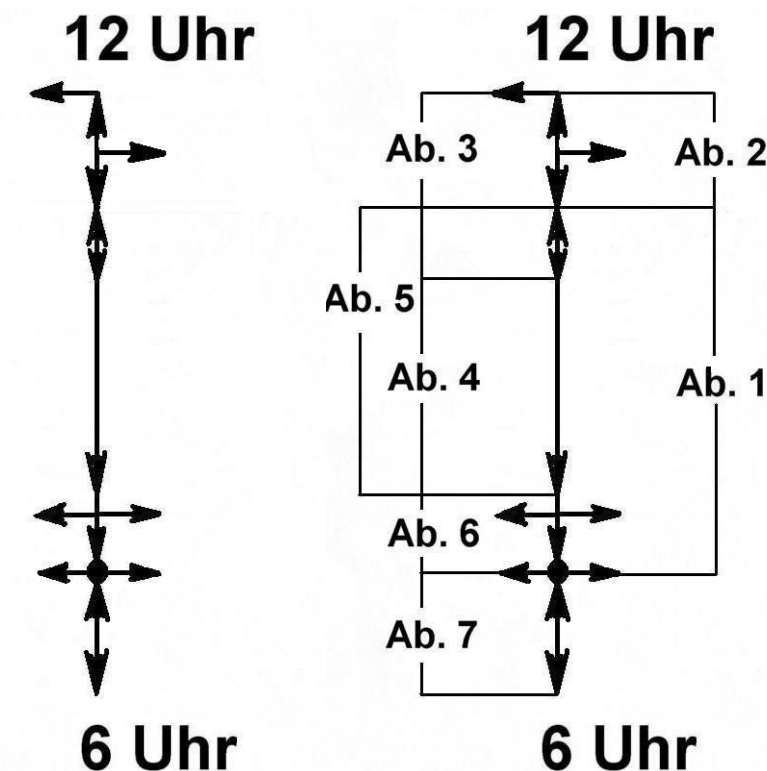
Es ist mir klar, dass sogar viele erfahrene Meister beim Training auf die Ausdrücke nicht geachtet haben und somit allmählich vergessen haben.

Zum Glück wurden von meinem Meister M. Jalilzadeh die richtigen Ausdrücke bis Ende 4. Stufe Sam-Sama-E notiert und diese Schrift wurde von mir aufbewahrt. Ab der fünften Stufe Mayan-Na wurden die Ausdrücke größten Teils vergessen. Nach langjährigem Training gebe ich zu, dass heute sogar ich nicht immer auf die Durchführung von manchen traditionellen Ausdrücken acht gebe. Trotzdem finde ich es sinnvoll, das was wir haben, zu bewahren und weiter zu geben.

1. Su-To – 2. Okinno od. Kinno – 3. Mumai – 4. Mumai –Tumai – 5. Hapkipate od. Kipate – 6. Hat-Toyo – 7. Budem – 8. Hat-Toyo – 9. Te-Do – 10. Yarom-Meh – 11. Buda – 12. Sam-Sama-E – 13. Yarom-Meh – 14. To'a.

Grundsächlich besteht SU-TO aus 7 Abschnitten hintereinander:

1. Abschnitt "Su-To": Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).
2. Abschnitt "Mumai-Tumai": Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).
3. Abschnitt "Osayya-Keytto": Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 6 Uhr (Süd).
4. Abschnitt "Hat-Toyo": Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 6 Uhr (Süd).
5. Abschnitt "Yetteh-Keytto": Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 12 Uhr (Nord).
6. Abschnitt "Nokmorphi": Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 6 Uhr (Süd).
7. Abschnitt "Yarom-Meh": Die Bewegungen bzw. die Schritte gehen erst in Richtung 6 Uhr (Süd) und enden in Richtung 12 Uhr (Nord).

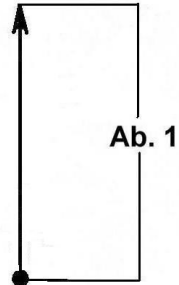


Achtung: Alle Stellungen in "Su-To" sind ein bisschen größer als die normalen Stellungen.

Erster Abschnitt "8 Keytto":

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 12 Uhr (Nord).

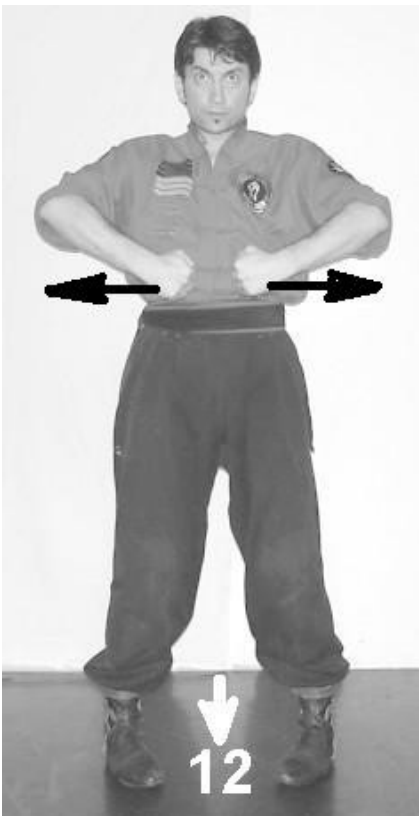
12 Uhr



6 Uhr

"Kami-Sema-Su-To": Aus der normalen Stellung **"Kami-Sema"** [siehe 3. Abschnitt](#) werden beide geballten Fäuste hintereinander geöffnet, distanziert, die Hände klatschen, und anschließend werden beide Hände zusammen nach oben und dann nach vorne bzw. dem Bauch gegenüber gestreckt. So, dass die rechte gestreckte Hand gekreuzt auf der Linken positioniert wird. Der rechte Daumen wird auf den Linken gepresst und die Fingerspitzen werden ein wenig nach oben geneigt (Bilder 1 bis 1f).

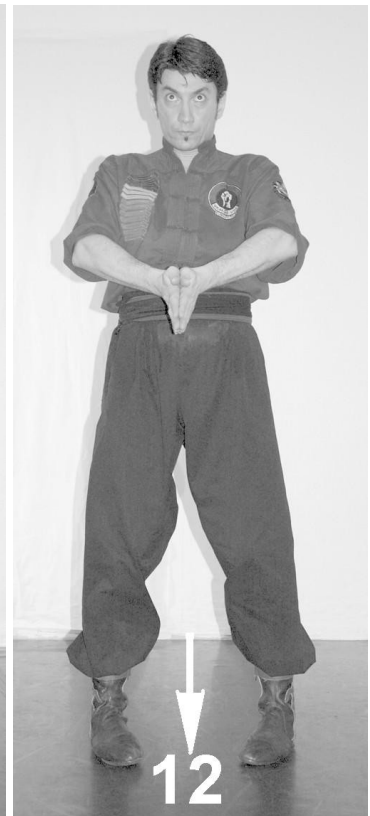
1

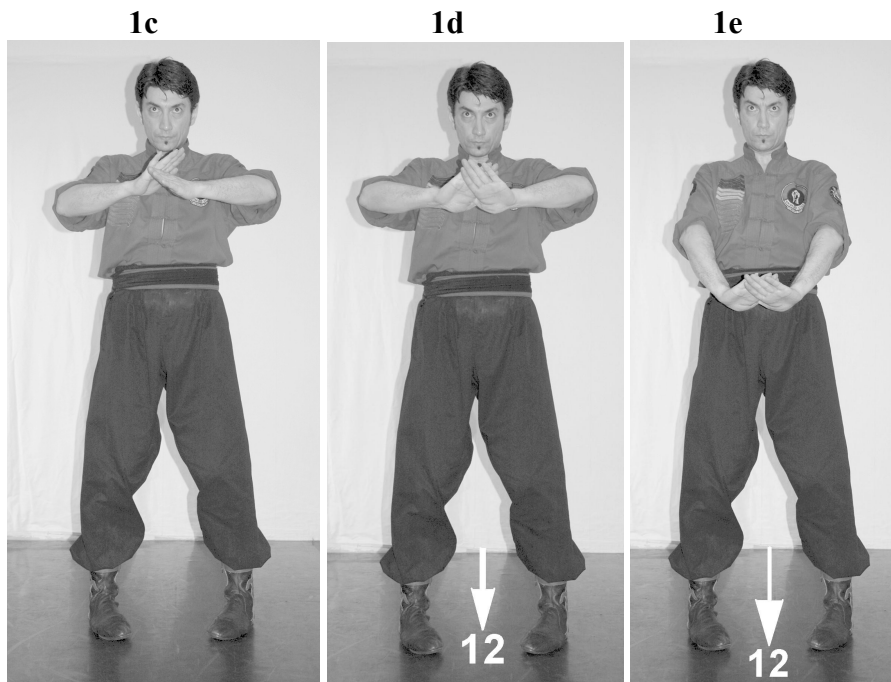


1a



1b





1f

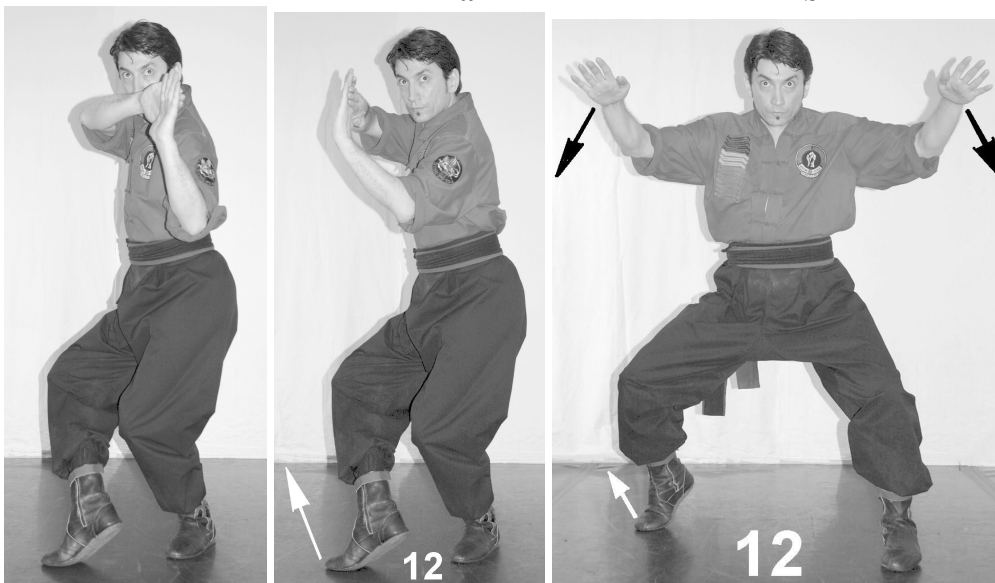


Aus der Stellung "Kami-Sema-Su-To" (Richtung 12 Uhr) dreht sich die rechte Ferse nach innen und der senkrechte Oberkörper dreht sich auf der Körperachse um 90° nach Rechts. Gleichzeitig verteidigen beide Hände im 90° Winkel die vordere Seite des Körpers (von Links nach Rechts). Dann zieht sich der rechte Fuß zurück und setzt sich in der Stellung "Große Rato" [siehe 3. Abschnitt](#) ab, während die Hände gleichzeitig die Technik "Su-To" od. "Königsfalke" [siehe 3. Abschnitt](#) einsetzen. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Su-To" (Bilder 2 bis 2c).

2

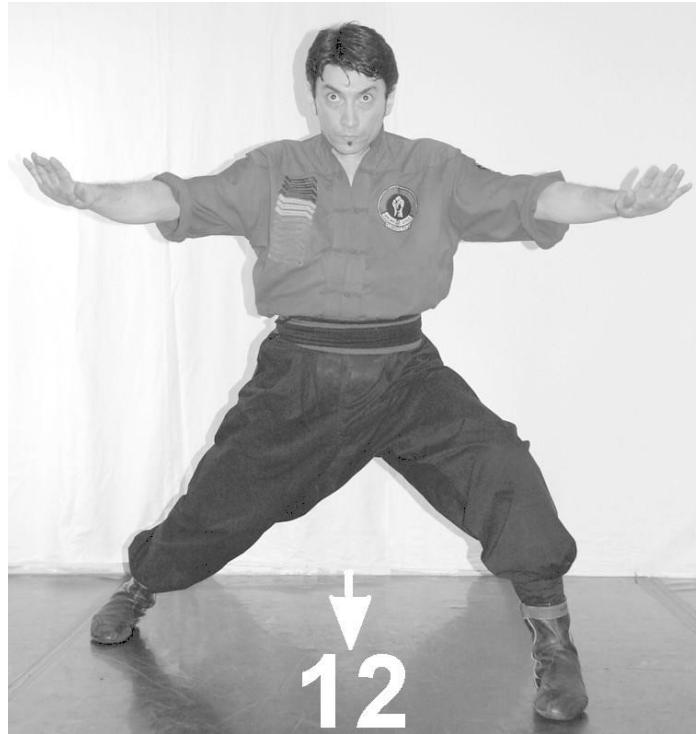
2a

2b



Achtung: Dabei sind beide Daumen gestreckt.

2c



Aus der Stellung "Große Rato" wird die rechte Kicktechnik "**Keytto**" [siehe 5. Abschnitt](#) (Richtung 12 Uhr) ausgeführt und gleichzeitig schreit man "**Kinno**". Dann setzt sich der rechte Fuß wieder in der Stellung "Große Rato" ab, während die Hände gleichzeitig wieder die Technik "Su-To" od. "Königsfalke" einsetzen (Bilder 3, 3a).

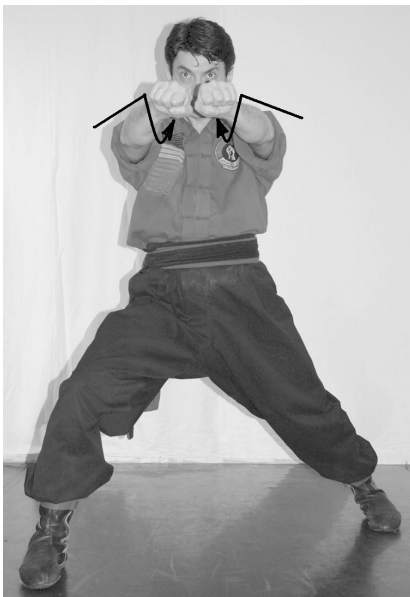
3



3a



Dann wird wieder die rechte Kicktechnik "Keytto" (Richtung 12 Uhr) ausgeführt, aber diesmal wird der rechte Fuß vorne in der Stellung "Große Rato" abgesetzt, während die Hände gleichzeitig eine linke "**Af-Ma**" [siehe 4. Abschnitt](#) und ein rechtes "**Aufwärtsmatto**" [siehe 4. Abschnitt](#) durchführen und dann wird "**Chinno von Su-To**" [siehe 4. Abschnitt](#) eingesetzt (Bilder 3b bis 3f).

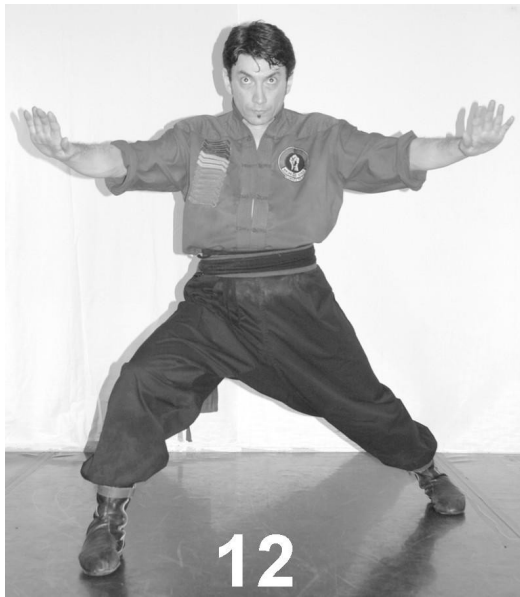
3b**3c****3d****3e****3f**

Danach wird ein linkes "Keytto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und hinten in der Stellung "Große Rato" abgesetzt, während die Hände gleichzeitig die Technik "Su-To" od. "Königsfalke" einsetzen (Bilder 3g, 3h).

3g



3h



Aus der Stellung "Große Rato" wird wieder eine linke Kicktechnik "Keytto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und vorne in der Stellung "Große Horaima-Rato" [siehe 3. Abschnitt](#) abgesetzt. Unmittelbar danach wird mit beiden Händen -linke Hand "Af-Ma" und rechte Hand "Aufwärtsmatto" - ausgeführt, und gleich danach wird die Handtechnik "Gado Su-To" [siehe 4. Abschnitt](#) durchgeführt. (Bilder 4 bis 4b).

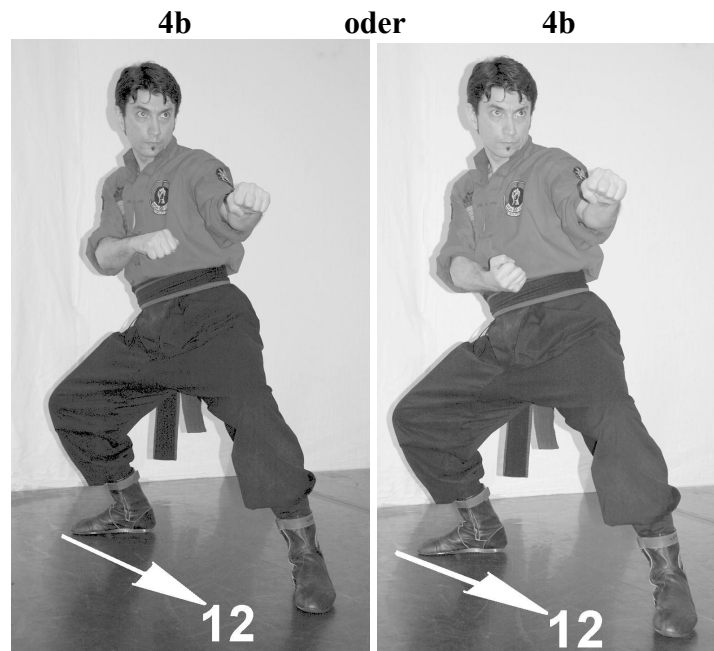
4



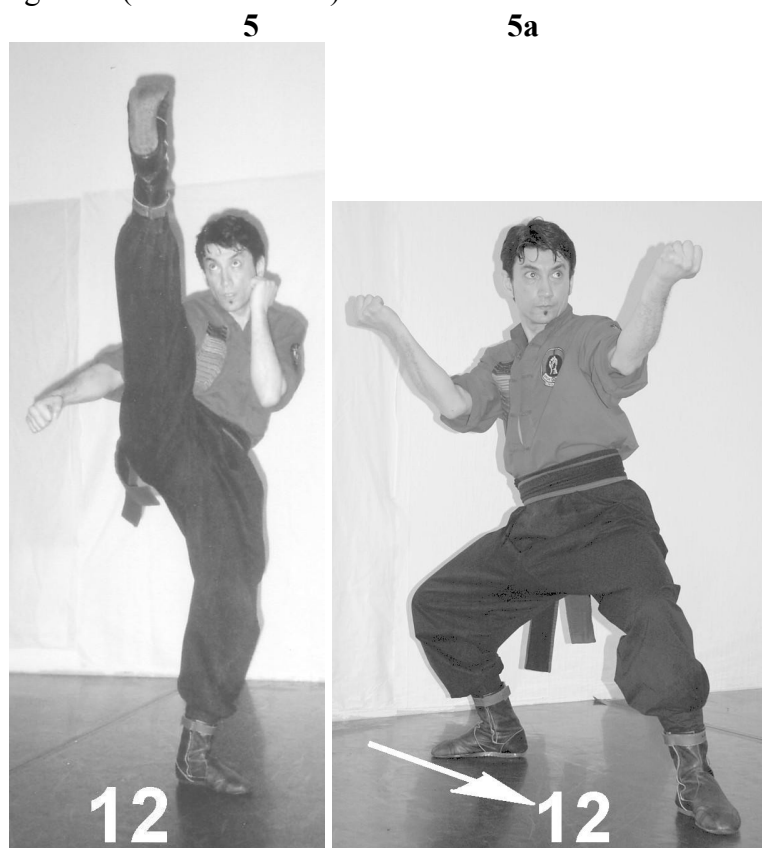
4a



Achtung: Die Haltungen von "Gado Su-To" sind in beiden Bilder (4b, 4b) korrekt.

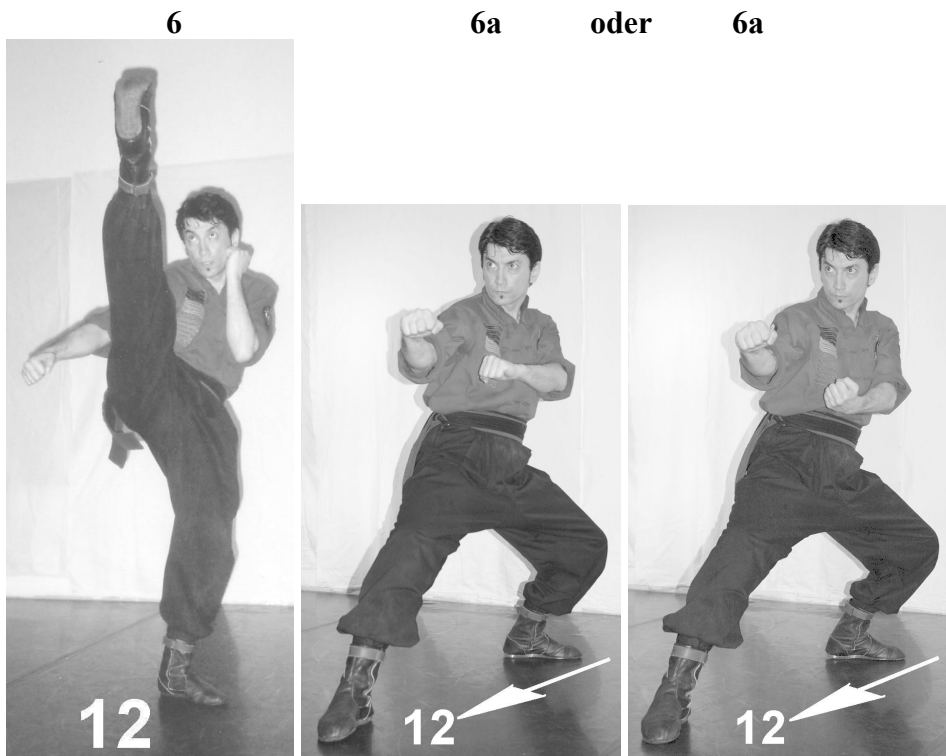


Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" wird eine rechte Kicktechnik "Keytto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt und wieder in der Stellung "Horaima-Rato" abgesetzt. Gleich danach wird die Handtechnik "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 5 und 5a).

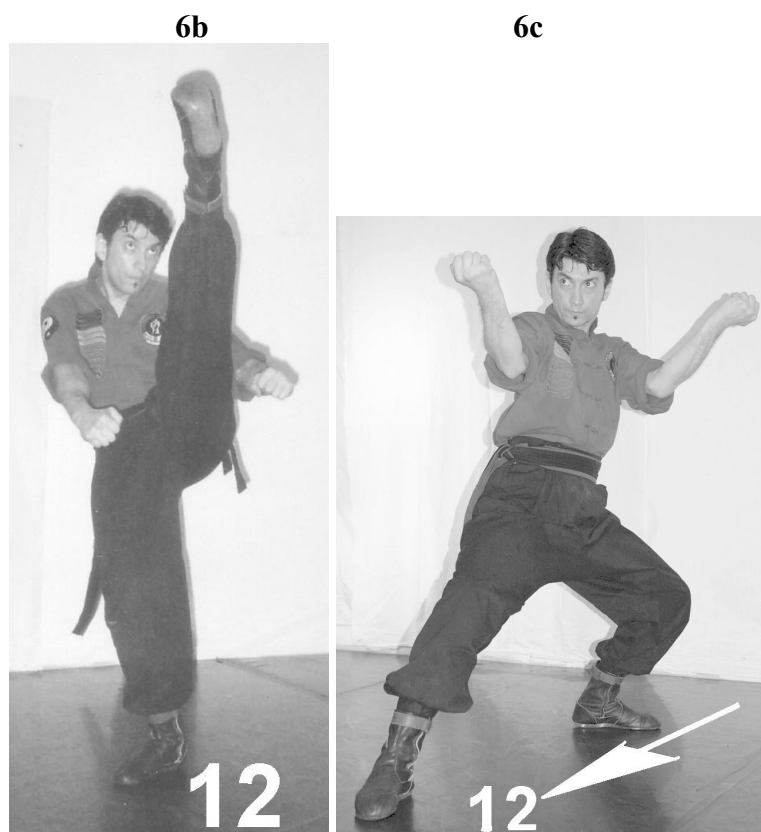


Aus der Stellung "Horaima-Rato" wird wieder eine rechte Kicktechnik "Keytto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt und nach vorne in der Stellung "Horaima-Rato" abgesetzt, während beide Hände gleichzeitig die Handtechnik "Gado Su-To" ausführen (Bilder 6, 6a).

Achtung: Die Haltungen von “Gado Su-To“ sind in beiden Bilder (6a, 6a) korrekt.



Dann wird eine linke “Keytto“ (Richtung 12 Uhr) eingesetzt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung der linken “Keytto“ “Mumai“ und wird wieder zurück in der Stellung “Große Horaima-Rato“ abgesetzt. Unmittelbar danach wird die Handtechnik “Chinno von Su-To“ eingesetzt (Bilder 6b u. 6c).



Anschließend wird die achte Kicktechnik "Keytto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt. Nach der Durchführung von der linken "Keytto" (Richtung 12 Uhr) im ersten Abschnitt zieht sich das linke Bein zurück und setzt sich mit der Durchführung einer linken "Af-Ma" nach vorne (Richtung 12 Uhr) in der Stellung "Große Rato" ab. Unmittelbar danach wird ein rechtes "Matto" eingesetzt. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung der linken "Af-Ma", "Mumai" und bei der Durchführung des rechten "Matto", "Tumai" (Bilder 6d und 6g).

6d



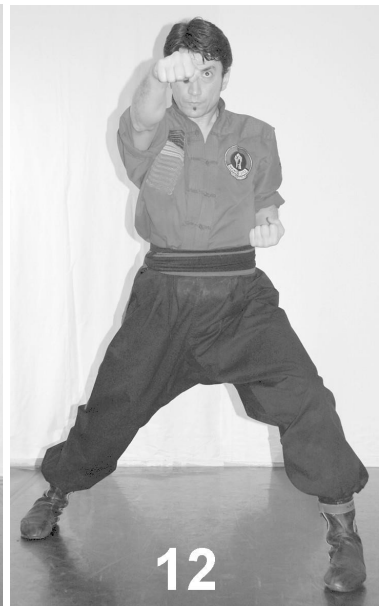
6e



6f

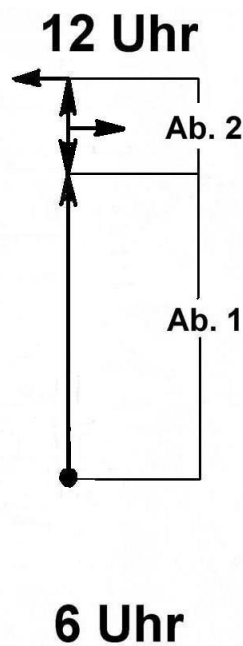


6g



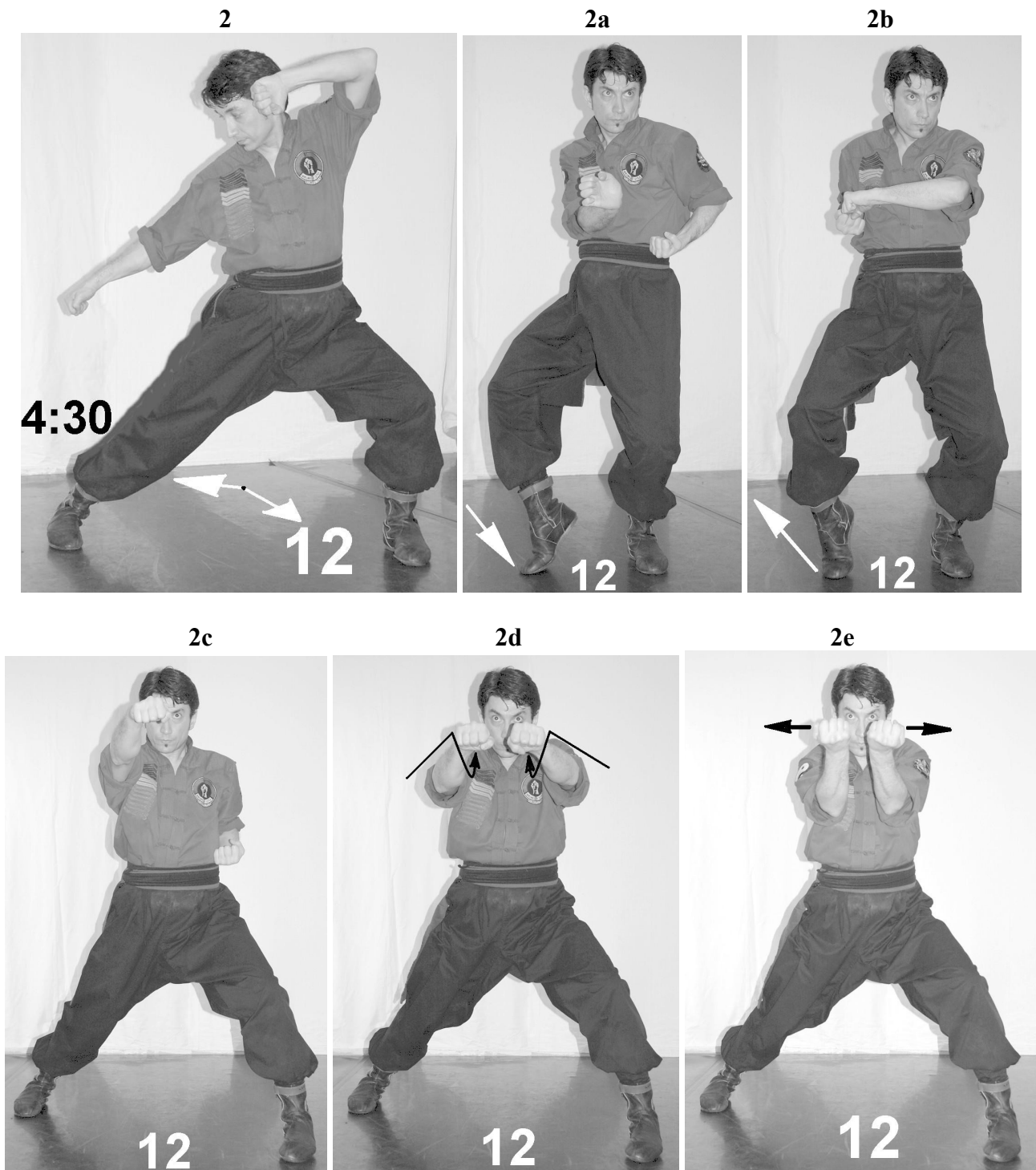
Zweiter Abschnitt "6 Haney-Keytto":

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 6 Uhr (Süd).



Aus der Stellung "Große Ratto" wird mit dem Oberkörper in Richtung 4:30 Uhr die Handtechnik "Taisabaki" [siehe 4. Abschnitt](#) ausgeführt. Dann wird der rechte Fuß zum Linken gezogen und gleichzeitig eine rechte Stoßtechnik "Flache Faust" [siehe 4. Abschnitt](#) (achten sie auf die Körperumdrehung und die linke Schulter) in Richtung 12 Uhr eingesetzt. Unmittelbar danach wird der rechte Fuß wieder in die vorige Stellung "Große Rato" abgesetzt, während gleichzeitig ein rechtes "Matto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt wird. Anschließend wird "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 2 bis 2f).

Achtung: Die Durchführung diese Variante von der "Flache Faust" ist wie "Vietnamesische Matto" [siehe 4. Abschnitt](#).



2f



Aus der Stellung "Große Rato" wird die rechte Tieffritttechnik "**Haney-Keytto**" [siehe 5. Abschnitt](#) (Richtung 12 Uhr) durchgeführt und zurückgezogen. Aus der Stellung "**Tu-Ma-Rato**" [siehe 3. Abschnitt](#) wird mit beiden Händen ein "**Doppel-Rückstoß-Matto**" [siehe 4. Abschnitt](#) als Angriff eingesetzt. Unmittelbar danach wird der rechte Fuß wieder hinten in der Stellung "Große Rato" abgesetzt, während die Technik "Doppel-Rückstoß-Matto" als Verteidigung vom Unterleib durchgeführt wird (Bilder 3 bis 3d).

3



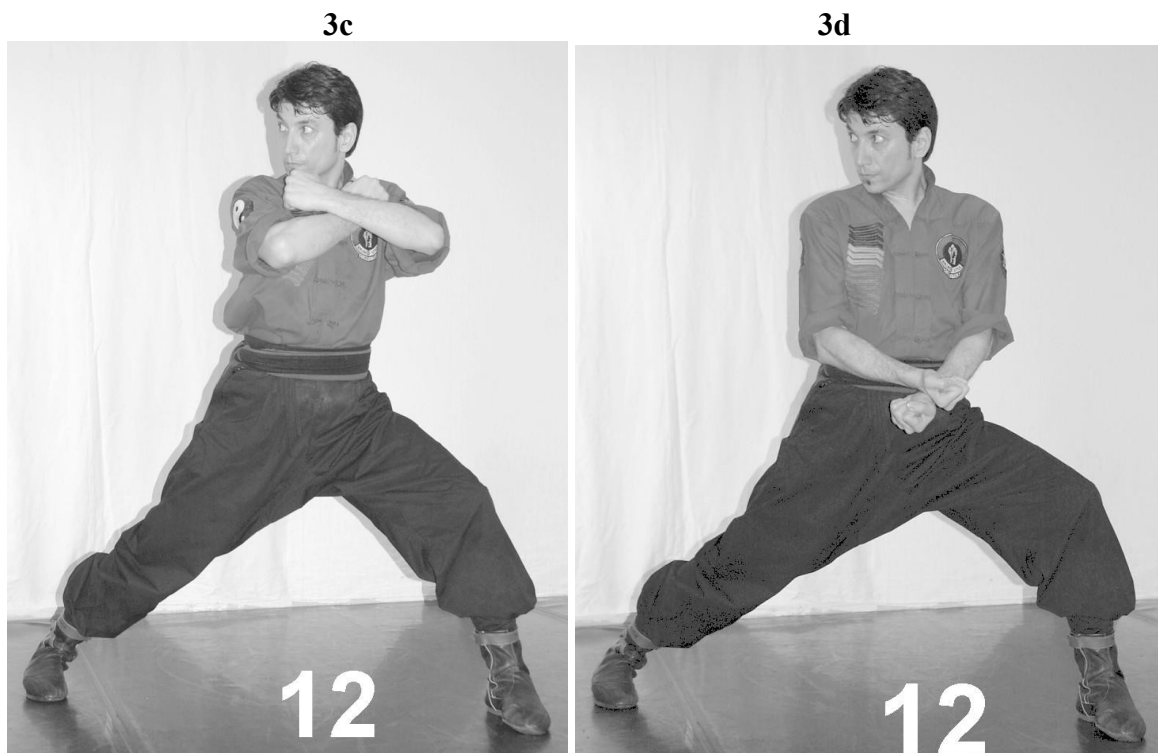
3a



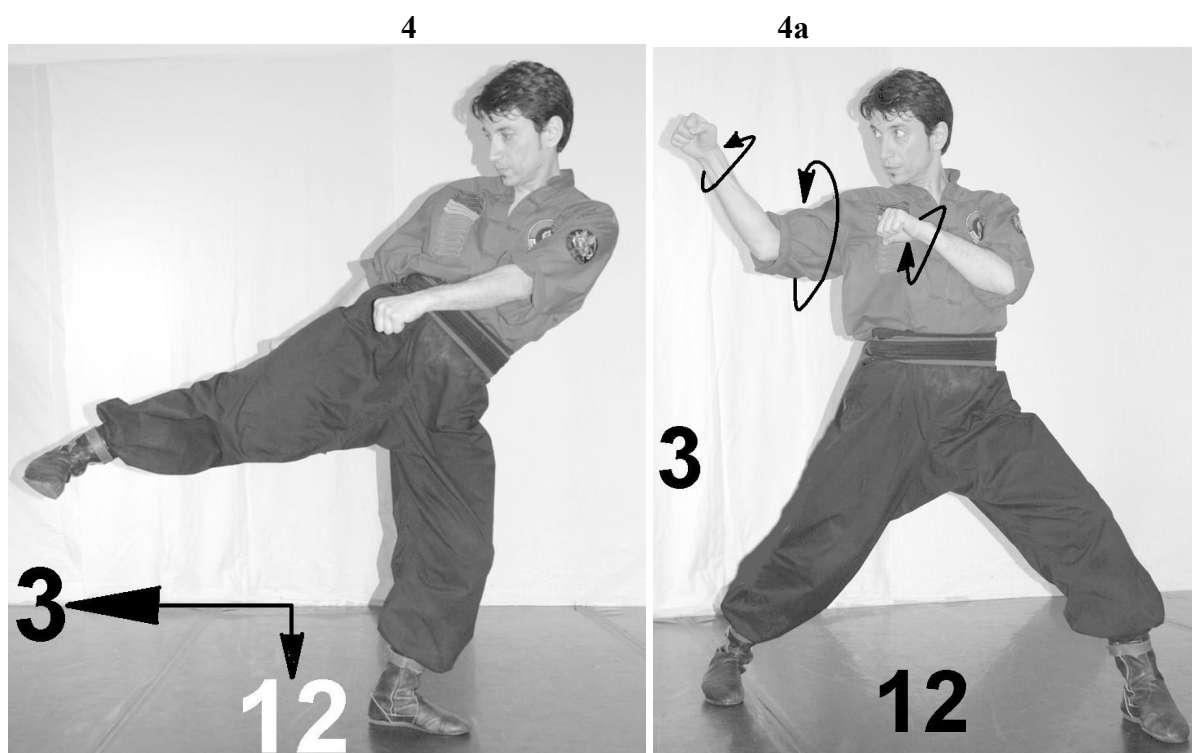
3b

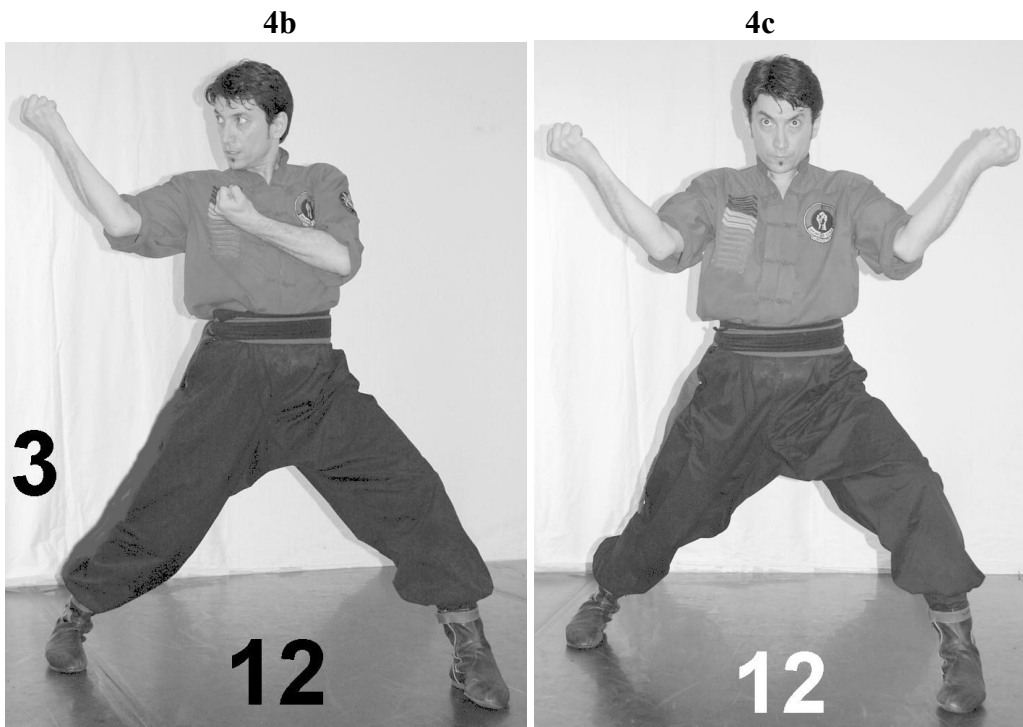


Achtung: Bei der Durchführung zweites "Doppel-Rückstoß-Matto" muss der Blick nach 3 Uhr gerichtet sein.



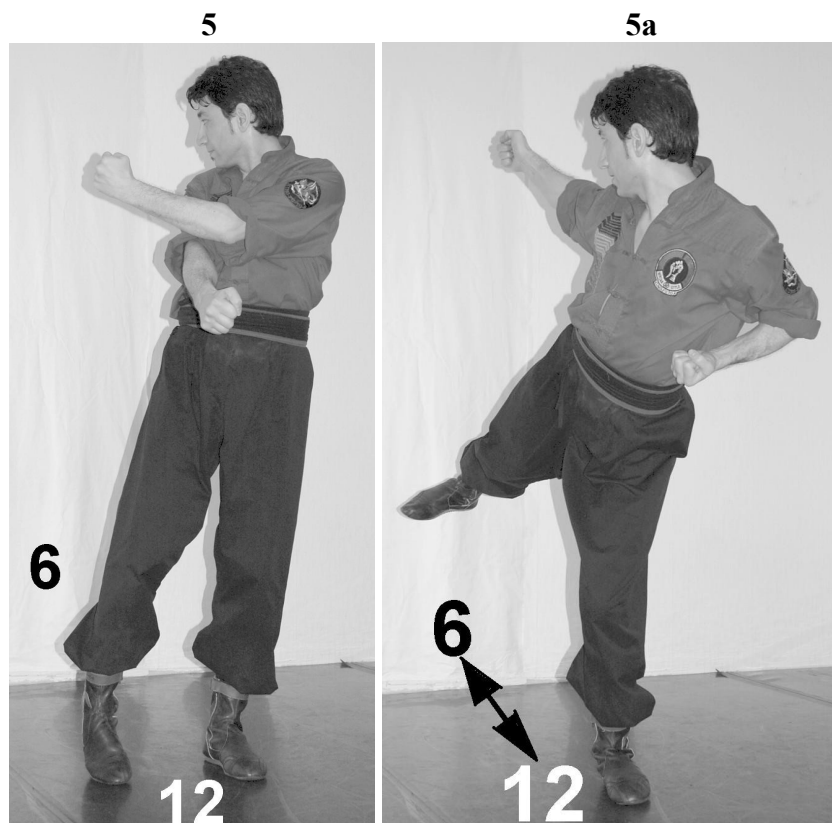
Aus der Stellung "Große Rato" wird eine rechte Tieftritttechnik "Haney-Keytto" (Richtung 3 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und wieder in der Stellung "Große Rato" abgesetzt, während gleichzeitig eine rechte Verteidigungstechnik "**Dom-Ma**" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 3 Uhr) und dessen linke Reaktion auf der rechten Brust eingesetzt wird. Dann wird die Handtechnik "Dom-Ma" (und dessen linker Reaktion auf der Brust) nach einer leichten Schwenkung des Oberkörpers, zur rechten Handtechnik "**Oranto**" [siehe 4. Abschnitt](#) gedreht. Anschließend wird "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 4 bis 4c).





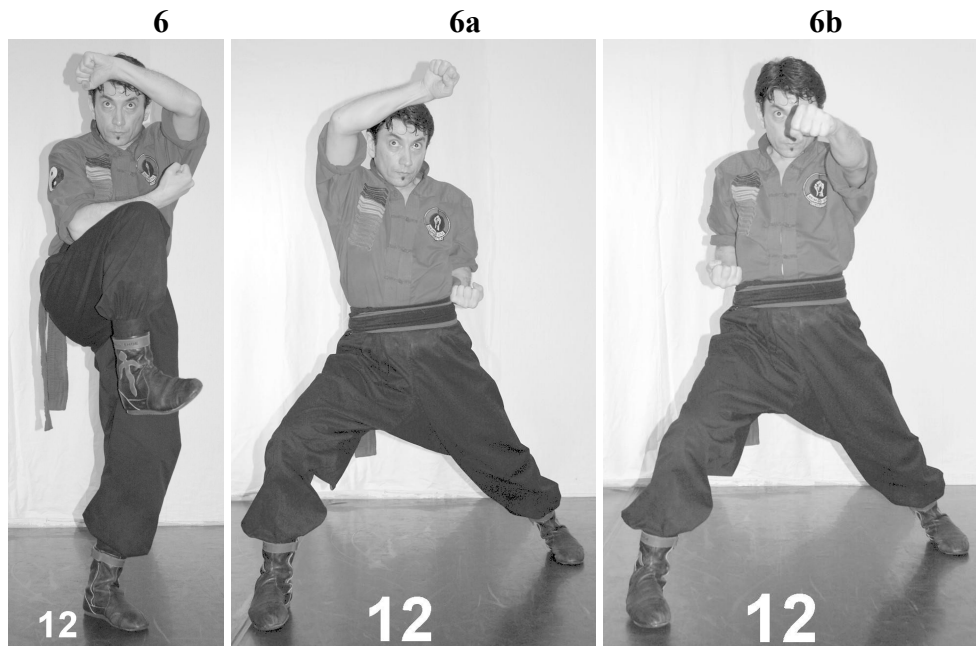
Nach der Drehung des Kopfes nach Rechts wird der Blick nach 6 Uhr gerichtet und die rechte Tieftritttechnik "Haney-Keytto" (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, während gleichzeitig die rechte Handtechnik "Yetteh-Matto" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 6 Uhr) und dessen linke Reaktion auf den Rippen eingesetzt wird. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Hapkipate" oder "Kipateh" (Bilder 5 bis 5b).

Achtung: Grundsätzlich ist bei allen Handtechniken, die höher als der eigene Kopf ausgeführt werden, die Reaktion auf den Rippen.



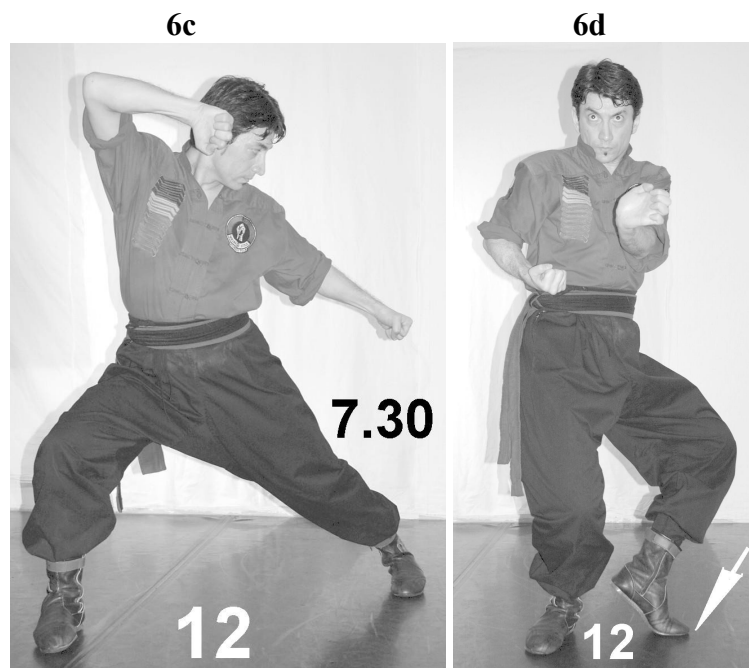
Nach dem Zurückziehen der rechten Tieftritttechnik "Haney-Keytto" (Richtung 6 Uhr) wird der rechte Fuß nach vorne (Richtung 12 Uhr) in der Stellung "Große Rato" abgesetzt und gleichzeitig eine rechte "Af-Ma" durchgeführt. Unmittelbar danach wird ein linkes "Matto" eingesetzt. (Bilder 6 bis 6b).

Achtung: Jetzt wird linke Version des gesamten Ablaufs des 2. Abschnittes durchgeführt. Bei der Durchführung der linken Versionen in Su-To werden die "Qi-Ai" allgemein nicht mehr verwendet.



Aus der Stellung "Große Ratto" wird mit dem Oberkörper in Richtung 7:30 Uhr die Handtechnik "Taisabaki" ausgeführt. Dann wird der linke Fuß zum Rechten gezogen und gleichzeitig eine linke Stoßtechnik "Flache Faust" (achten sie auf die Körperumdrehung und die rechte Schulter) in Richtung 12 Uhr eingesetzt. Unmittelbar danach wird der linke Fuß wieder in die vorige Stellung "Große Rato" abgesetzt, während gleichzeitig ein linkes "Matto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt wird. Anschließend wird "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 6c bis 6f).

Achtung: Die Durchführung diese Variante von der "Flache Faust" ist wie "Vietnamesische Matto".



6e**6f**

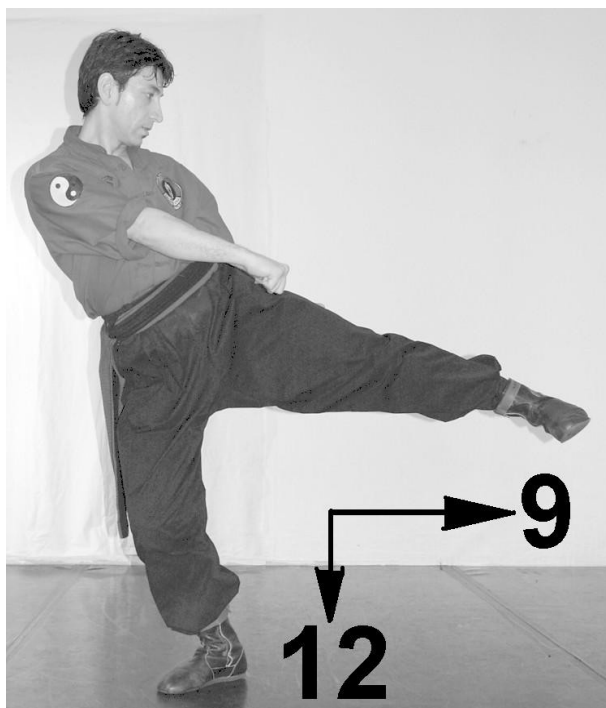
Aus der Stellung "Große Rato" wird die linke Tieftritttechnik "Haney-Keytto" (Richtung 12 Uhr) durchgeführt und zurückgezogen. Aus der Stellung "Tu-Ma-Rato" wird mit beiden Händen ein "Doppel-Rückstoß-Matto" als Angriff eingesetzt. Unmittelbar danach wird der linke Fuß wieder hinten in der Stellung "Große Rato" abgesetzt, während die Technik "Doppel-Rückstoß-Matto" als Verteidigung vom Unterleib durchgeführt wird (Bilder 6g bis 6j).

Achtung: Bei der Durchführung zweites "Doppel-Rückstoß-Matto" muss der Blick nach 9 Uhr gerichtet sein.

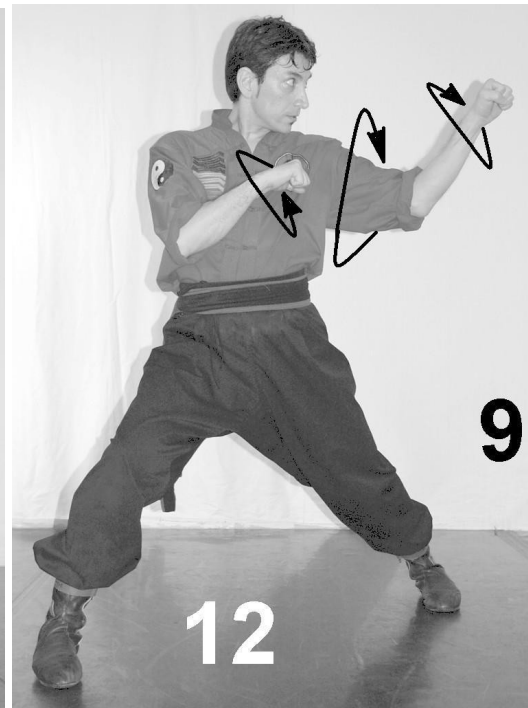
6g**6h****6i****6j**

Aus der Stellung "Große Rato" wird eine linke Tieftritttechnik "Haney-Keytto" (Richtung 9 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und wieder in der Stellung "Große Rato" abgesetzt, während gleichzeitig eine linke Verteidigungstechnik "Dom-Ma" (Richtung 9 Uhr) und dessen rechte Reaktion auf der linken Brust eingesetzt wird. Dann wird die Handtechnik "Dom-Ma" (und dessen rechter Reaktion auf der Brust) nach einer leichten Schwenkung des Oberkörpers, zur linken Handtechnik "Oranto" gedreht. Anschließend wird "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 6k bis 6n).

6k



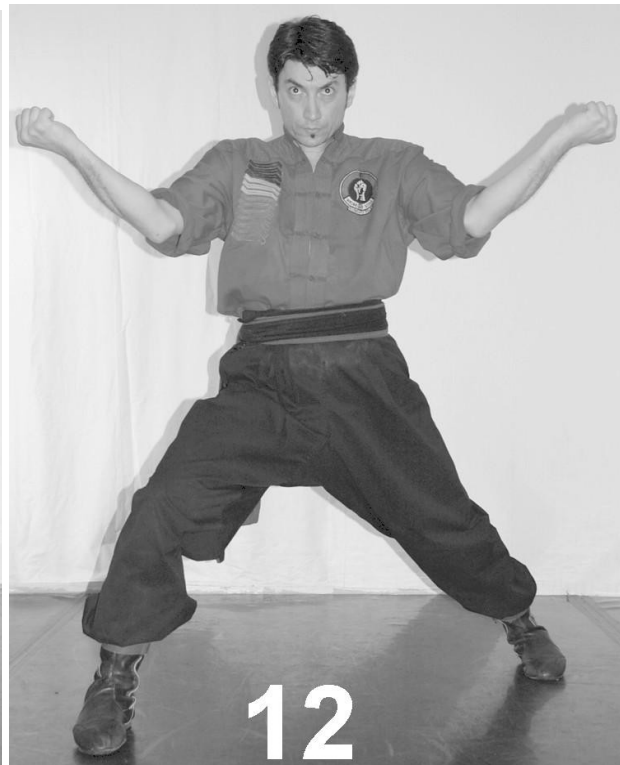
6L



6m

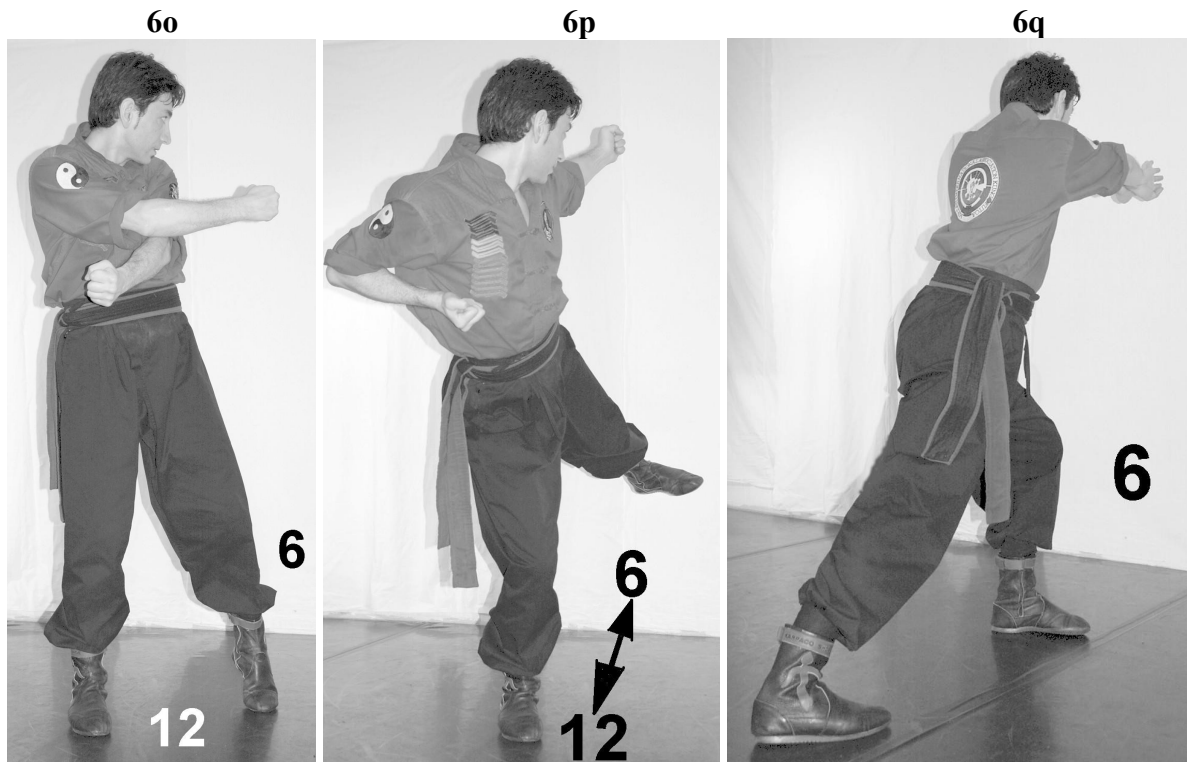


6n



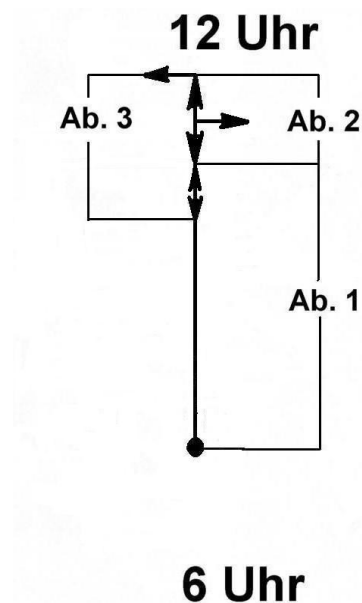
Nach der Drehung des Kopfes nach Linkes wird der Blick nach 6 Uhr gerichtet und die linke Tieftritttechnik „Haney-Keytto“ (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, während gleichzeitig die linke Handtechnik „Yetteh-Matto“ (Richtung 6 Uhr) und dessen rechte Reaktion auf den Rippen eingesetzt wird. Nach Zurückziehen der linken Tieftritttechnik „Haney-Keytto“ (Richtung 6 Uhr) wird der linke Fuß in gleicher Richtung in die **„unklassische Rato“** [siehe 3. Abschnitt](#) abgesetzt und dabei werden beide Hände Rücken auf Rücken nach vorne gestreckt. (Bilder 6o bis 6q).

Achtung: Grundsätzlich ist bei allen Handtechniken, die höher als der eigene Kopf ausgeführt werden, die Reaktion auf den Rippen.

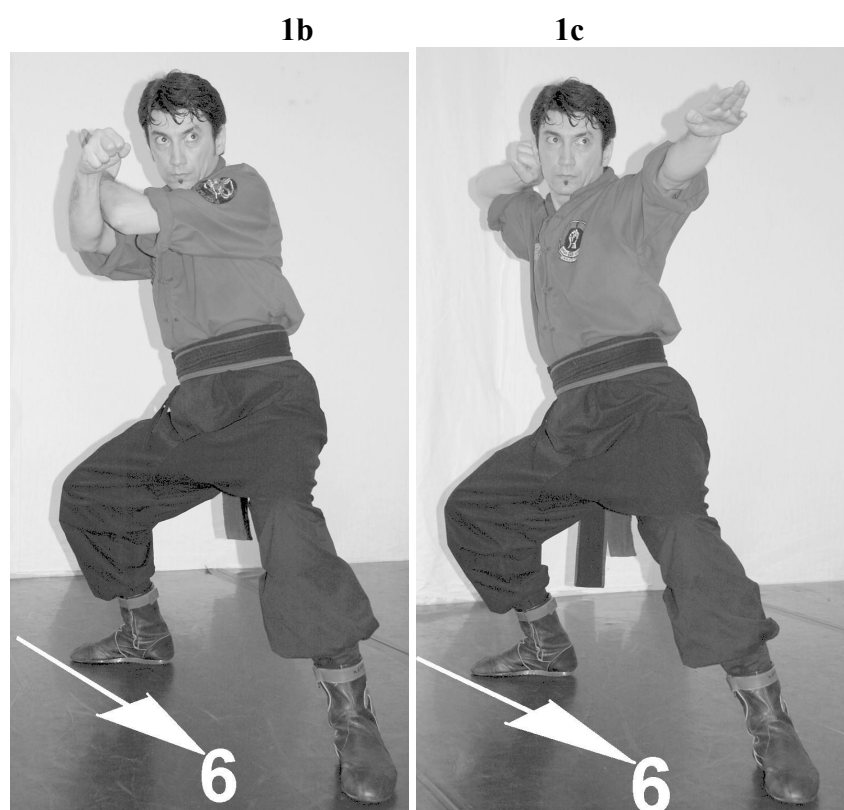
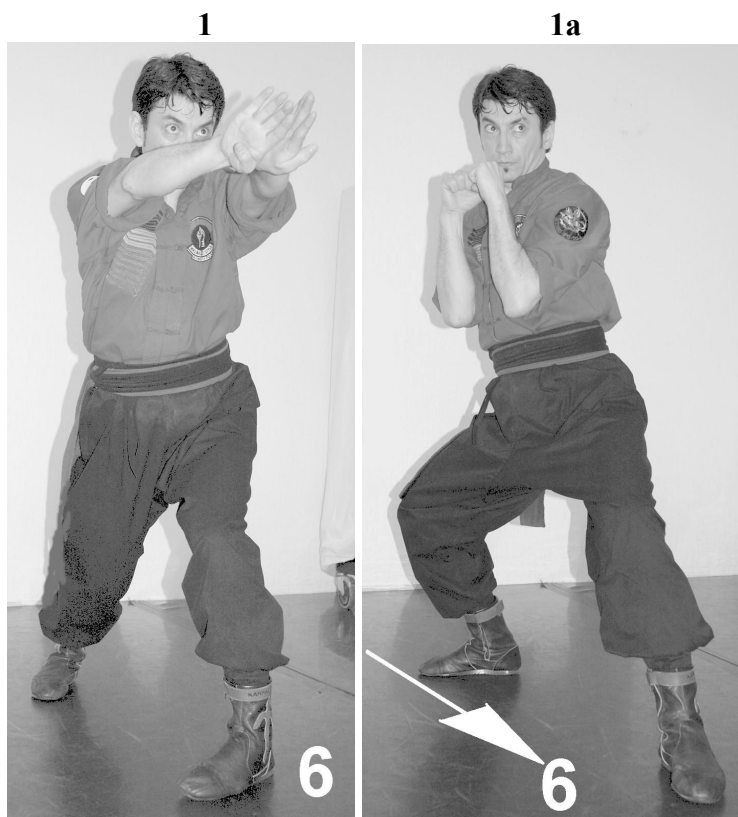


Dritter Abschnitt „4 Osayya-Keytto“:

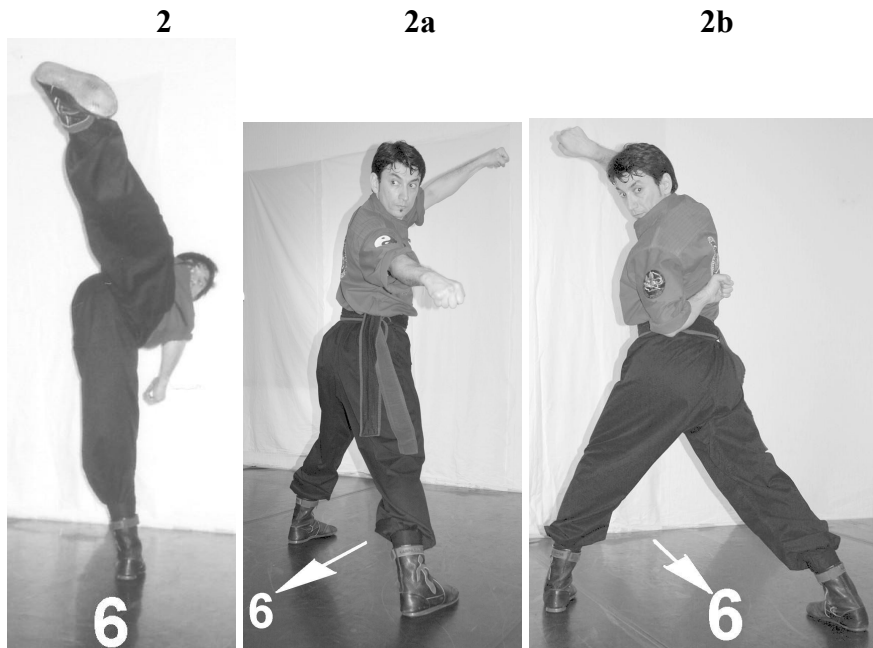
Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 6 Uhr (**Süd**) an, und endet in der Richtung 6 Uhr (**Süd**).



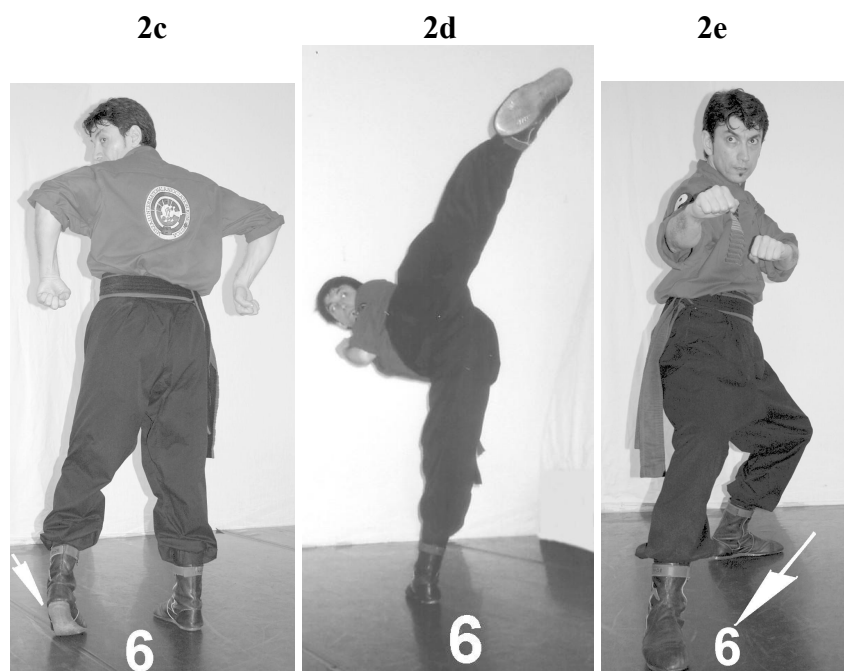
Auf der Stelle bleibend ändert man seine Stellung, aus der "unklassischen Rato" in die Stellung "Große Horaima-Rato", während beide Hände sich zum Oberkörper zurückziehen. Unmittelbar danach wird die linke Handtechnik "Soyetto" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 6 Uhr) und dessen rechte Reaktion hinter das rechte Ohr eingesetzt (Bilder 1 bis 1c).



Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" nähert sich der Rechte dem linken Fuß und die rechte Kicktechnik "Osayya-Keytto" [siehe 5. Abschnitt](#) wird in Richtung 6 Uhr durchgeführt. Dann wird der rechte Fuß hinter dem Linken in der Stellung "Große Rato" (Richtung 12 Uhr) abgesetzt, während der Blick weiterhin in 6 Uhr Richtung gerichtet bleibt. Gleichzeitig wird eine "Do Matto" [siehe 4. Abschnitt](#) zu zwei verschiedenen Punkten durchgeführt (rechte Faust nach unten 4:30 Uhr und die linke Faust nach oben 1:30 Uhr). Unmittelbar danach, bei gleicher Stellung, dreht sich der Oberkörper von rechts nach links (Blick weiterhin 6 Uhr), dabei wird eine rechte "Af-Ma" in Richtung 10:30 Uhr mit deren linken Reaktion auf den Rücken eingesetzt (Bilder 2 bis 2b).



Dann nähert sich der linke Fuß dem Rechten, gleichzeitig führt man mit beiden Händen die Verteidigungstechnik "Orato" [siehe 4. Abschnitt](#) durch. Unmittelbar danach wird die Kicktechnik "Osayya-Keytto" links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt. Anschließend wird der linke Fuß um eine halbe Umdrehung (in entgegengesetzter Richtung) in die Stellung "Große Horaima-Rato" abgesetzt, während gleichzeitig die Technik "Gado Su-To" (Richtung 6 Uhr) durchgeführt wird (Bilder 2c bis 2e).



Aus der Haltung "Gado Su-To" wird der rechte Fuß in gleicher Richtung (6 Uhr) in die "unklassische Rato" abgesetzt und dabei werden beide Hände Rücken auf Rücken nach vorne gestreckt. Auf der Stelle bleibend ändert man seine Stellung, aus der "unklassischen Rato" in die Stellung "Große Horaima-Rato", während beide Hände sich zum Oberkörper zurückziehen. Unmittelbar danach wird die rechte Handtechnik "Soyetto" (Richtung 6 Uhr) und dessen linke Reaktion hinter das linke Ohr eingesetzt (Bilder 3 bis 3c).

3



3a



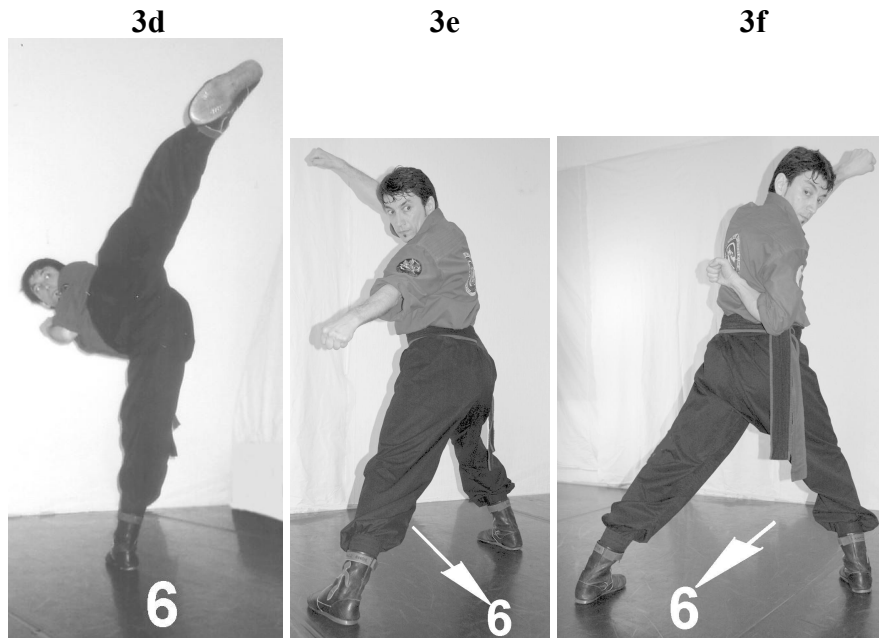
3b



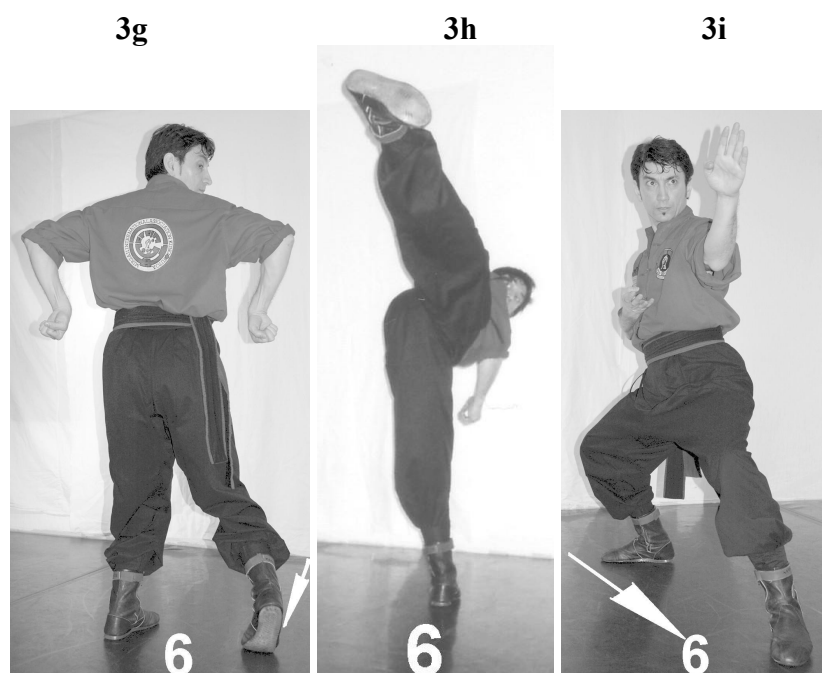
3c



Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" nähert sich der Linke dem rechten Fuß und die linke Kicktechnik "Osayya-Keytto" wird in Richtung 6 Uhr durchgeführt. Dann wird der linke Fuß hinter dem Rechten in der Stellung "Große Rato" (Richtung 12 Uhr) abgesetzt, während der Blick weiterhin in 6 Uhr Richtung gerichtet bleibt. Gleichzeitig wird eine "Do Matto" zu zwei verschiedenen Punkten durchgeführt (linke Faust nach unten 7:30 Uhr und die rechte Faust nach oben 10:30 Uhr). Unmittelbar danach, bei gleicher Stellung, dreht sich der Oberkörper von links nach rechts (Blick weiterhin 6 Uhr), dabei wird eine linke "Af-Ma" in Richtung 1:30 Uhr mit deren rechten Reaktion auf den Rücken eingesetzt (Bilder 3d bis 3f).

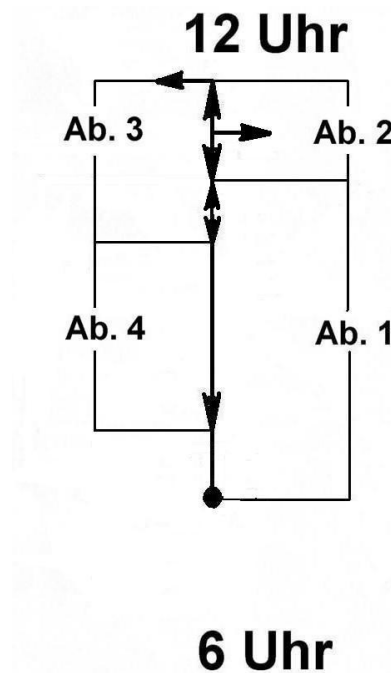


Dann nähert sich der rechte Fuß dem Linken, gleichzeitig führt man mit beiden Händen die Verteidigungstechnik "Orato" durch. Unmittelbar danach wird die Kicktechnik "Osayya-Keytto" rechts (Richtung 6 Uhr) eingesetzt. Anschließend wird der rechte Fuß um eine halbe Umdrehung (in entgegengesetzter Richtung) in die Stellung "Große Horaima-Rato" abgesetzt, während gleichzeitig die Technik "Hat-Toyo" [siehe 4. Abschnitt](#) links (Richtung 6 Uhr) durchgeführt (Bilder 3g bis 3i).



Vierter Abschnitt “Hat-Toyo“:

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 6 Uhr (Süd) an, und endet in der Richtung 9 Uhr (west).



Bei der Durchführung der Technik “Hat-Toyo“ Links (Richtung 6 Uhr) wird laut “**Hat-Toyo**“ gerufen. Der linke Fuß zieht sich aus der Stellung “Horaima-Rato“ zurück und setzt sich in der Stellung “**kleine unklassische Rato**“ [siehe 3. Abschnitt](#) ab, während die Verteidigungstechnik “**Wei-Sah**“ [siehe 4. Abschnitt](#) Links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt wird. Unmittelbar danach wird der linke Fuß im “unklassische Rato“ (Richtung 6 Uhr) abgesetzt und gleichzeitig werden beide Hände (linke Hand oben) die Schlagtechnik “**Fingerstiche**“ [siehe 4. Abschnitt](#) durchführen (Bilder 1 bis 1d).



1a



1b



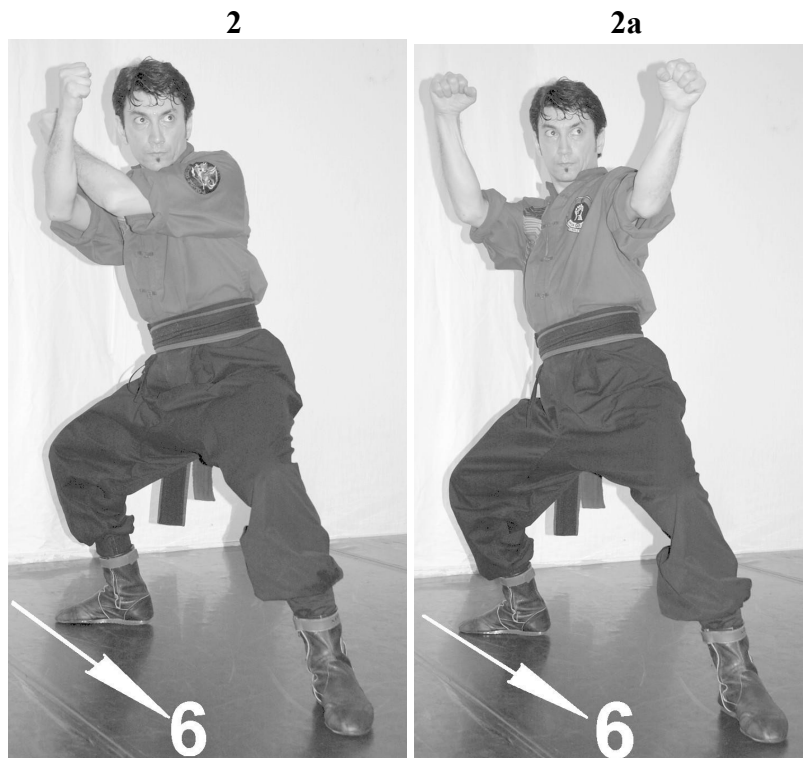
1c



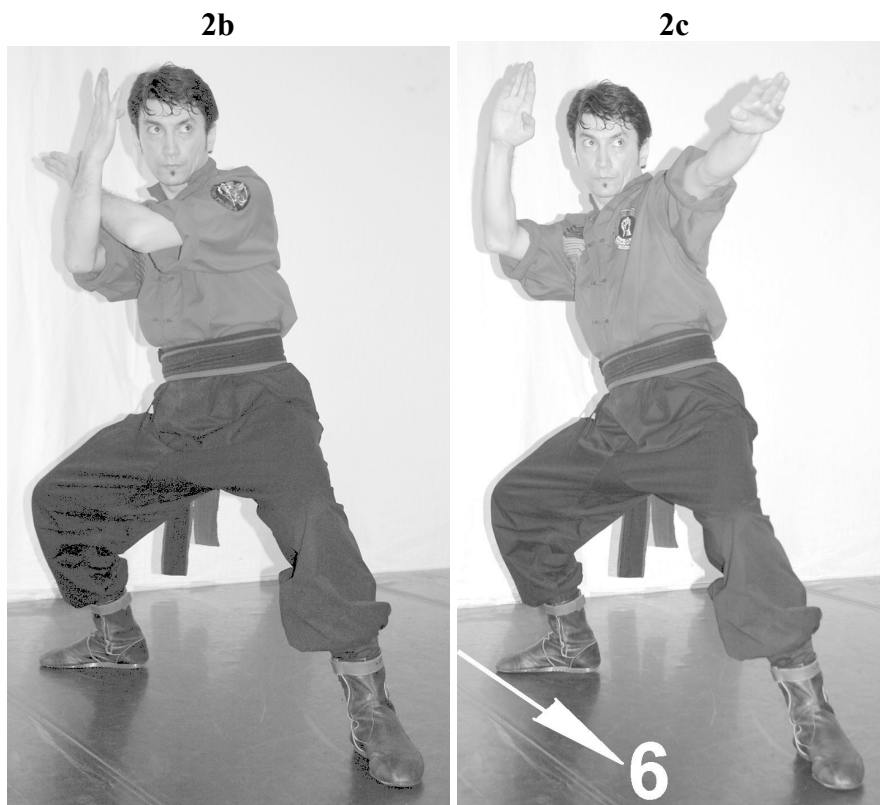
1d



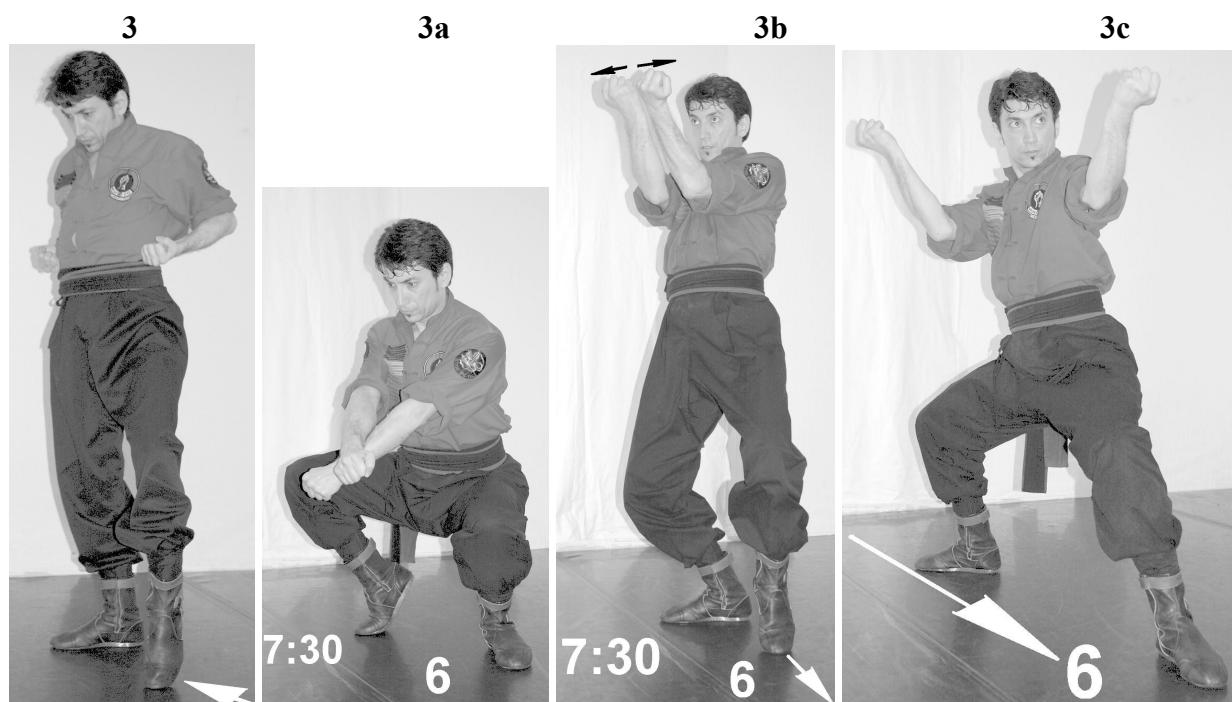
Aus der Stellung "unklassische Rato" setzt man sich in die Stellung "Große Horaima-Rato" um, während beide Hände gleichzeitig die Verteidigungstechnik "Dom-Ma" einsetzen. Linke "Dom-Ma" wird in Richtung 6 Uhr und rechte "Dom-Ma" bzw. senkrechte Deckung wird seitlich des Kopfes eingesetzt (Abb. 2 u. 2a).



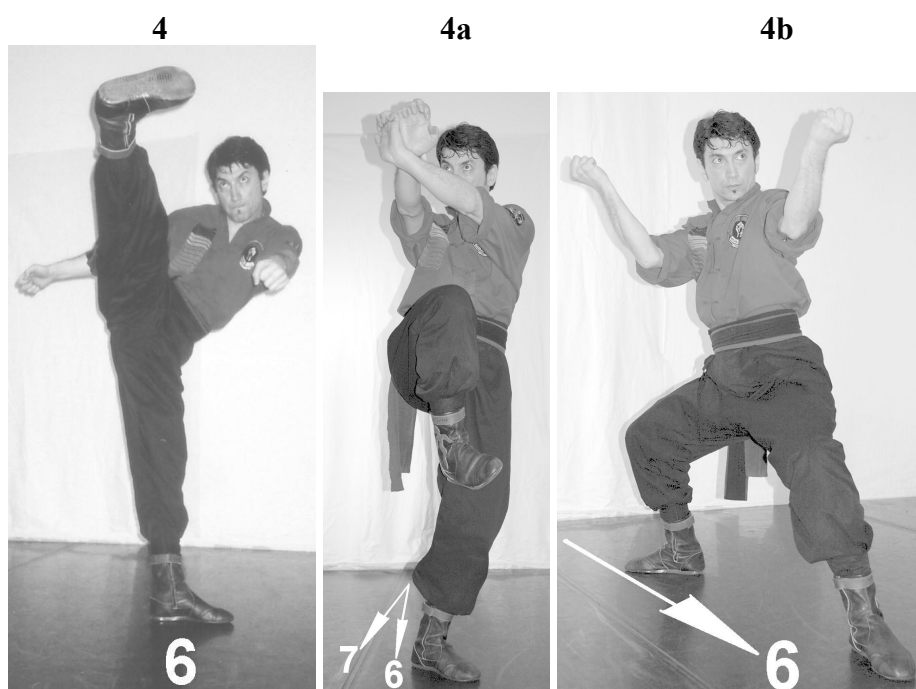
Gleich danach setzen beide Hände gleichzeitig die Technik "Soyetto" ein. "Soyetto" Links wird als Angriff in Richtung 6 Uhr und "Soyetto" Rechts bzw. senkrechte Deckung wird seitlich des Kopfes eingesetzt (Bilder 2b u. 2c).



Der linke Fuß zieht sich aus der Stellung "Horaima-Rato" zum Rechten zurück und dann wird der gesamte Oberkörper mit der Angriffstechnik "**Faustkreuztechnik**" [siehe 4. Abschnitt](#) senkrechte nach unten gehen (Richtung 7:30 Uhr). Unmittelbar danach stellt man sich in die "Katzenstellung" (Richtung 6 Uhr), während beide Hände gleichzeitig zwei "**Aufwärtsmatto**" bzw. "**Doppel-Aufwärtsmatto**" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 7:30 Uhr) einsetzen. Anschließend setzt sich der linke Fuß wieder in der Stellung "Große Horaima-Rato" (Richtung 6 Uhr) ab, während gleichzeitig die Technik "Chinno von Su-To" durchgeführt wird (Bilder 3 bis 3c).



Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" wird die Tritttechnik "**Hora-Yadd-Keytto**" [siehe 5. Abschnitt](#) Rechts (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und dann wird aus der Stellung "Tu-Ma-Rato" die Technik "**Doppelflachen Fäuste**" [siehe 4. Abschnitt](#) (Richtung 6 bis 7 Uhr) eingesetzt. Gleichzeitig schreit man bei der Durchführung dieser Technik "**Budem**". Anschließend wird der rechte Fuß mit der Technik "Chinno von Su-To" in der Stellung "Große Horaima-Rato" abgesetzt (Bilder 4 bis 4b).

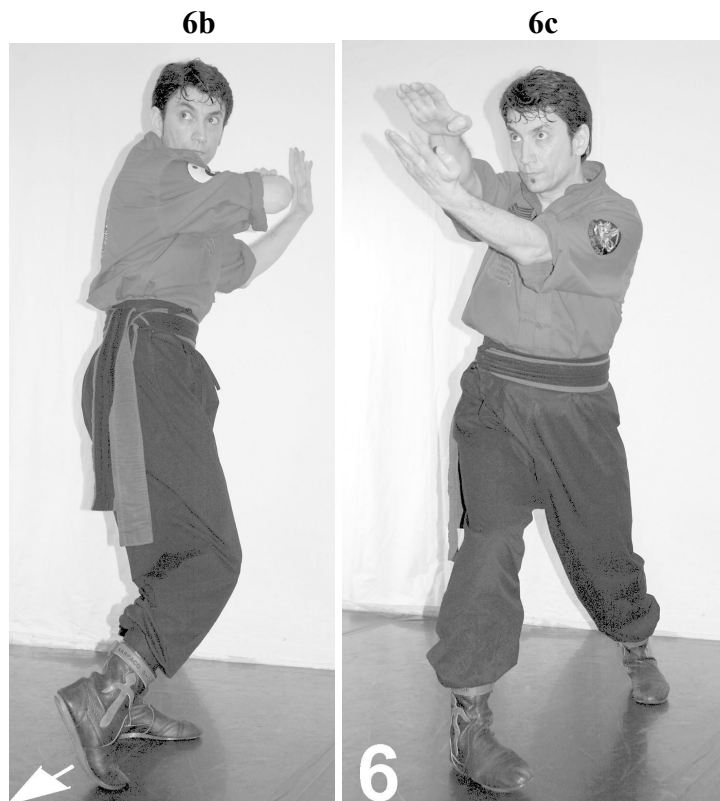


Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" wird die Tritttechnik „Yadd-Keytto“ [siehe 5. Abschnitt](#) Rechts (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, und anschließend wird der rechte Fuß mit der Verteidigungstechnik "Hat-Toyo" Rechts in der Stellung "Große Horaima-Rato" nach vorne abgesetzt (Bilder 5 u. 5a).

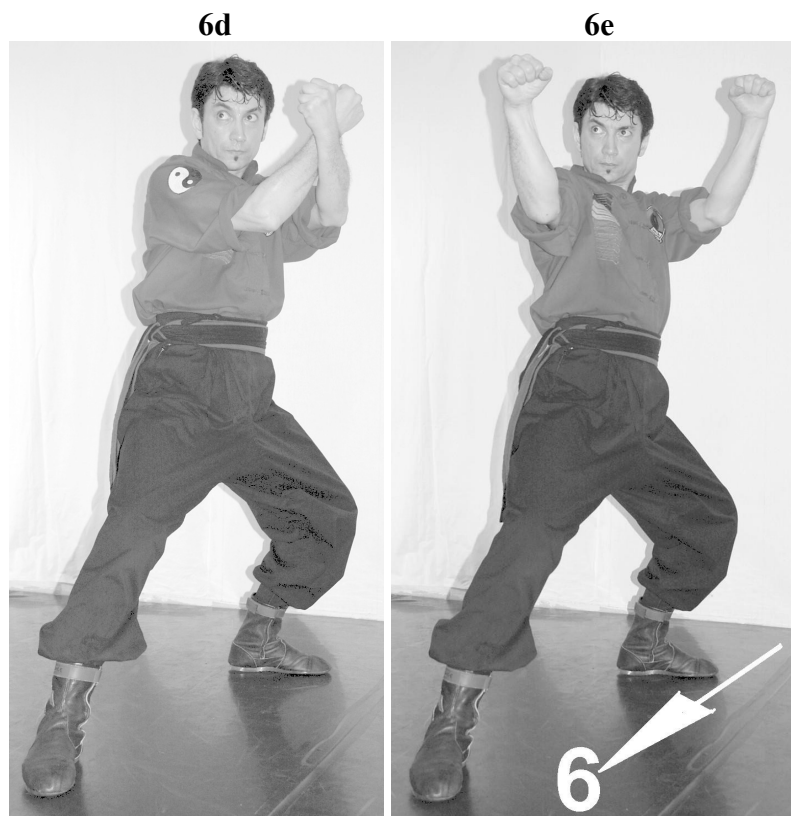


Ab jetzt wird der komplette Bewegungsablauf in der linken Version Richtung 6 Uhr durchgeführt. Der rechte Fuß zieht sich aus der Stellung "Große Horaima-Rato" zurück und setzt sich in der Stellung "kleine unklassische Rato" ab, während die Verteidigungstechnik "Wei-Sah" Rechts (Richtung 6 Uhr) eingesetzt wird. Unmittelbar danach wird der rechte Fuß im "unklassische Rato" (Richtung 6 Uhr) abgesetzt und gleichzeitig werden beide Hände (rechte Hand oben) die Schlagtechnik "Fingerstiche" durchführen (Bilder 6 bis 6c).

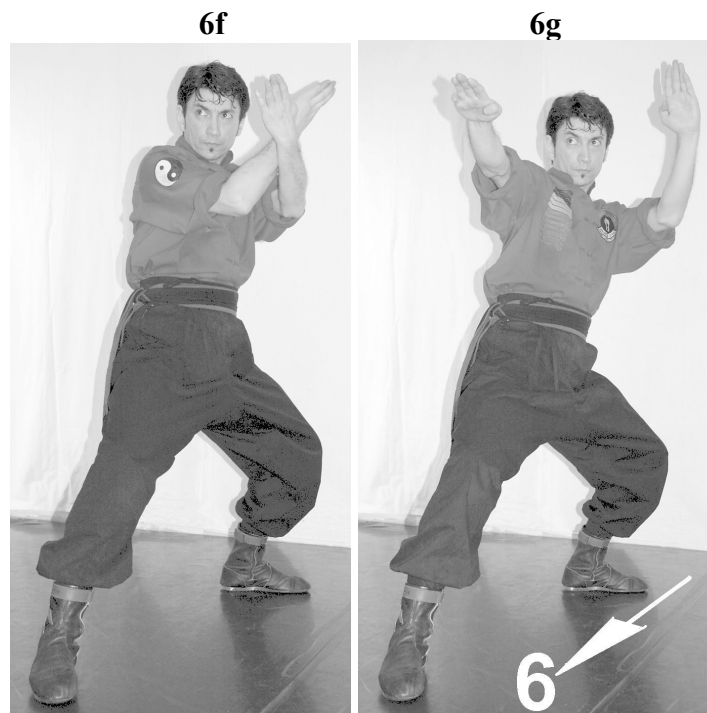




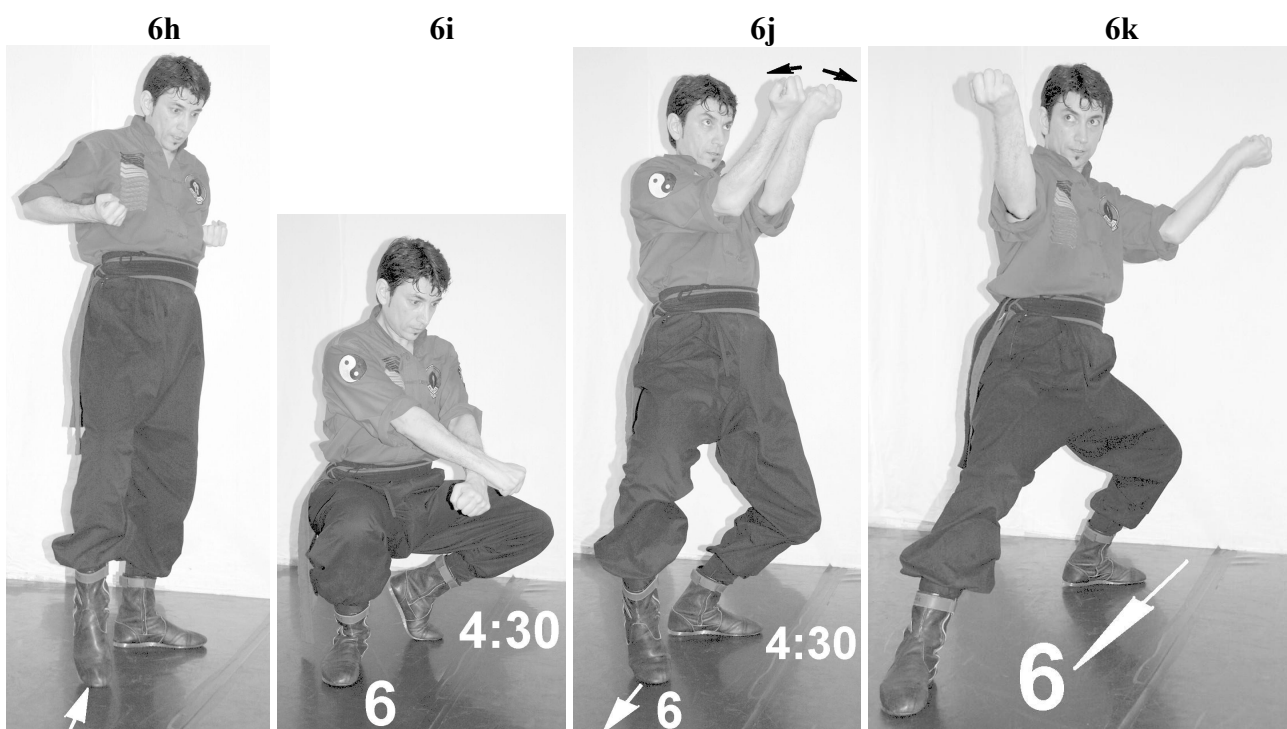
Aus der Stellung “unklassische Rato“ setzt man sich in die Stellung “Große Horaima-Rato“ um, während beide Hände gleichzeitig die Verteidigungstechnik “Dom-Ma“ einsetzen. Rechte “Dom-Ma“ wird in Richtung 6 Uhr und linke “Dom-Ma“ bzw. senkrechte Deckung wird seitlich des Kopfes eingesetzt (Abb. 6d u. 6e).



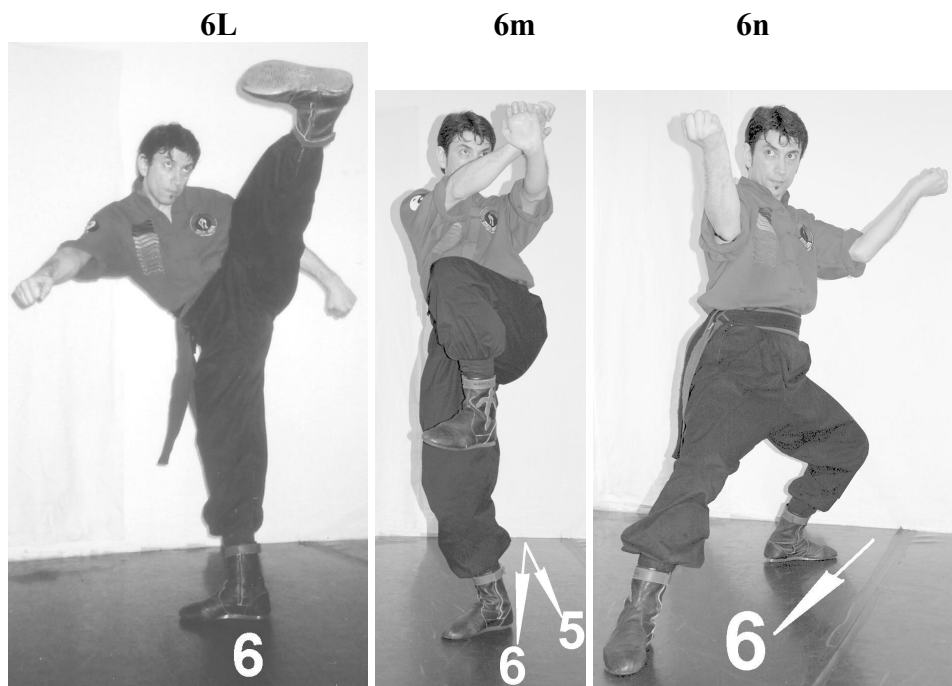
Gleich danach setzen beide Hände gleichzeitig die Technik "Soyetto" ein. "Soyetto" Rechts wird als Angriff in Richtung 6 Uhr und "Soyetto" Links bzw. senkrechte Deckung wird seitlich des Kopfes eingesetzt (Bilder 6f u. 6g).



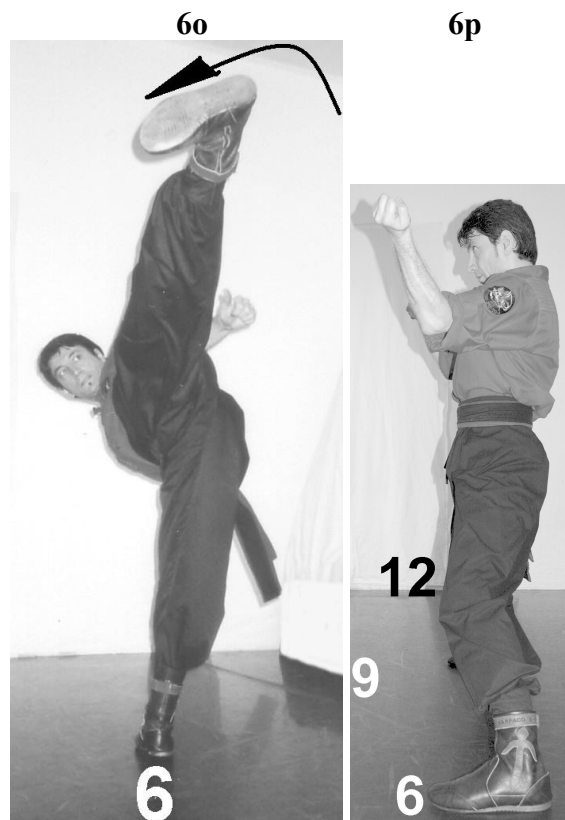
Der rechte Fuß zieht sich aus der Stellung "Horaima-Rato" zum Linken zurück und dann wird der gesamte Oberkörper mit der Angriffstechnik "Faustkreuztechnik" senkrecht nach unten gehen (Richtung 4:30 Uhr). Unmittelbar danach stellt man sich in die "Katzenstellung" (Richtung 6 Uhr), während beide Hände gleichzeitig zwei "Aufwärtsmatto" bzw. "Doppel-Aufwärtsmatto" (Richtung 4:30 Uhr) einsetzen. Anschließend setzt sich der rechte Fuß wieder in der Stellung "Große Horaima-Rato" (Richtung 6 Uhr) ab, während gleichzeitig die Technik "Chinno von Su-To" durchgeführt wird (Bilder 6h bis 6k).



Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" wird die Tritttechnik "Hora-Yadd-Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und dann wird aus der Stellung "Tu-Ma-Rato" die Technik "Doppelflachen Fäuste" (Richtung 6 bis 5 Uhr) eingesetzt. Anschließend wird der linke Fuß mit der Technik "Chinno von Su-To" in der Stellung "Große Horaima-Rato" abgesetzt (Bilder 6L bis 6n).

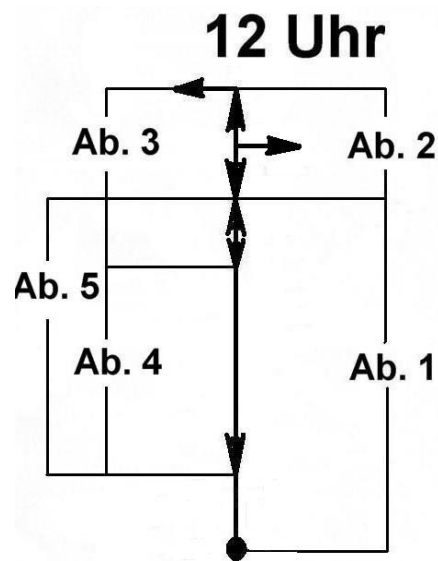


Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" wird die Tritttechnik "Yadd-Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, und anschließend wird der linke Fuß in der Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 9 Uhr) abgesetzt und gleichzeitig wird die Technik "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 6o u. 6p).



Fünfter Abschnitt "6 Yetteh-Keytto":

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 12 Uhr (Nord) an, und endet in der Richtung 6 Uhr (Süd).



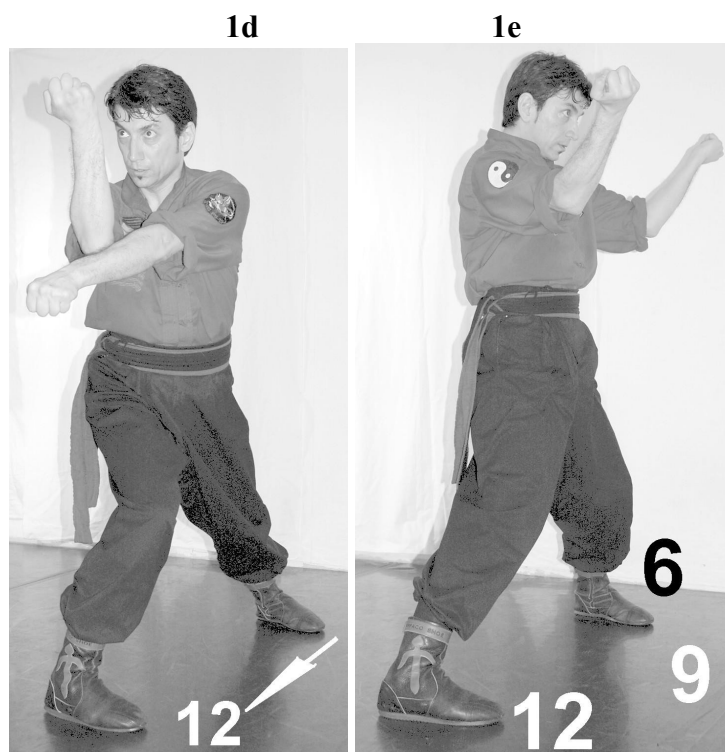
6 Uhr

Aus der Stellung "Yetteh-Rato" wird als erstes der Blick Richtung 12 Uhr gerichtet, dann wird der linke Fuß vor dem Rechten positioniert und ohne zögern wird die Tritttechnik "Yetteh-Keytto" Rechts eingesetzt (man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Hat-Toyo"). Dann wird "Taisabaki" Rechts (Richtung 12 Uhr) durchgeführt (Bilder 1 bis 1c).



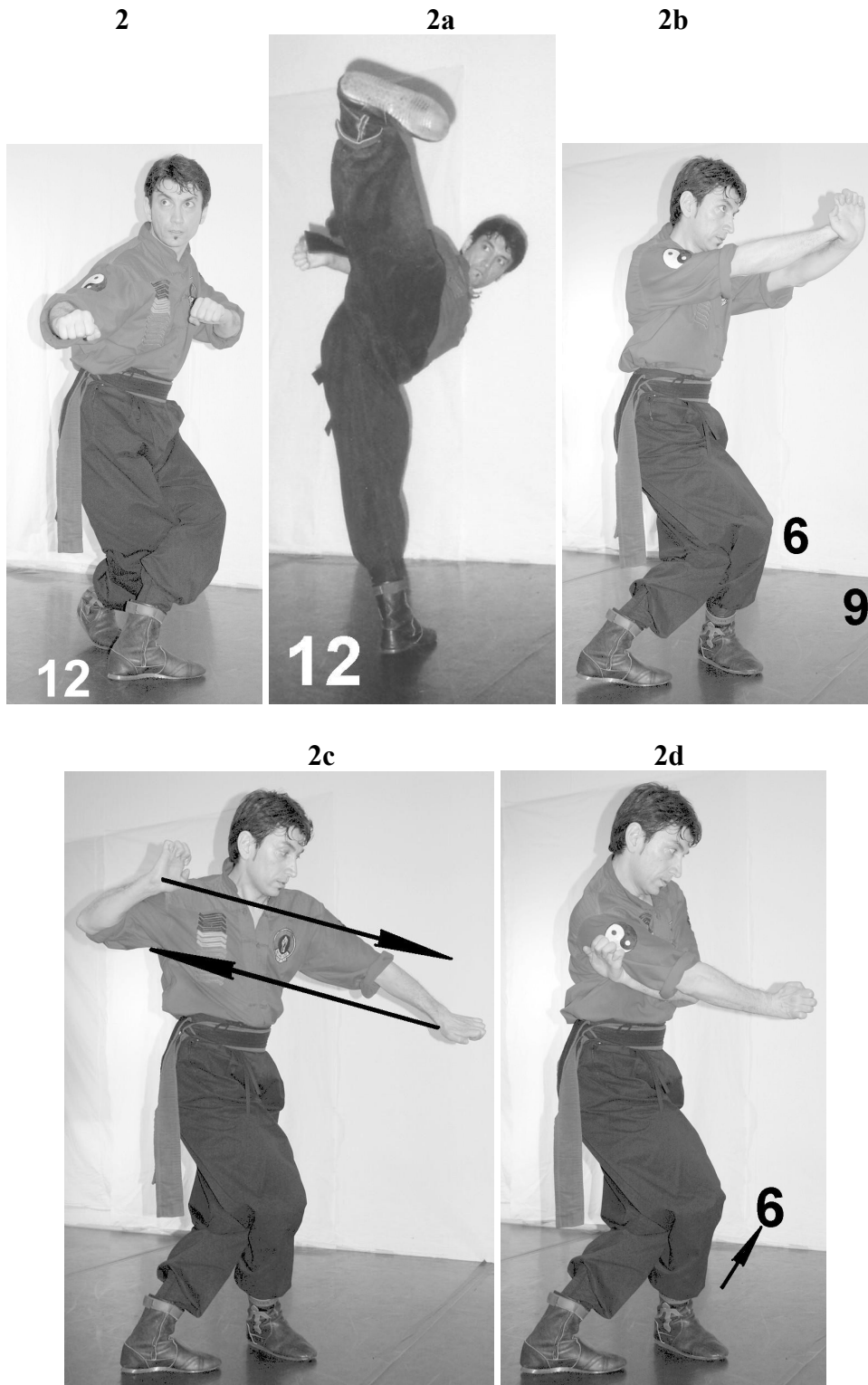


Aus der Stellung “Yetteh-Rato“ wird etwa 70% des Körpergewichts vom linken Bein auf das Rechte umgesetzt, während gleichzeitig beide Hände die Techniken “Oranto“ und “**Seitliche Matto**“ [siehe 4. Abschnitt](#) in Richtung 12 Uhr einsetzen. Anschließend wird in der Stellung “Yetteh-Rato“ (Gewicht wird 50% zu 50% verteilt) die Handtechnik “Chinno von Su-To“ durchgeführt (Bilder 1d u. 1e).
Achtung: Hier können “Oranto“ Rechts als Verteidigung gegen einen Schlag oder Tritt und “Seitliche Matto“ Links zum Schlag auf den Tritt od. in den Unterleib des Gegners eingesetzt werden.

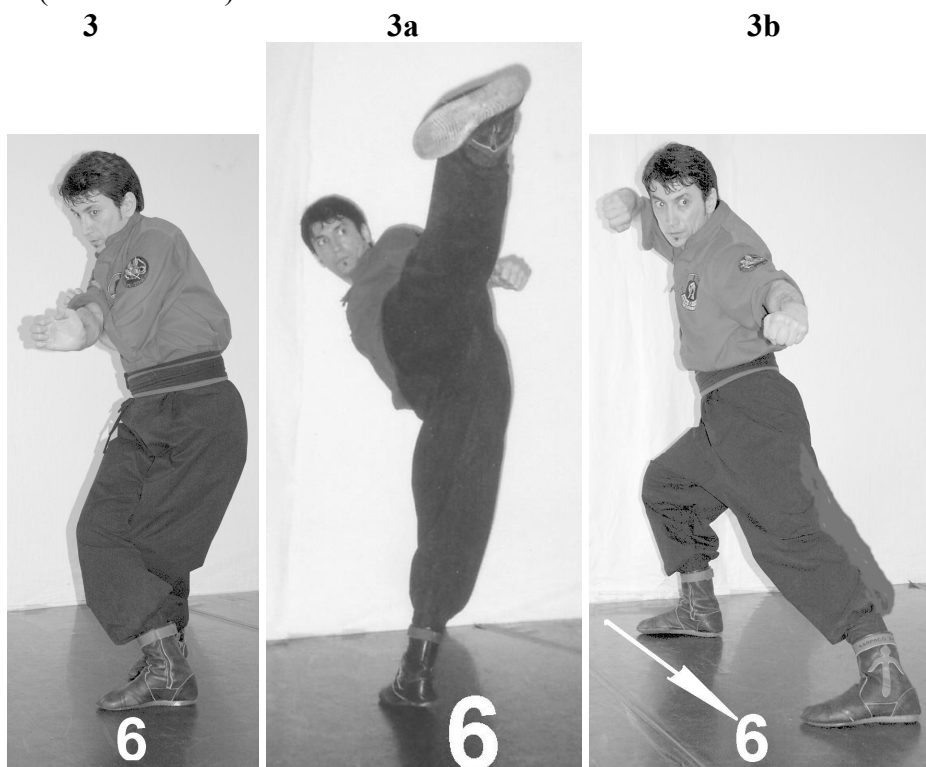


Aus der Stellung "Yetteh-Rato" wird wieder als erstes der Blick Richtung 12 Uhr gerichtet, dann wird der linke Fuß vor dem Rechten positioniert und ohne zögern wird die Tritttechnik "Yetteh-Keytto" Rechts eingesetzt, zurückgezogen und vor dem linken Fuß in der Stellung "**Verdrehte Yetteh-Rato**" [siehe 3. Abschnitt](#) abgesetzt. Gleichzeitig wird mit beiden Händen die Technik "Doppelflachen Fäuste" (Richtung 9 Uhr) eingesetzt. Unmittelbar danach wird "Flache Faust" Rechts nach unten (Richtung 7:30 Uhr) und "Flache Faust" Links als Reaktion unter dem rechten Oberarm durchgeführt (Bilder 2 bis 2d).

Achtung: Hier kann die "Flache Faust" Rechts (Richtung 7:30 Uhr) sowohl als Verteidigung als auch als Angriff verwendet werden.

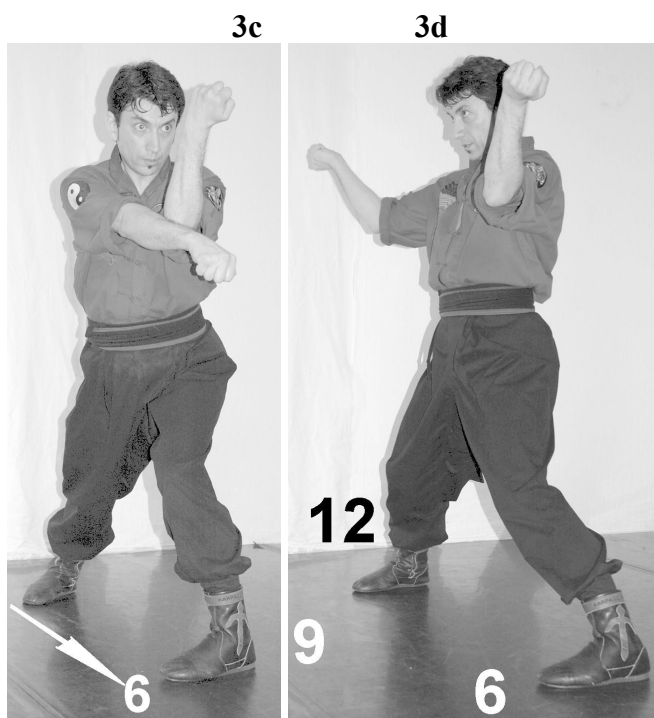


Aus der Stellung "Verdrehte Yetteh-Rato" wird als erstes der Blick Richtung 6 Uhr gerichtet, dann wird ohne zögern die Tritttechnik "Yetteh-Keytto" Links eingesetzt. Dann wird "Taisabaki" Links (Richtung 6 Uhr) durchgeführt (Bilder 3 u. 3b).

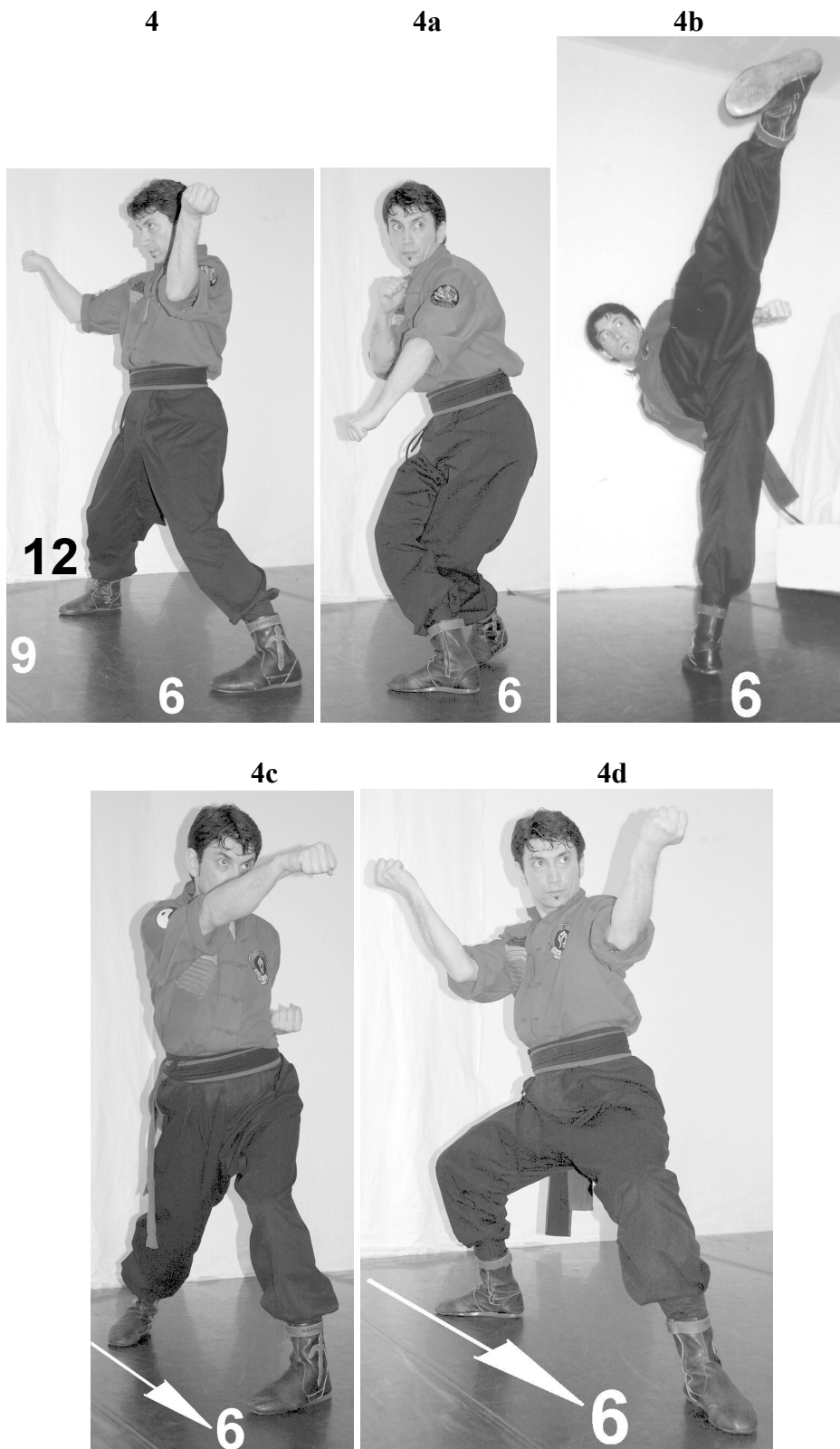


Aus der Stellung "Yetteh-Rato" wird etwa 70% des Körpergewichts vom rechten Bein auf das Linke umgesetzt, während gleichzeitig beide Hände die Techniken "Oranto" und "Seitliche Matto" in Richtung 6 Uhr einsetzen. Anschließend wird in der Stellung "Yetteh-Rato" (Gewicht wird 50% zu 50% verteilt) die Handtechnik "Chinno von Su-To" durchgeführt (Bilder 3c u. 3d).

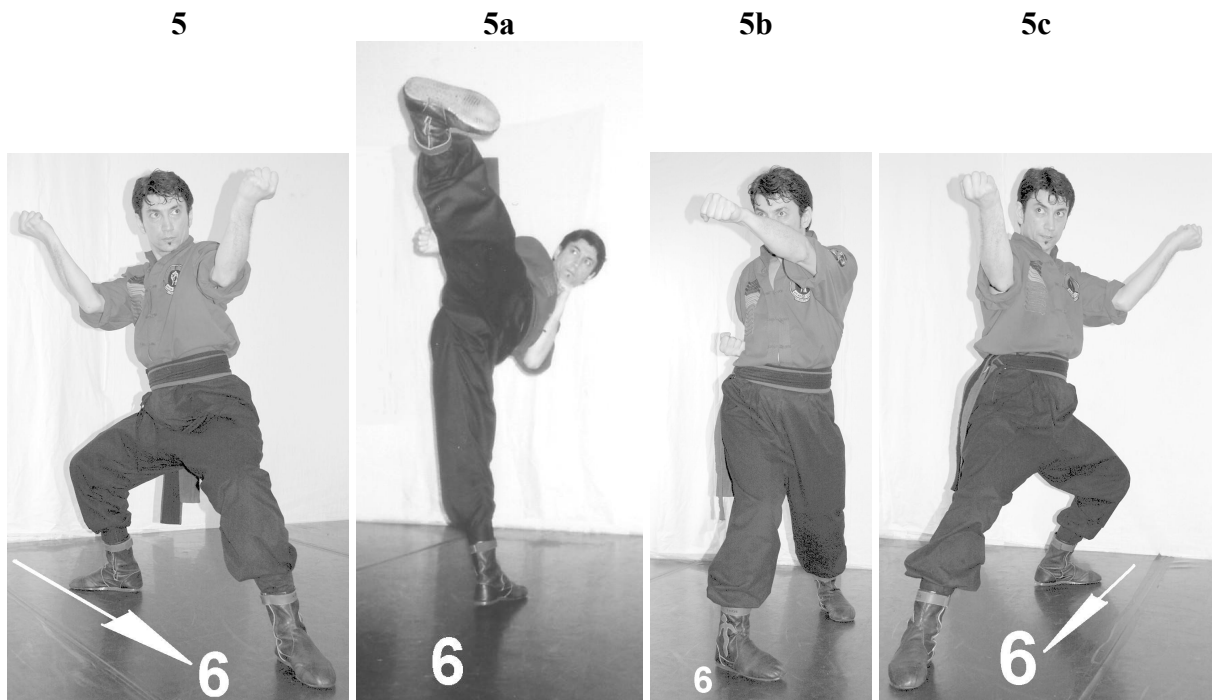
Achtung: Hier können "Oranto" Links als Verteidigung gegen einen Schlag oder Tritt und "Seitliche Matto" Rechts zum Schlag auf den Tritt od. in den Unterleib des Gegners eingesetzt werden.



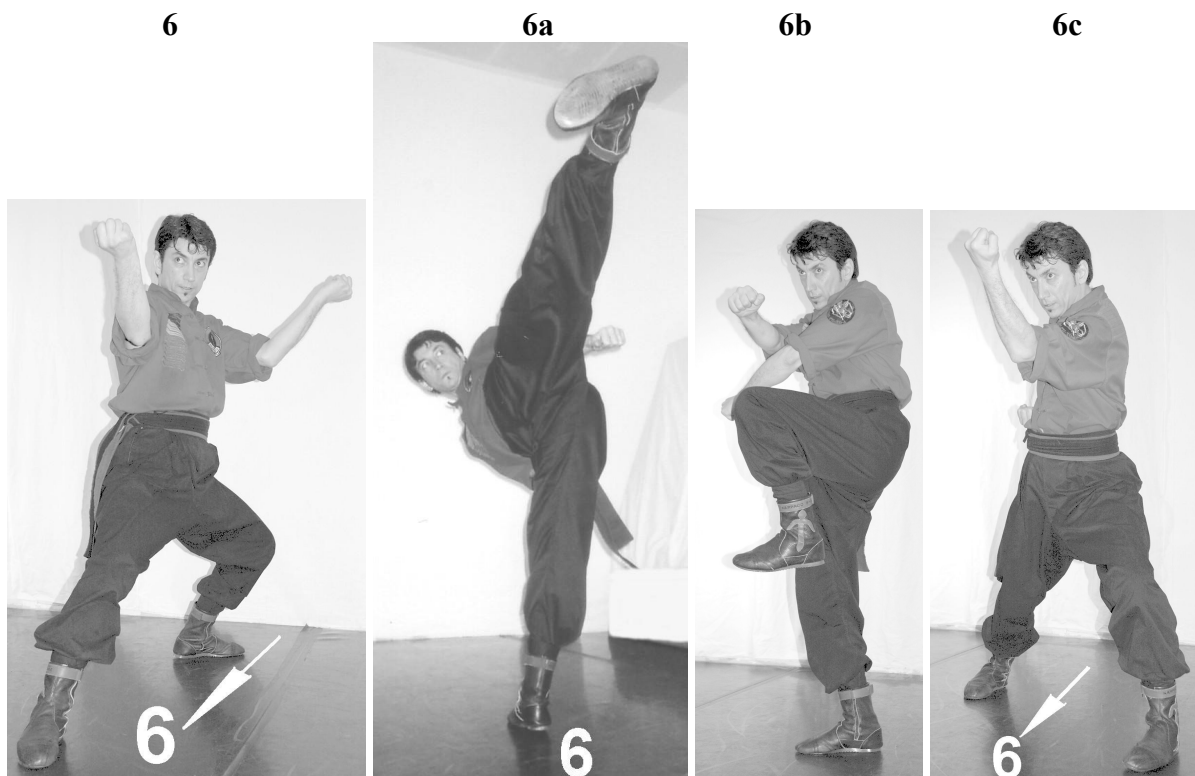
Aus der Stellung "Yetteh-Rato" wird der Blick zur linken Seite gerichtet und der rechte Fuß vor dem Linken positioniert und die Tritttechnik "Yetteh-Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt, zurückgezogen und vor dem rechten Fuß in der Stellung "unklassische Rato" abgesetzt. Gleichzeitig wird die Schlagtechnik "Seitliche Matto" Rechts (Richtung 6 Uhr) eingesetzt. Unmittelbar danach wird die Stellung "unklassische Rato" zur Stellung "Horaima-Rato" umgesetzt, während beide Hände die Technik "Chinno von Su-To" durchführen (Bilder 4 bis 4d).



Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" wird diesmal die Tritttechnik "Yetteh-Keytto" Rechts (Richtung 6 Uhr) eingesetzt, zurückgezogen und vor dem linken Fuß in der Stellung "unklassische Rato" abgesetzt. Gleichzeitig wird die Schlagtechnik "Seitliche Matto" Links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt. Unmittelbar danach wird die Stellung "unklassische Rato" zur Stellung "Horaima-Rato" umgesetzt, während beide Hände die Technik "Chinno von Su-To" durchführen (Bilder 5 bis 5c).

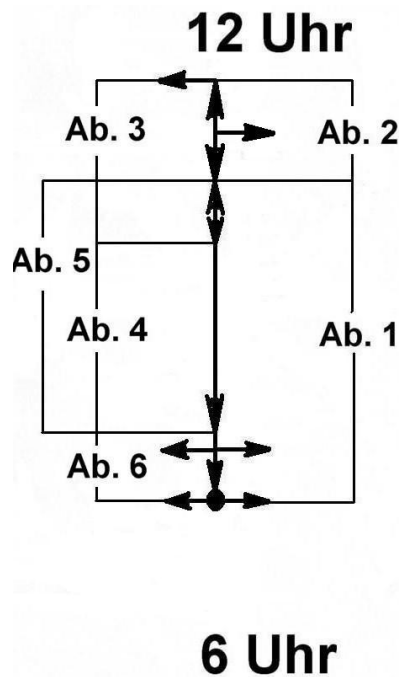


Aus der Stellung "Große Horaima-Rato" wird die Tritttechnik "Yetteh-Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt, zurückgezogen und vor dem rechten Fuß in der Stellung "Große Rato" mit der Durchführung einer "Oranto" Links (Richtung 6 Uhr) abgesetzt (Bilder 6 bis 6c).

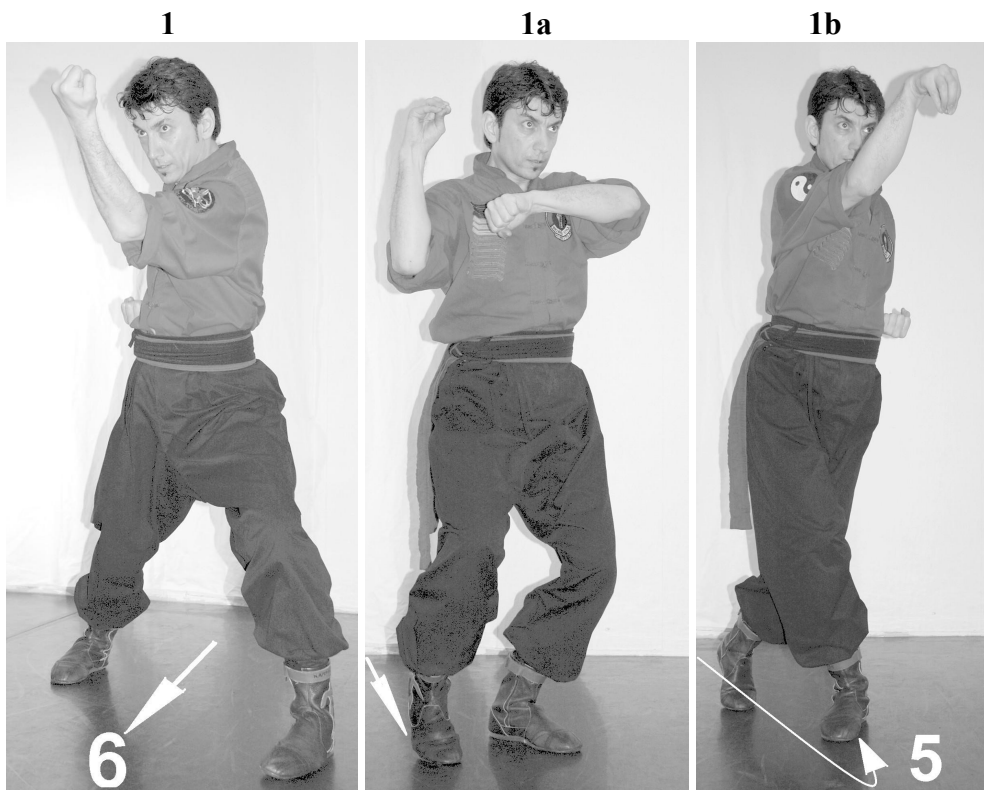


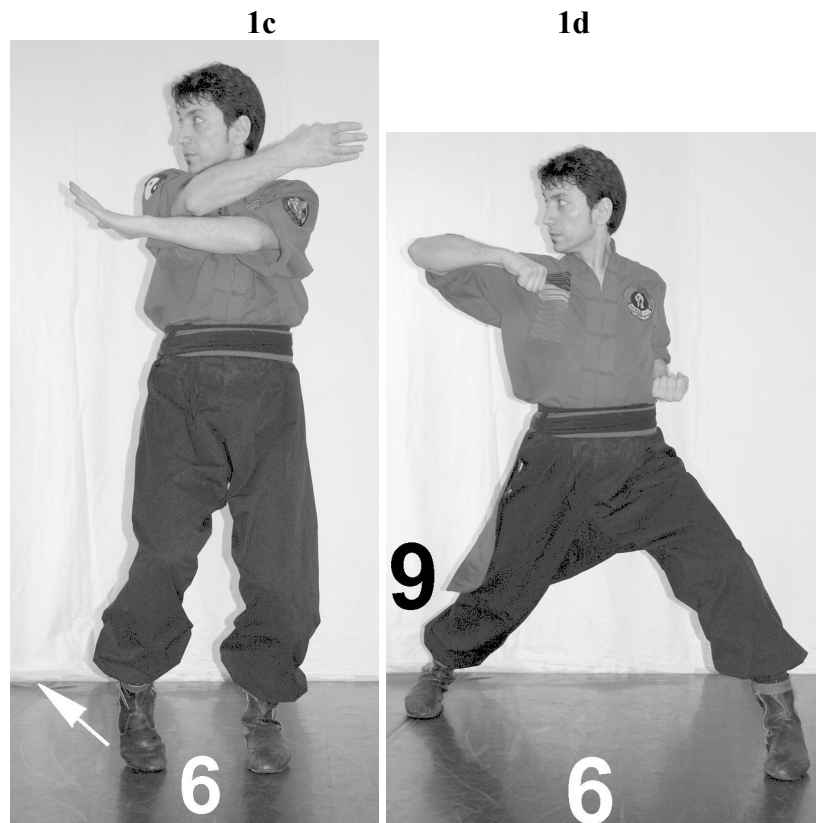
Sechster Abschnitt "Nokmorghi" oder "Vogelschnabelstoß":

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 6 Uhr (Süd) an, und endet in der Richtung 6 Uhr (Süd).

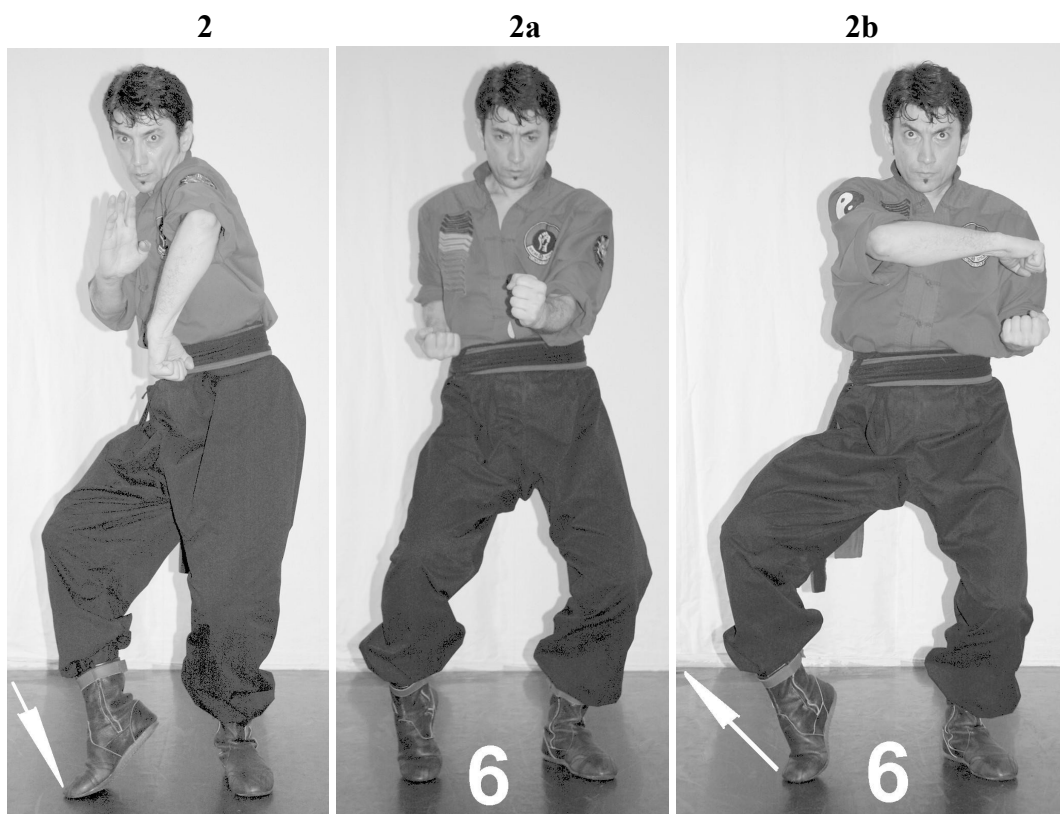


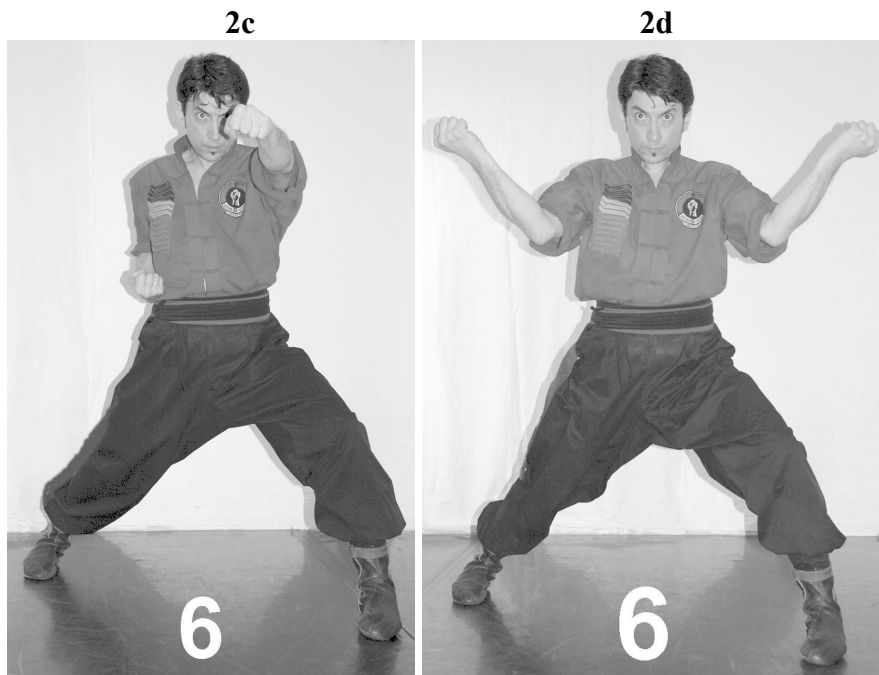
Nach der Durchführung der Verteidigungstechnik "Oranto" Links in der Stellung "Große Rato" (Richtung 6 Uhr) zieht sich der rechte Fuß vor den Linken in die Stellung "verdrehte Yetteh-Rato" und man setzt die Handtechnik "Vogelschnabelstoß" [siehe 4. Abschnitt](#) Rechts in Richtung (6 bis 5 Uhr) ein. Der rechte Fuß zieht sich wieder in die Stellung "Große Rato" zurück, während die Ellenbogentechnik "Hotto" [siehe 4. Abschnitt](#) Rechts in Richtung 9 Uhr eingesetzt wird (Bilder 1 bis 1d).



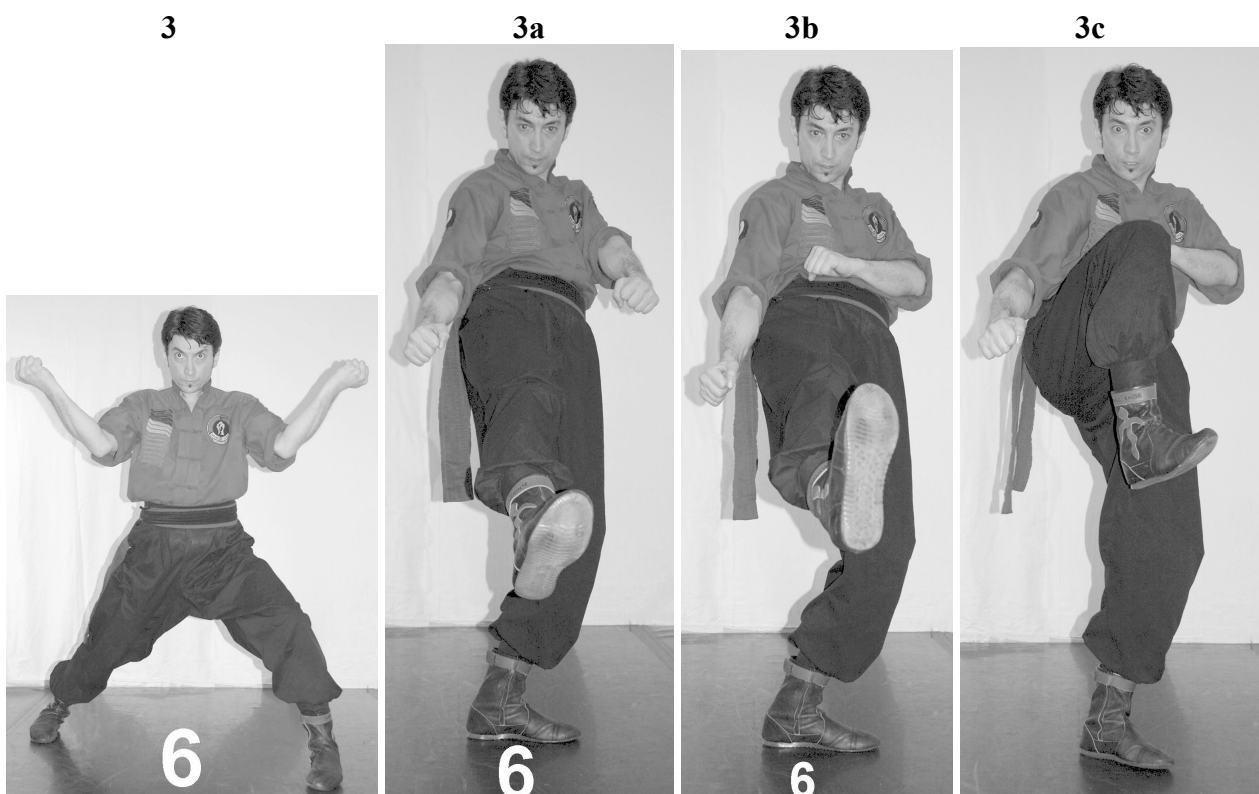


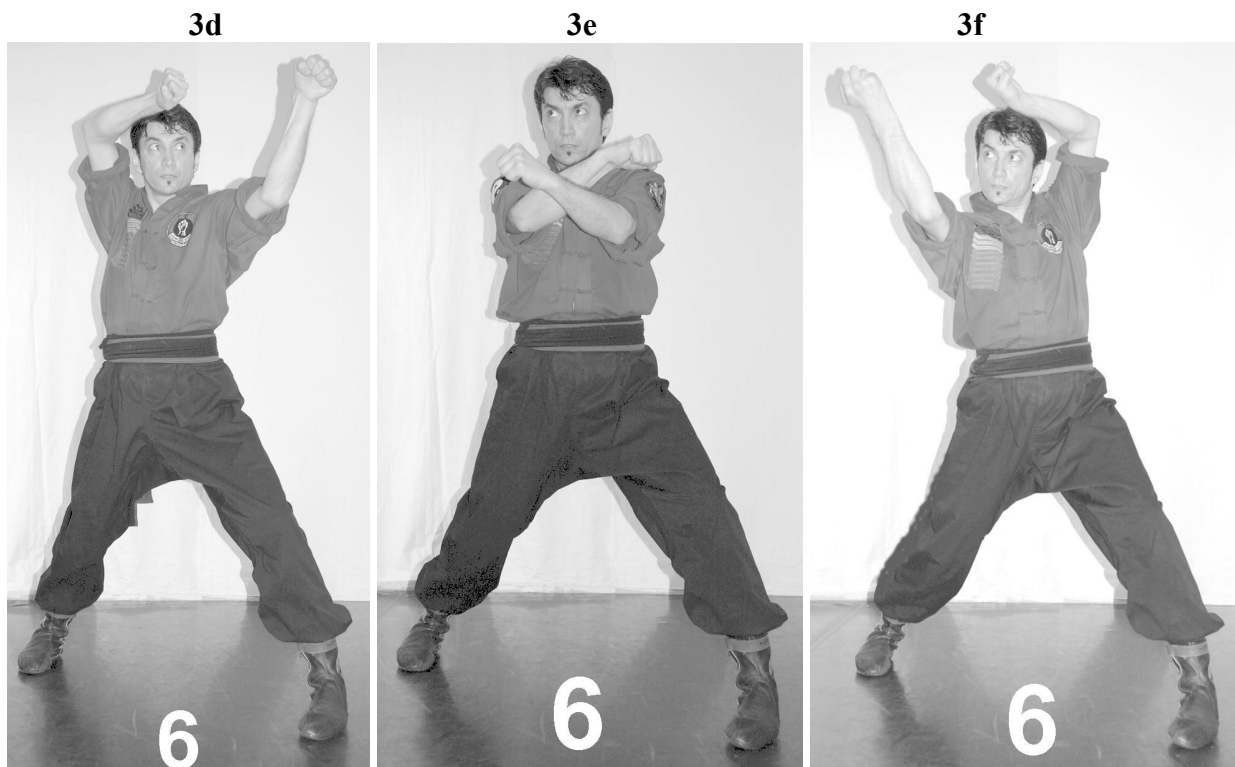
Unmittelbar danach bewegt sich der rechte Fuß wieder zum Linken, während die Handtechnik **“kurze Yetteh-Matto“** [siehe 4. Abschnitt](#) Links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt wird. Der rechte Fuß zieht sich zurück und setzt sich in der Stellung **“Große Rato“** ab, während die linke Hand die Technik **“Matto“** (Richtung 6 Uhr) durchführt. Anschließend wird die Technik **“Chino von Su-To“** angewendet (Bilder 2 bis 2d).



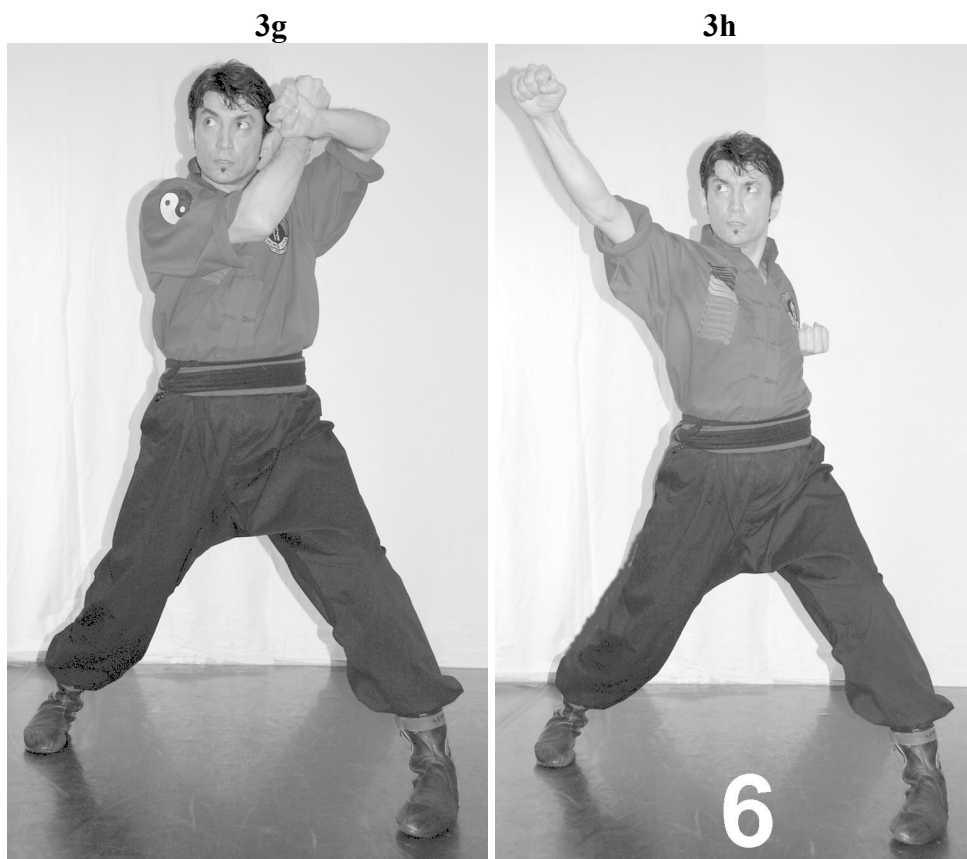


Aus der Stellung "Große Rato" wird die Kicktechnik "Nimay-Keytto" [siehe 5. Abschnitt](#) Rechts (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und wieder in der Stellung "Große Rato" abgesetzt. Gleichzeitig wird die Verteidigungstechnik "Dom-Ma" Links (Richtung 4:30 Uhr) mit der Verteidigungstechnik "Af-Ma" Rechts eingesetzt. Dann wird die Verteidigungstechnik "Oranto" Rechts (Richtung 7:30 Uhr) mit der Verteidigungstechnik "Af-Ma" Links eingesetzt (Bilder 3 bis 3f).





Unmittelbar danach wird erst eine **“Doma-Matto“** [siehe 4. Abschnitt](#) Rechts nach oben in Richtung 7:30 Uhr (man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik **“Te-Do“**) und dann eine **“Weima-Doma“** [siehe 4. Abschnitt](#) Rechts nach unten in der gleichen Richtung durchgeführt. Anschließend wird **“Chinno von Su-To“** eingesetzt (Bilder 3g bis 3k).



3i



3j

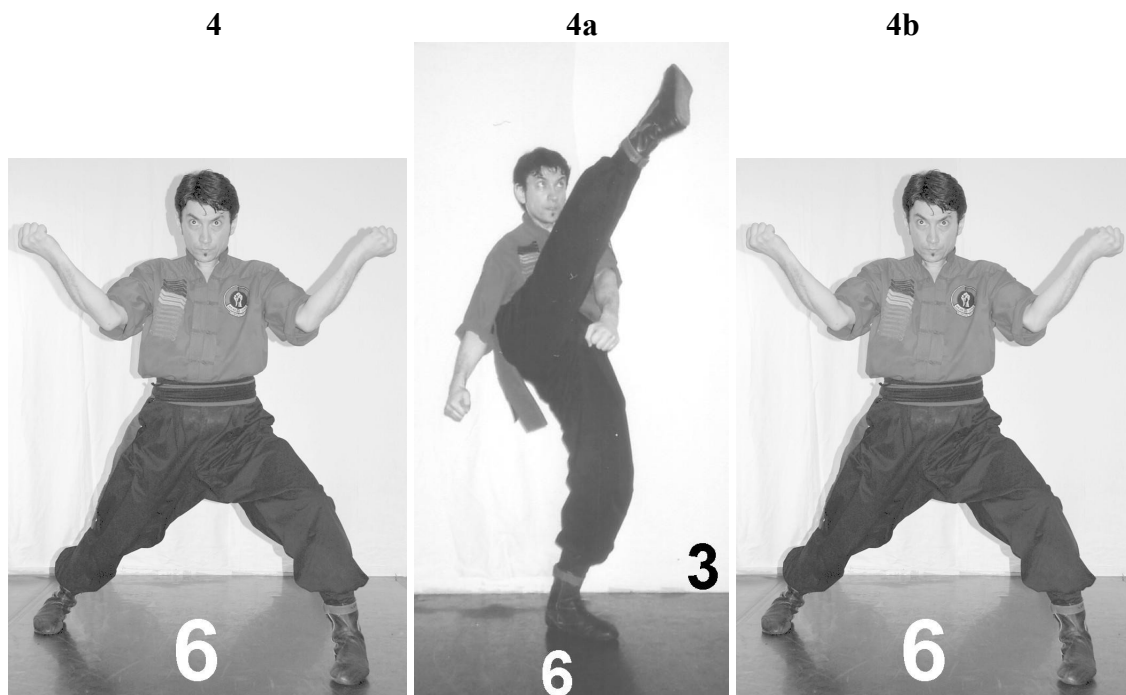


3k

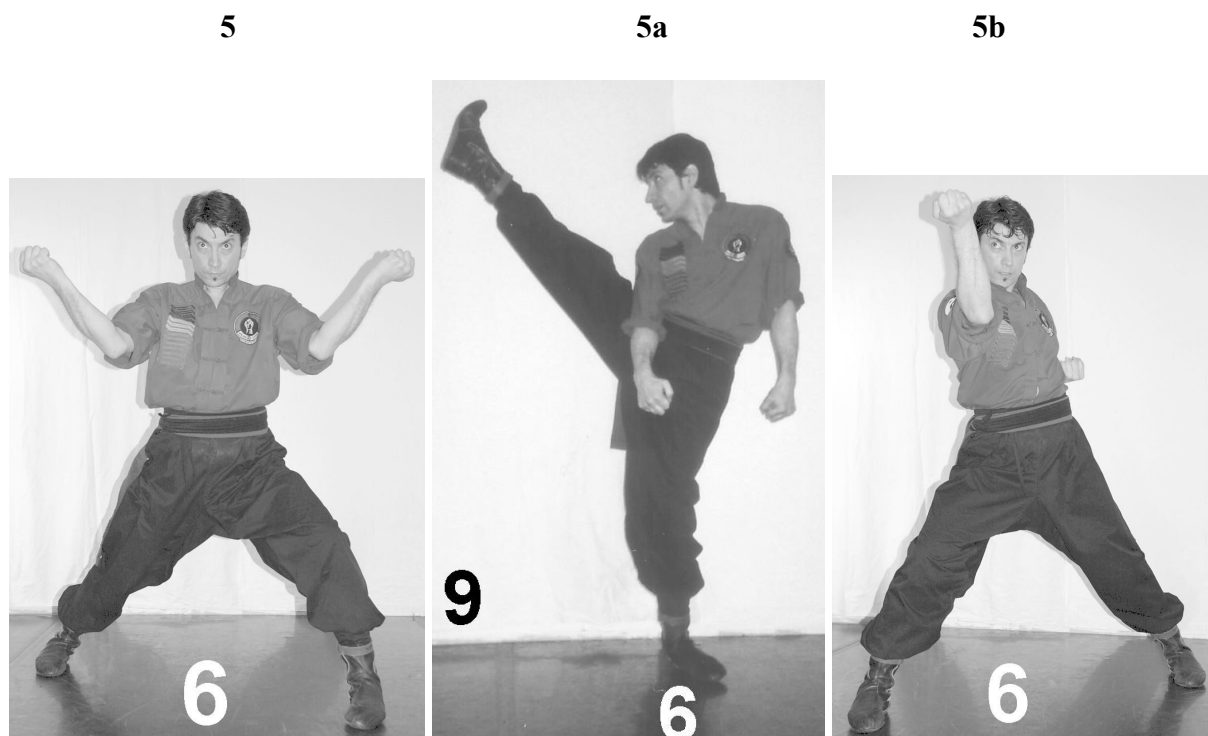


Aus der Stellung "Große Rato" wird die Kicktechnik "**Keytto-Sefr**" Rechts (auf Deutsch "**Null-Keytto**") [siehe 4. Abschnitt](#) zwischen Richtung 4:30 bis 3 Uhr durchgeführt und wieder in der Stellung "Große Rato" abgesetzt. Anschließend wird "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 4 bis 4b).

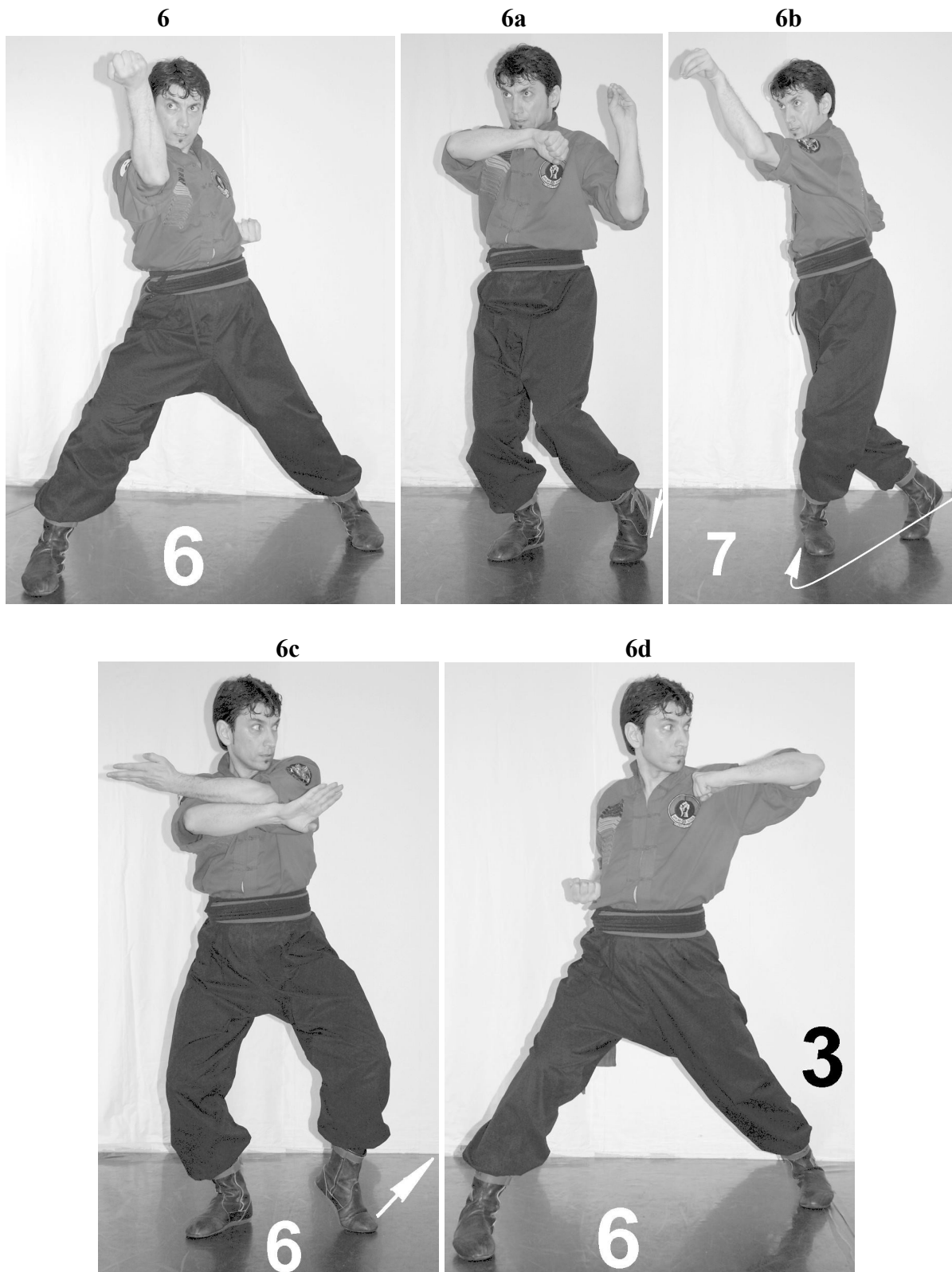
Achtung: Es ist sehr wichtig, dass bei der Durchführung von "Null-Keytto" der Oberkörper sich so wenig wie möglich in Richtung des Trittes (hier nach links bzw. 3 Uhr) dreht.



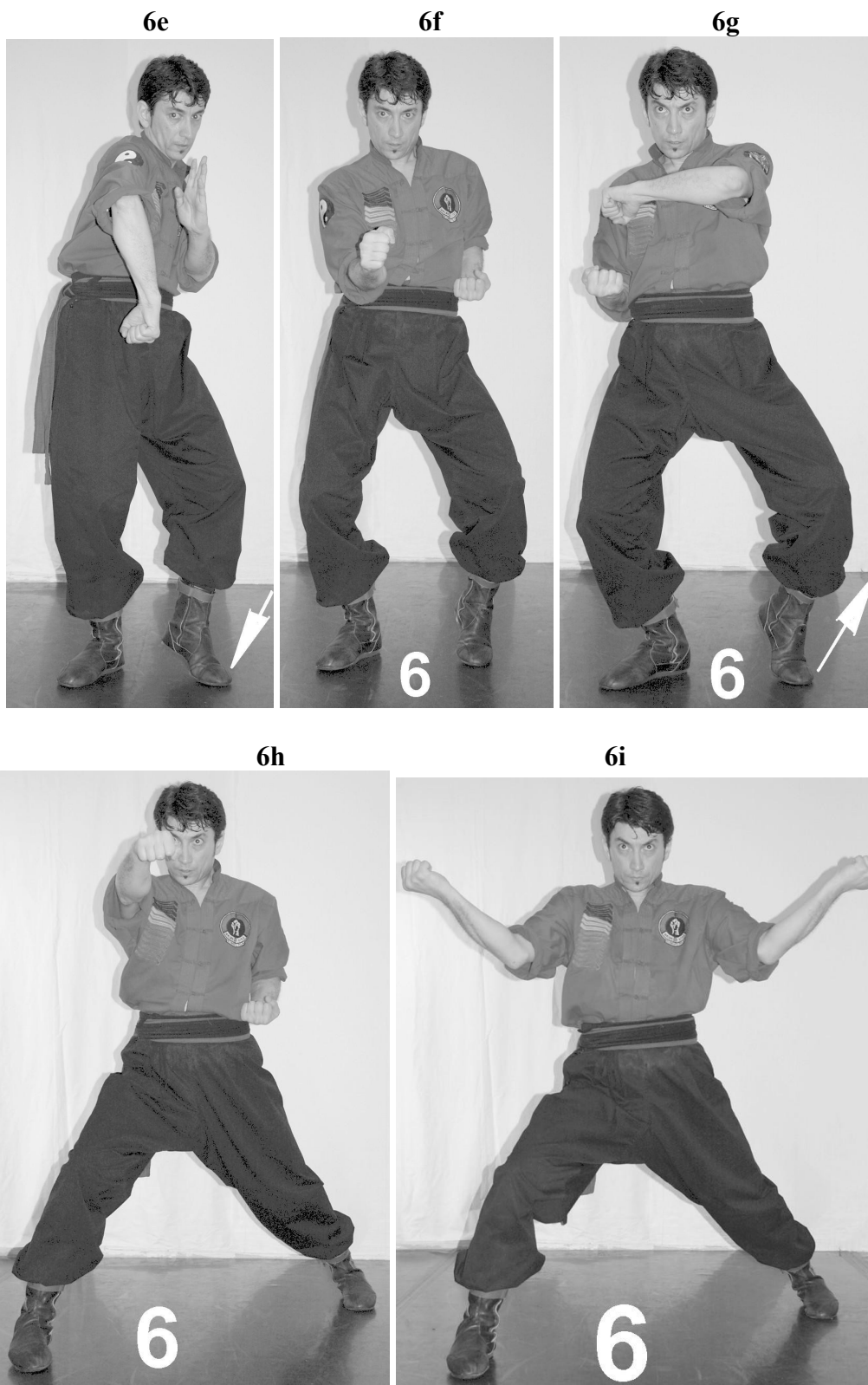
Aus der Stellung "Große Rato" wird die Kicktechnik "Keytto-Sefr" Rechts (auf Deutsch "Null-Keytto") in Richtung 9 Uhr durchgeführt und mit der Verteidigungstechnik "Oranto" Rechts nach vorne (Richtung 6 Uhr) in der Stellung "Große Rato" abgesetzt (Bilder 5 bis 5b).



Ab jetzt wird der komplette Bewegungsablauf in der linken Version weiter hin in Richtung 6 Uhr durchgeführt. Nach der Durchführung der Verteidigungstechnik "Oranto" Rechts in der Stellung "Große Rato" (Richtung 6 Uhr) zieht sich der linke Fuß vor den Rechten in die Stellung "verdrehte Yetteh-Rato" und man setzt die Handtechnik "Vogelschnabelstoß" Links in Richtung (6 bis 7 Uhr) ein. Der linke Fuß zieht sich wieder in die Stellung "Große Rato" zurück, während die Ellenbogentechnik "Hotto" Links in Richtung 3 Uhr eingesetzt wird (Bilder 6 bis 6d).

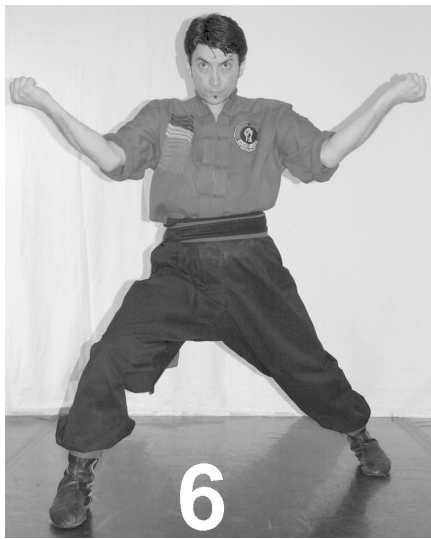


Unmittelbar danach bewegt sich der linke Fuß wieder zum Rechten, während die Handtechnik "kurze Yetteh-Matto" Rechts (Richtung 6 Uhr) eingesetzt wird. Der linke Fuß zieht sich zurück und setzt sich in der Stellung "Große Rato" ab, während die rechte Hand die Technik "Matto" (Richtung 6 Uhr) durchführt. Anschließend wird die Technik "Chino von Su-To" angewendet (Bilder 6e bis 6i).



Aus der Stellung "Große Rato" wird die Kicktechnik "Nimay-Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) durchgeführt, zurückgezogen und wieder in der Stellung "Große Rato" abgesetzt. Gleichzeitig wird die Verteidigungstechnik "Dom-Ma" Rechts (Richtung 7:30 Uhr) mit der Verteidigungstechnik "Af-Ma" Links eingesetzt. Dann wird die Verteidigungstechnik "Oranto" Links (Richtung 4:30 Uhr) mit der Verteidigungstechnik "Af-Ma" Rechts eingesetzt (Bilder 6j bis 3p).

6j



6k



6L



6m



6n



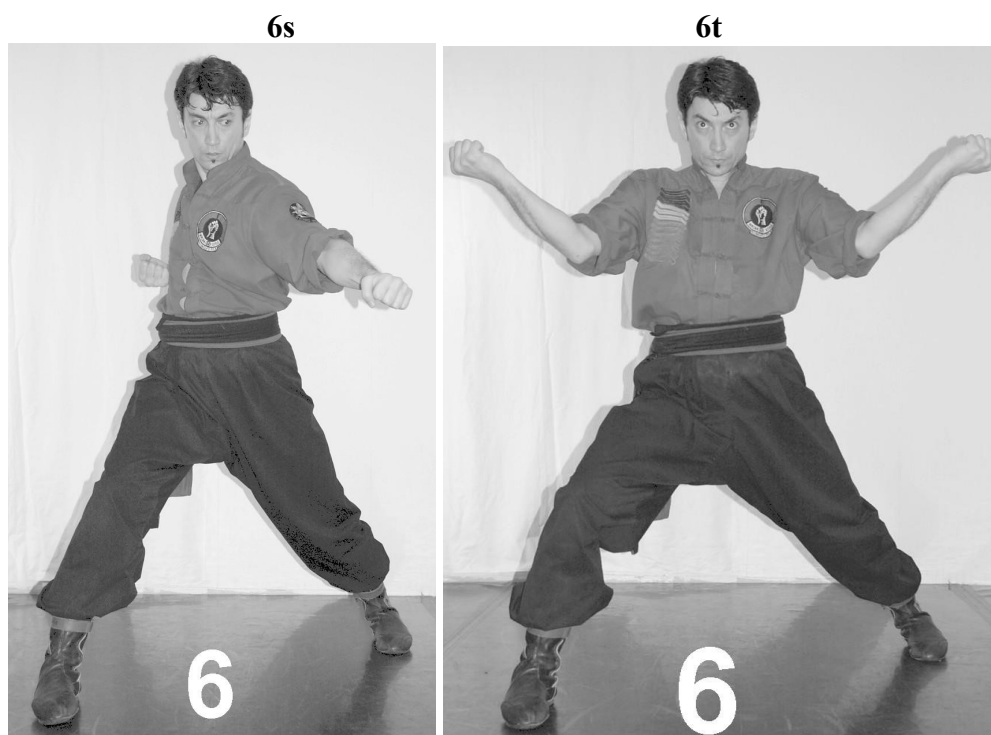
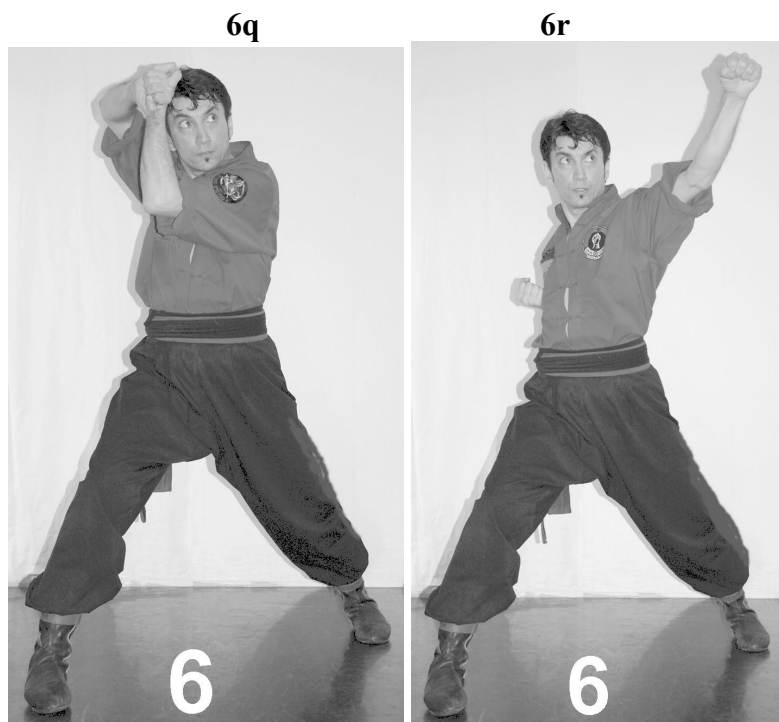
6o



6p



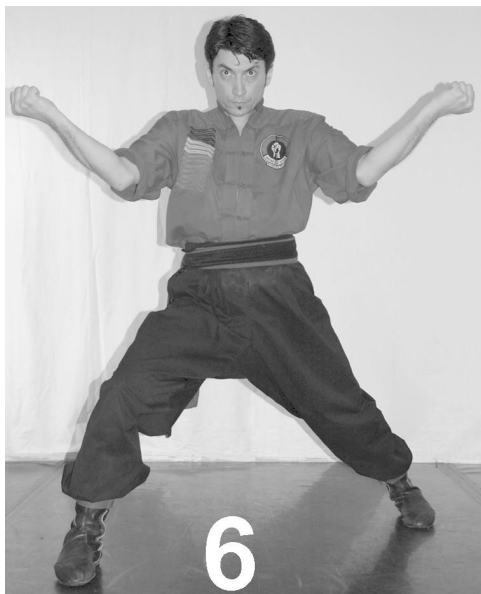
Unmittelbar danach wird erst eine "Doma-Matto" Links nach oben in Richtung 4:30 Uhr und dann eine "Weima-Doma" Links nach unten in der gleichen Richtung durchgeführt. Anschließend wird "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 6q bis 6t).



Aus der Stellung "Große Rato" wird die Kicktechnik "Keytto-Sefr" Links (auf Deutsch "Null-Keytto") zwischen Richtung 7:30 bis 9 Uhr durchgeführt und wieder in der Stellung "Große Rato" abgesetzt. Anschließend wird "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 6u bis 6w).

Achtung: Es ist sehr wichtig, dass bei der Durchführung von "Null-Keytto" der Oberkörper sich so wenig wie möglich in Richtung des Trittes (hier nach Rechts bzw. 9 Uhr) dreht.

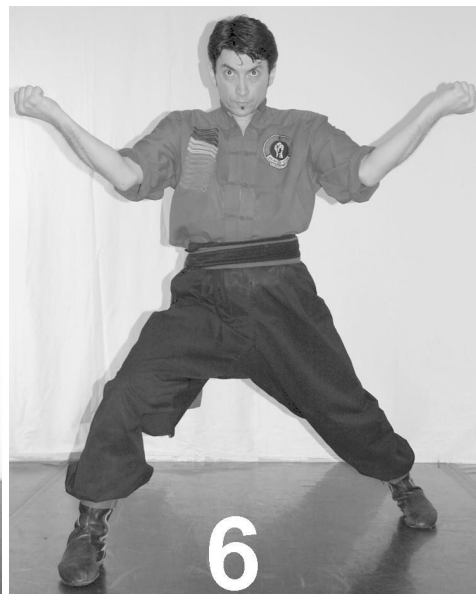
6u



6v

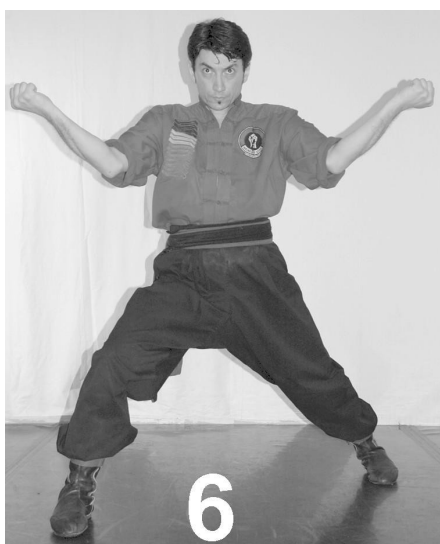


6w

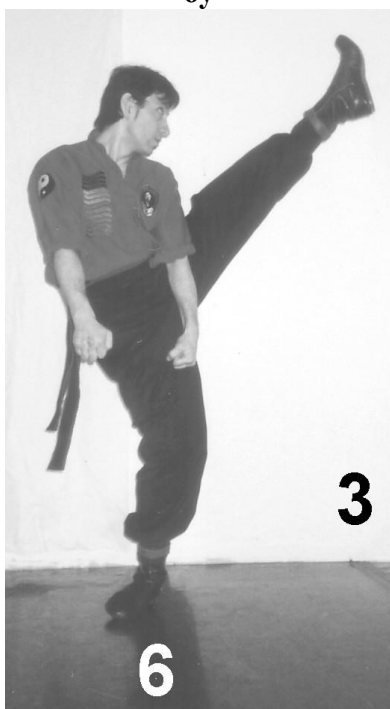


Aus der Stellung "Große Rato" wird die Kicktechnik "Keytto-Sefr" Links (auf Deutsch "Null-Keytto") in Richtung 3 Uhr durchgeführt. Anschließend wird der linke Fuß in der Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 6 Uhr) abgesetzt. Gleichzeitig wird die Technik "Chinno von Su-To" eingesetzt (Bilder 6x bis 6z).

6x



6y

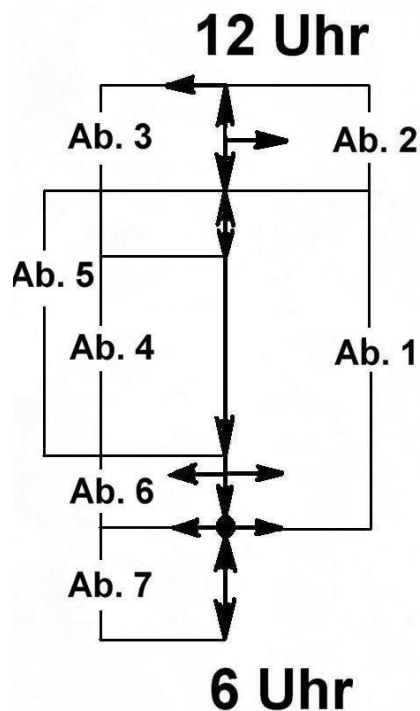


6z

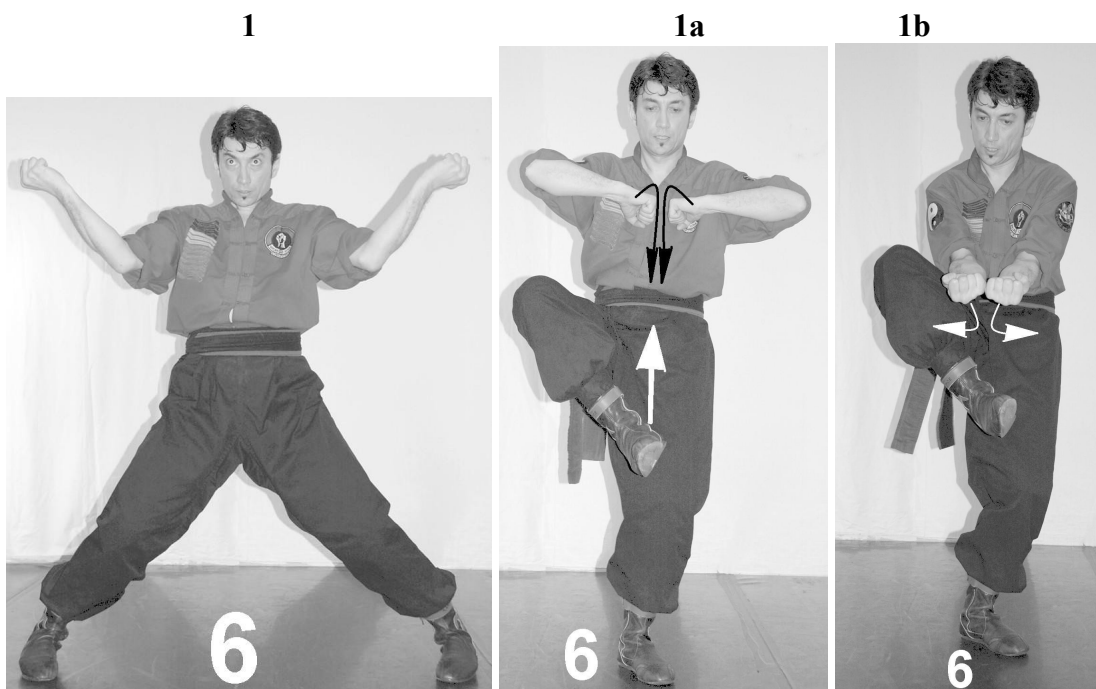


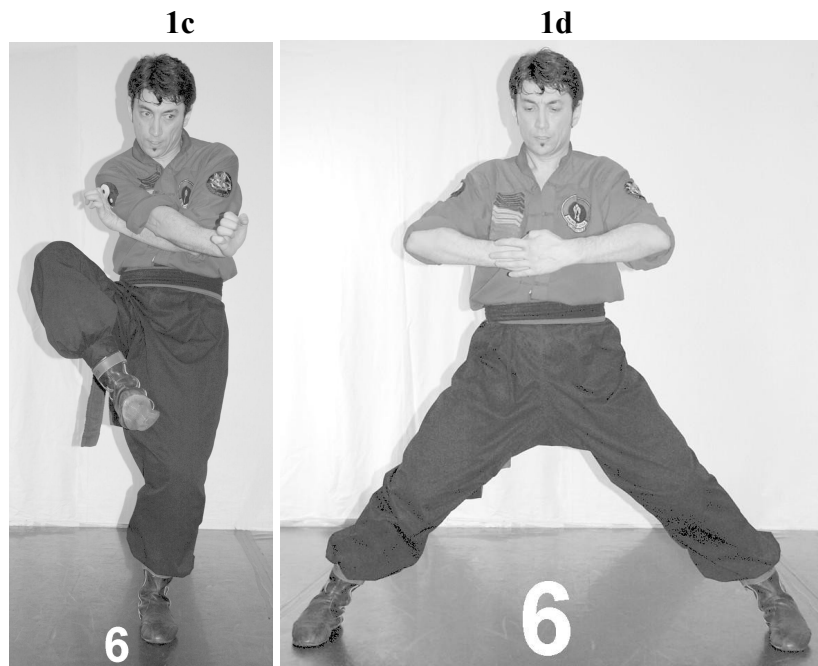
Siebter Abschnitt "Yarom-Meh":

Dieser Abschnitt fängt erst in der Richtung 6 Uhr (Süd) an, und endet in der Richtung 12 Uhr (Nord).



Aus der Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 6 Uhr) wird eine "Gesichtfußtritttechnik" [siehe 5. Abschnitt](#) Rechts zusammen mit der Handtechnik "Doppel-Rückstoß-Matto" nach unten eingesetzt. Das Körpergewicht bleibt weiterhin auf dem linken Bein, während der Schlagtechnik "Flache Faust" Rechts nach unten (Richtung 4:30 Uhr) und "Flache Faust" Links als Reaktion unter dem rechten Oberarm durchgeführt werden. Anschließend setzt sich der rechte Fuß wieder in der Stellung "Yetteh-Rato" ab, während eine "Hakenmatto" [siehe 4. Abschnitt](#) Rechts und die linke offene Hand sich als Reaktion vor dem Oberkörper nähern, ohne sich zu treffen. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "Yarom-Meh" (Bilder 1 bis 1d).





So wird „Hakenmatto“ bei der Durchführung von „Su-To“ angewendet



So wird „Hakenmatto“ beim Kämpfen angewendet



Aus der Stellung "Yetteh-Rato" (Richtung 6 Uhr) wird eine "Gesichtfußtritttechnik" Links zusammen mit der Handtechnik "Doppel-Rückstoß-Matto" nach unten eingesetzt. Das Körpergewicht bleibt weiterhin auf dem rechten Bein, während der Schlagtechnik "Flache Faust" Links nach unten (Richtung 7:30 Uhr) und "Flache Faust" Rechts als Reaktion unter dem linken Oberarm durchgeführt werden. Anschließend setzt sich der linke Fuß in der Stellung "Große Rato" ab, während eine "Hakenmatto" Links und die rechte offene Hand sich als Reaktion vor dem Oberkörper nähern, ohne sich zu treffen. (Bilder 2 bis 2c).

2



2a



2b



2c



So wird "Hakenmatto" bei der Durchführung von "Su-To" angewendet



So wird "Hakenmatto" beim Kämpfen angewendet

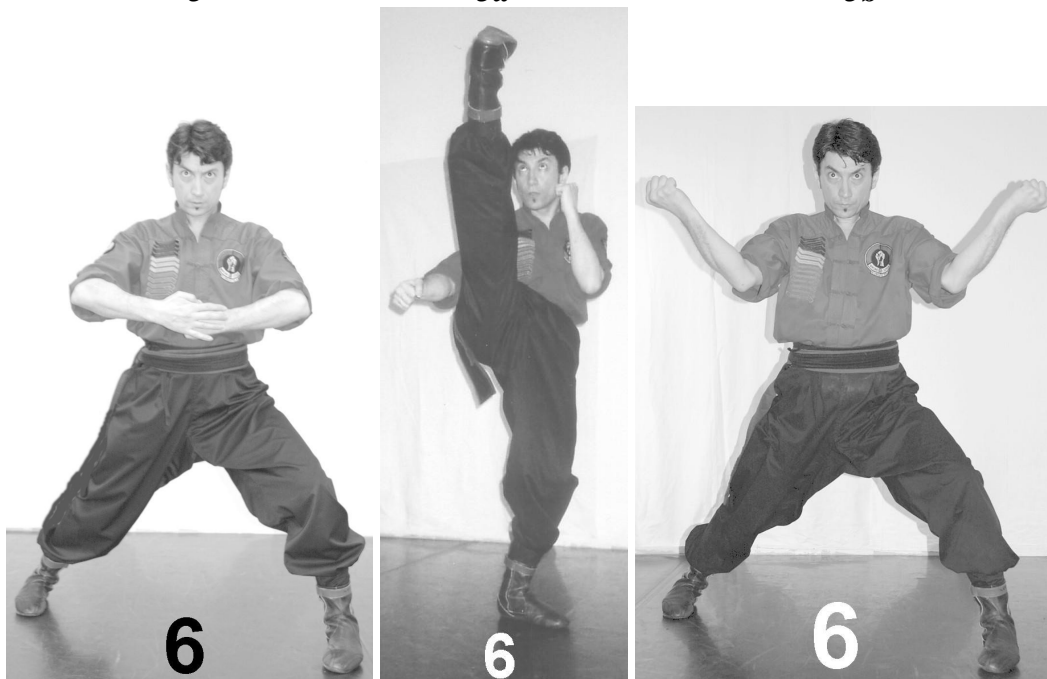


Aus der Stellung "Große Rato" wird als erstes "Horaima-Keytto" [siehe 5. Abschnitt](#) Rechts (Richtung 6 Uhr) eingesetzt und nachdem sich das Bein zurückgezogen hat, setzt es sich wieder in der Stellung "Große Rato" ab (Bilder 3 bis 3b).

3

3a

3b

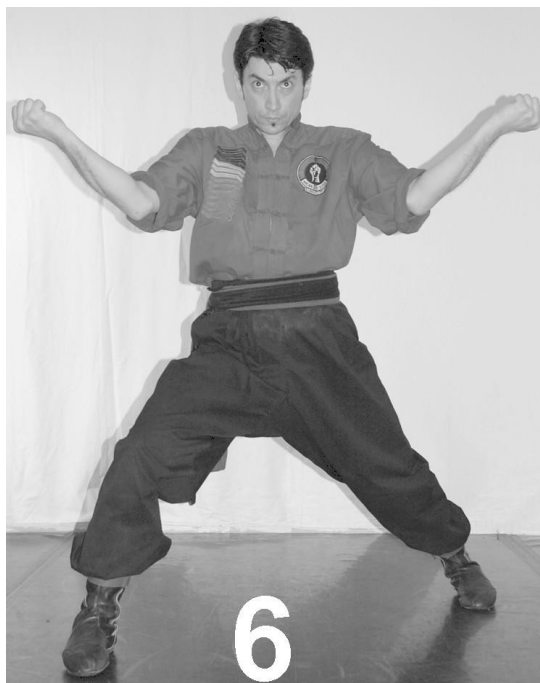


Dann wird aus der Stellung "Große Rato" eine "Hora-Yadd-Keytto" Rechts (Richtung 6 Uhr) eingesetzt und nachdem sich das Bein zurück gezogen hat, setzt es sich nach vorne in der Stellung "Große Rato" ab (Bilder 3c u. 3d).

3c

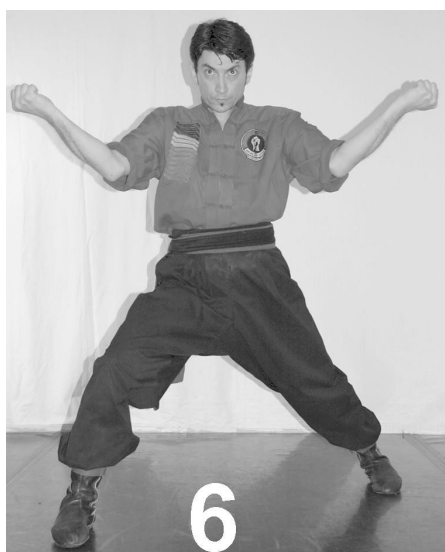


3d



Aus der Stellung "Große Rato" wird diesmal eine "Horaima-Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt und nachdem sich das Bein zurückgezogen hat, setzt es sich wieder in der Stellung "Große Rato" ab (Bilder 4 bis 4b).

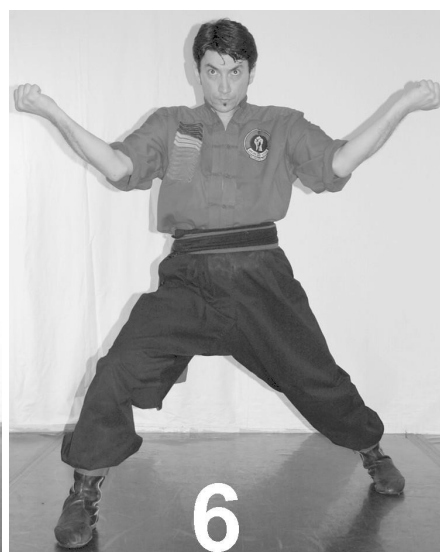
4



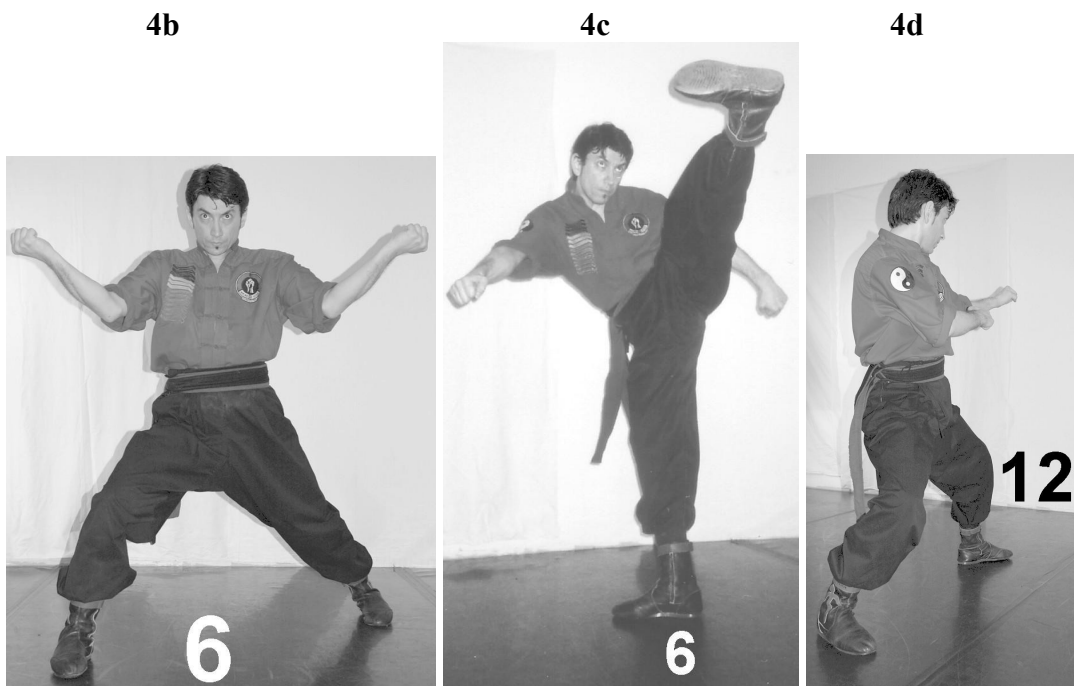
4a



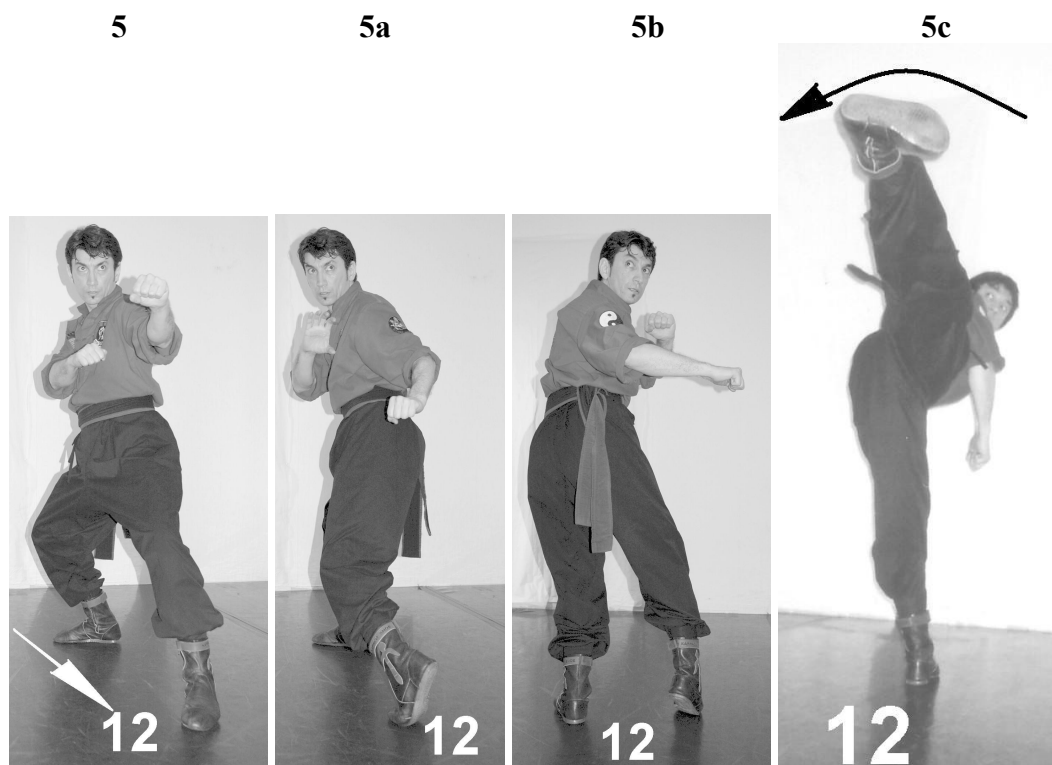
4b



Dann wird aus der Stellung "Große Rato" eine "Hora-Yadd-Keytto" Links (Richtung 6 Uhr) eingesetzt und nachdem sich das Bein zurück gezogen hat, dreht man sich nach Links und setzt in der Stellung "Horaima-Rato" (linker Fuß vorne) in Richtung 12 Uhr ab, während die Hände die Technik "Gado Su-To" einsetzen. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "**Buda**" (Bilder 4b bis 4d).



Aus der Stellung "Horaima-Rato" wird erst die Drehfußtritttechnik "**Osayya-Yadd-Keytto**" [siehe 5. Abschnitt](#) Rechts (Richtung 12 Uhr) durchgeführt und in der Stellung "Horaima-Rato" (rechter Fuß vorne) abgesetzt, während die Hände die Technik "Gado Su-To" einsetzen (Bilder 5 bis 5d).



5d



Dann wird aus der Stellung "Horaima-Rato" eine Drehfußtritttechnik "Osayya-Yadd-Keytto" Links (Richtung 12 Uhr) durchgeführt und in der Stellung "Horaima-Rato" (linker Fuß vorne) abgesetzt, während die Hände die Technik "Gado Su-To" einsetzen (Bilder 6 bis 6d).

6

6a

6b

6c



6d



Aus der Stellung "Horaima-Rato" (Richtung 12 Uhr) nähert sich der rechte Fuß dem Linken in die Stellung "Kami-Sema", während beide offenen Hände nach außen geführt werden. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "**Sam-Sama-E**" (Bilder 7 bis 7b).

7



7a



7b



Dann werden die Fingerspitzen der rechten Hand auf die der Linken gelegt und so vor die Stirn geführt, während die Knie sich nähern. Man schreit gleichzeitig bei der Durchführung dieser Technik "**Yarom-Meh**". Anschließend werden in der Stellung "Kami-Sema" beide Hände geballt und vor den Bauch gestellt und "**TO'A**" gerufen (Bilder 7c u. 7d). Damit wird die 3. Stufe "Su-To" beendet.

7c



7d



Der Ablauf der Prüfung der dritten Stufe in Kung Fu TO'A

Zum Beginn der Prüfung von SU-TO steht der Kung Fuka in der Mitte von **Otaymeh** [siehe 1. Abschnitt](#) (Kampfplatz) aus dem **Zen** (Meditation) [siehe 1. Abschnitt](#) auf und geht in die Stellung "Kami-Sema" und ruft mit offenen Armen laut SU-TO.

SU-TO soll **Kraftvoll** und **Schnell** bzw. ohne lange Pausen durchgeführt werden. Die Prüfung muss mit mehr als 3 Technikfehlern wiederholt werden. Nach dem Bestehen von SU-TO werden die Stufen ATA-DO und ANA-TO'A (**Kraftvoll und Schnell**) durchgeführt. Mit mehr als 3 Technikfehlern müssen die Prüfungen von ATA-DO und ANA-TO'A wiederholt werden und nach 3 mal durchfallen in ATA-DO oder ANA-TO'A wird noch mal SU-TO geprüft.

(Die Prüfungen von ANA-TO'A - ATA-DO – SU-TO mit verbundenen Augen werden in manchen Kung Fu TOA-Schulen in Iran verlangt.)

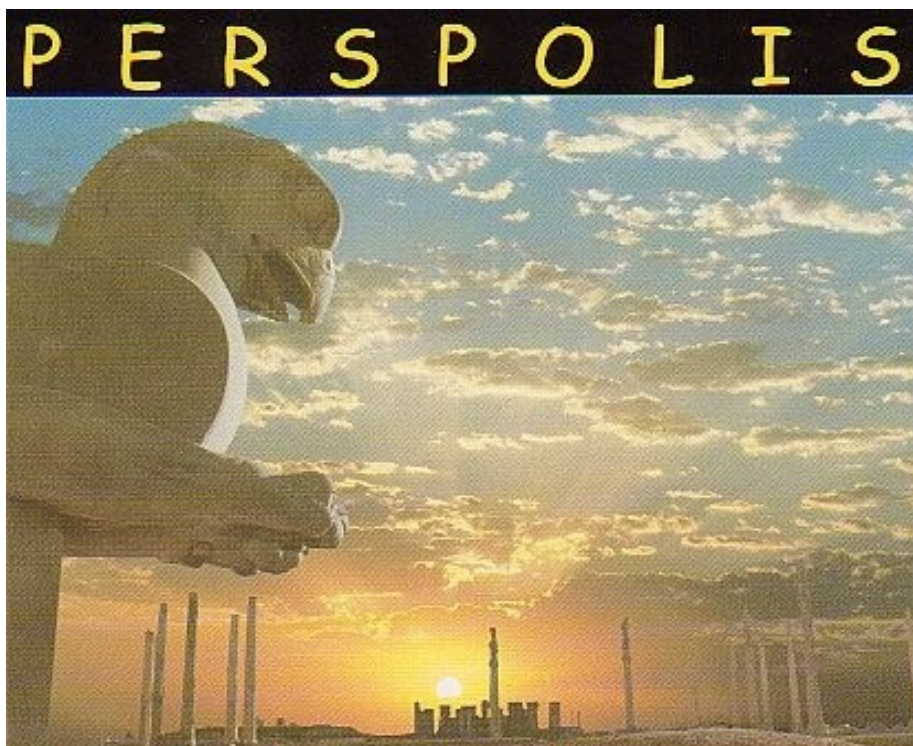
Nach dem Bestehen von SU-TO wird der Erfolg mit einem Handgeben nach dem Kung Fu TO'A Stil besiegelt. Dann wird ein dritter weißer Streifen auf die rechte Brustseite des Anzuges genäht. Mit Genügend Kampf- und Sparringkenntnisse wird der weiße Streifen zum Roten geändert.



Die wichtigsten Punkte, die als Technikfehler in der Prüfung bezeichnet werden: Die Durchführung von falschen Hand- oder Kicktechniken - Durchführung der falschen Reaktionen – Allgemeinen Ablauf der Stufen vergessen – Mehr als 3 mal die falsche Fußstellung – Mehr als 3 mal Schreien (Qi-Ai) vergessen.



Um die korrekten Bewegungsabläufe aller Stufen Schritt für Schritt zu erläutern, wird das Verfassen mehrerer Bücher nötig sein, was mir mit Gottes Hilfe auch gelingen wird.



**Wenn du zu dir kommst,
erreichst du die göttliche Kraft.
Also komm zu dir!**

Persisches Gedicht

Hoch lebe der Frieden und die Kunst in der ganzen Welt!

TO'A

Mehr Infos im Internet unter:

<http://www.kungfuto-a.de>

Mail: babakt64@yahoo.de