



# Tensho Anwendung

---

Angreifer und Verteidiger beginnen in der Yoi Position

1. **A: Mit rechter Hand nach Hals greifen**  
V: Schritt nach vorn in rechten Sanchin Dachi, Vorblock und Chudan Uke, Handgelenk fassen
2. **A: Von oben Handgelenk fassen, versuchen Hebel anzusetzen**  
V: Den Handgelenkshebel verhindern durch einwärts kreisen und ausbrechen, danach Ellbogen zum Gesicht stossen
3. **A: Mit Hike Uke den stossenden Arm fassen**  
V: Ausbrechen durch Kreisbewegung nach aussen und Stoss nach unten
4. **A: Arm fassen**  
V: Beinahe ausbrechen durch senkrechte Koken- und Teisho Uke (ausen herum)
5. **A: Wieder nachfassen**  
V: Beinahe ausbrechen durch wagrechte Koken- und Teisho Uke
6. **A: Aufwärts Hakenschlag an die zweitunterste Rippe**  
V: Abwehren durch Kreisbewegung nach innen, Handgelenkhebel
- 7.-12. **A: Das Gleiche wie 1 to 6 mit der linken Hand**  
V: Schritt nach vorn in linken Sanchin Dachi .....
13. **A: Beidhändig versuchen den Hals zu greifen**  
V: Schritt nach vorn in rechten Sanchin Dachi, abwehren mit beidhändigem Chudan Uke und mit Hike Uke versuchen die Handgelenke zu fassen
14. **A: Das Greifen durch Kreisbewegung nach unten verhindern, wieder versuchen mit beiden Händen den Hals zu greifen**  
V: Abwehren mit zweihändiger Kreisbewegung nach unten, Handgelenkhebel (Hebel wieder lockern)
15. **A: Beide Handgelenke von oben packen und nach unten ziehen**  
V: Beidhändiges Ausbrechen durch Kreisbewegung nach aussen und Stoss nach unten
16. **A: Beide Handgelenke wieder fassen**  
V: Beinahe ausbrechen durch beidhändige senkrechte Koken- und Teisho Uke
17. **A: Mit beiden Händen wieder nachfassen**  
V: Beinahe ausbrechen durch beidhändige wagrechte Koken- und Teisho Uke
18. **A: Nicht loslassen**  
V: Beidarmiges Ausbrechen durch drehen der Unterarme (Handfläche nach unten)
19. **A: Beide Handgelenke wieder fassen**  
V: Schritt zurück in linken Sanchin Dachi, ausbrechen mit Mawashi Uke und Schlag auf Ellbogen
20. **A: Mit rechter Hand linkes Handgelenk fassen**  
V: Schritt zurück in rechten Sanchin Dachi, ausbrechen mit Mawashi Uke und Schlag auf Ellbogen
21. **A: Linke Hand flach auf Brustbein (Gi fassen)**  
V: Schritt zurück in die Yamae Position und Handgelenkhebel durch Fixieren der Hand