

# Koshiki-no-Kata

Die antike Form der Verteidigung  
(21 Techniken, unterteilt in zwei Teile)

<b>I. Teil: Omote</b>	<b>Vorderseite</b>	<b>Seite</b>
1. Tai	Bereite Haltung	13
2. Yume-no-uchi	Mitten im Traum	16
3. Ryokuhi	Ausweichende Kraft	19
4. Mizu-guruma	Wasserrad	22
5. Mizu-nagare	Das Fließen des Wassers	25
6. Hiki-otoshi	Ziehender Fall	27
7. Kodaore	Das Fallen eines Baumstammes	29
8. Uchikudaki	Zerschmettern	32
9. Tani-otoshi	Talfall	35
10. Kuruma-daoshi	Radwurf	38
11. Shikoro-dori	Das Ergreifen des Genicks	41
12. Shikoro-gaeshi	Das Drehen des Genicks	44
13. Yudachi	Regenschauer	47
14. Taki-otoshi	Der Sturz des Wasserfalls	50
<b>II. Teil: Ura</b>	<b>Rückseite</b>	
1. Mi-kudaki	Das Zerschmettern des Körpers	54
2. Kuruma-gaeshi	Radsturz	56
3. Mizu-iri	Ins Wasser eintauchen	58
4. Ryu-setsu	Schnee auf dem Weidenbaum	60
5. Saka-otoshi	Der ungestüme Fall	62
6. Yuki-ore	Brechender Schnee	64
7. Iwa-nami	Sturzwelle gegen den Felsen	66