

KUNG FU TOA IN DEUTSCHLAND

(11. Abschnitt)

Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen



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

(11. Abschnitt)

Seite

Aufgelistete 702 Kicktechniken der 7 Stufen von TOA mit den Anwendensrichtungen	4
Kleines Vorwort	4
Ana-To'a (1. Stufe) mit 6 Kicktechniken	5
Ata-Do (2. Stufe) mit 13 Kicktechniken	6
Su-To (3. Stufe) mit 42 Kicktechniken	7
Sam-Sama-E (4. Stufe) mit 64 Kicktechniken	9
Mayan-Na (5. Stufe) mit 313 Kicktechniken	12
Ko-An-Na (1. Teil von 6. Stufe) mit 103 Kicktechniken	21
Westa-Mayana (2. Teil von 6. Stufe) mit 105 Kicktechniken	25
Die Änderungen (neue 16 Kicktechniken) von Westa-Mayana	29
Weima-Bato (7. Stufe) mit 56 Kicktechniken	32



Kleines Vorwort

Wie Ihnen bekannt ist, konnte ich im Jahr 2006 mit der Hilfe meiner lieben Weggefährten/innen eine Amateuraufnahme von allen 7 Stufen (absolut unveränderlich) anfertigen, die jedem Kung Fuka als eine Orientierung des Ablaufes der komplexen Techniken dienen kann.

Aus dem gleichen Grund wurde diese Zusammenfassung auch für eine Vereinfachung der Erlernung der 7 Stufen in Kung Fu TO'A gedacht und beschrieben. Allerdings mache ich Sie darauf aufmerksam, dass diese Zusammenfassung für Sie ohne notwendige Erklärungen ihres Ausbilders nicht so effektiv sein kann.

Achtung 1: Die unterschiedlichen Kicktechniken und ihre Anwendungen, die in diesem Abschnitt ordentlich nacheinander aufgelistet sind, wurden einzeln in diesem Buch im 5. Abschnitt (Die Kicktechniken von Kung Fu TO'A) genau erklärt und deutlich abgebildet. Daher werden sie in diesem Abschnitt nicht mehr wiederholt.

Achtung 2 über "Kontinuierliche Kicktechniken": Bei der Durchführung mehrere Tritttechniken nacheinander mit einem Bein (Kontinuierliche Kicktechniken) werden alle Kicktechnik gestreckt und Hammerartig nacheinander runtergezogen, um dadurch ihre Leistungskräfte zu erhöhen. Dabei wird nur die letzte Tritttechnik zurückgezogen.

Achtung 3 über Westa-Mayana (2. Teil von 6. Stufe): Meister M. Jalilzadeh, als Chef des technischen Komitees von TOA, hat Im Dezember 2010 bei einem großen neuntägigen Zusammentreffen beim Olympischen Komitee in Iran alle Fortgeschrittenen TOAka auf 16 Kicktechniken in 6. Stufe (Westa-Mayana) aufmerksam gemacht. Diese 16 Kicktechniken sind keine neue Bewegungsabläufe, sondern Tritttechniken, die als links (Entgegengesetzte Techniken) verwendet werden müssen.

Diese 16 Kicktechniken sind nicht in meinen Filmaufnahmen (7 Step in TOA) vorgeführt worden. Sie werden aber hier am Ende mit 105 Kicken von Westa-Mayana extra nummeriert und vorgestellt, damit diese Zusammenfassung die Leserinnen und Leser nicht verwirrt.

Bedeutungen

Rechtes Bein
Linkes Bein
Nord
Süd
Ost
West
Nord-West
Nord-Ost
Süd-West
Süd-Ost
Varianten
Angriff von Vorne
Angriff von der Seite
Angriff nach Hinten
Während dem Sprung und Drehung
Tritttechnik nach einem Sprung
Tritttechnik mit der Reaktion anderes Beins nach einem Sprung
Kicktechniken werden gestreckt und Hammerartig runtergezogen

Bezeichnungen

R
L
12 Uhr
6 Uhr
3 Uhr
9 Uhr
10:30 Uhr
1:30 Uhr
7:30 Uhr
4:30 Uhr
V
AvV
AvS
AnH
WSD
Toran-Ma
Toran-Ma-Shere
mit Zug nach Unten

Ana-To'a (1. Stufe) mit 6 Kicktechniken



Ana-To'a bedeutet "Du" "Du als Individuum wirst von Natur aus eine Weile am Leben sein". Ana-To'a bedeutet "menschliche Freiheit". "Ana-To'a ist die Darstellung der Harmonie der Welt des Körpers und Geistes".

1. Abschnitt (Dom-Ma) 12 Uhr:

- . Knie-Blocktechnik	R	12 Uhr
- . Knie-Blocktechnik	L	12 Uhr

2. Abschnitt (Hai-Ma) 9 Uhr: keine Kicktechnik

3. Abschnitt (Weis-Kinneh) 3 Uhr: keine Kicktechnik

4. Abschnitt (Wei-Sah) 6 Uhr:

01. Keytto	R	6 Uhr
02. Keytto	L	6 Uhr

5. Abschnitt (Ana-To'a) 4:30 Uhr:

03. Keytto	R	4:30 Uhr
04. Keytto	L	10:30 Uhr
05. Keytto	L	7:30 Uhr
06. Keytto	L	1:30 Uhr

Ata-Do Yarom-Meh TO'A

Ata-Do (2. Stufe) mit 13 Kicktechniken



Ata-Do bedeutet "die Geheimnisse der Schöpfung". Ata-Do bedeutet "die Geheimnisse des Daseins und dessen Kampf und Mischung mit dem nichtdasein".

1. Abschnitt (Ata-Do) - Rechts **12 Uhr:**

01. Yetteh-Keytto R 12 Uhr

2. Abschnitt (Ata-Do) - Links **6 Uhr:**

02. Keytto L 6 Uhr

03. Yetteh-Keytto L 6 Uhr

3. Abschnitt (Taisabaki) - Groß **12 Uhr:**

04. Keytto R 12 Uhr

4. Abschnitt (Hood) **12 Uhr:**

05. Keytto R 12 Uhr

5. Abschnitt (Hid) **12 Uhr:**

06. Horaima-Keytto R 12 Uhr

07. Keytto L 12 Uhr

08. Horaima-Keytto R 6 Uhr

09. Keytto L 6 Uhr

6. Abschnitt (Taisabaki) - Unten **3 Uhr:**

10. Keytto R 3 Uhr

11. Horaima-Keytto L 3 Uhr

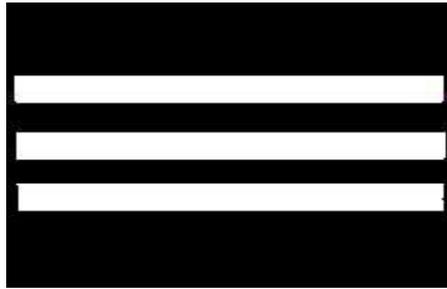
12. Keytto R 9 Uhr

13. Horaima-Keytto L 9 Uhr

7. Abschnitt (Taisabaki) - Klein 12 Uhr: **keine Kicktechnik**

Su-To Yarom-Meh TO'A

Su-To (3. Stufe) mit 42 Kicktechniken



Su-To bedeutet "die Grenze der Weisheit". Su-To bedeutet "Die Vernichtung der Angst im Leben".

1. Abschnitt (8 Keytto) 12 Uhr:

01. Keytto	R	12 Uhr
02. Keytto	R	12 Uhr
03. Keytto	L	12 Uhr
04. Keytto	L	12 Uhr
05. Keytto	R	12 Uhr
06. Keytto	R	12 Uhr
07. Keytto	L	12 Uhr
08. Keytto	L	12 Uhr

2. Abschnitt (6 Haney-Keytto) 12 Uhr:

09. Haney-Keytto (AvV)	R	12 Uhr
10. Haney-Keytto (AvS)	R	3 Uhr
11. Haney-Keytto (AnH)	R	6 Uhr
12. Haney-Keytto (AvV)	L	12 Uhr
13. Haney-Keytto (AvS)	L	9 Uhr
14. Haney-Keytto (AnH)	L	6 Uhr

3. Abschnitt (4 Osayya-Keytto) 6 Uhr:

15. Osayya-Keytto	R	6 Uhr
16. Osayya-Keytto	L	6 Uhr
17. Osayya-Keytto	L	6 Uhr
18. Osayya-Keytto	R	6 Uhr

4. Abschnitt (Hat-Toyo) 6 Uhr:

19. Hora-Yadd-Keytto	R	6 Uhr
20. Yadd-Keytto	R	6 Uhr
21. Hora-Yadd-Keytto	L	6 Uhr
22. Yadd-Keytto	L	6 Uhr

5. Abschnitt (6 Yetteh-Keytto) 12 Uhr:

23. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
24. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
25. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
26. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
27. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
28. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr

6. Abschnitt (Nokmorghi) oder (Vogelschnabelstoß) 6 Uhr:

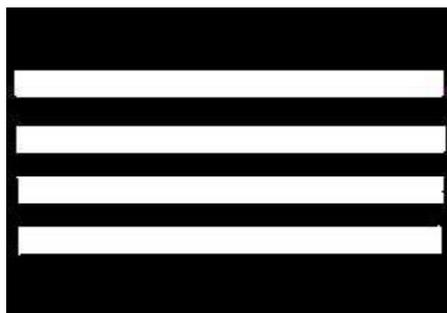
29. Nimay-Keytto	R	6 Uhr
30. Null-Keytto siehe 5. Abschnitt	R	3 Uhr
31. Null-Keytto siehe 5. Abschnitt	R	9 Uhr
32. Nimay-Keytto	L	6 Uhr
33. Null-Keytto siehe 5. Abschnitt	L	9 Uhr
34. Null-Keytto siehe 5. Abschnitt	L	3 Uhr

7. Abschnitt (Yarom-Meh) 6 Uhr:

35. Gesichtfußtritttechnik (1. V)	R	6 Uhr
36. Gesichtfußtritttechnik (1. V)	L	6 Uhr
37. Horaima-Keytto	R	6 Uhr
38. Hora-Yadd-Keytto	R	6 Uhr
39. Horaima-Keytto	L	6 Uhr
40. Hora-Yadd-Keytto	L	6 Uhr
41. Osayya-Yadd-Keytto	R	12 Uhr
42. Osayya-Yadd-Keytto	L	12 Uhr

Sam-Sama-E Yarom-Meh TO'A

Sam-Sama-E (4. Stufe) mit 64 Kicktechniken



Sam-Sama-E bedeutet "Untersuchung". Was ist der Mensch? Woraus besteht der Mensch? Ist seine Geburt der Anfang?

1. Abschnitt Sam-Sama-E - Rechts **12 Uhr:**

01. Haney-Keytto (AvS)	L	12 Uhr
02. Haney-Keytto (AvS)	R	10:30 Uhr

2. Abschnitt Sam-Sama-E - Links **6 Uhr:**

03. Haney-Keytto (AvS)	R	6 Uhr
04. Haney-Keytto (AvS)	L	7:30 Uhr

3. Abschnitt Hakay - Rechts 12 Uhr: **keine Kicktechnik**

4. Abschnitt Hakay - Links 6 Uhr: **keine Kicktechnik**

5. Abschnitt Khema - Rechts 9 Uhr: **keine Kicktechnik**

6. Abschnitt Khema - Links 3 Uhr: **keine Kicktechnik**

7. Abschnitt (Laneye Zanboor) – Groß-Rechts **12 Uhr:** Haus der Bienen (Wabenbau der Bienen)

05. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AvV	R	12 Uhr
06. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	R	12 Uhr
07. Keytto	L	1:30 Uhr
08. Osayya-Keytto	L	1:30 Uhr
09. Keytto	R	1:30 Uhr
10. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
11. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
12. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
13. Kniestoß (Gegner wird gegen Knie gezogen)	L	6 Uhr
14. Doppel-Toran-Ma-keytto	L + R	6 Uhr
15. Haney-Keytto (AvS)	L	4:30 Uhr
16. Haney-Keytto (AvS)	R	7:30 Uhr

8. Abschnitt (Laneye Zanboor) – Groß-Links **12 Uhr:** Haus der Bienen (Wabenbau der Bienen)

17. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AvV	L	12 Uhr
18. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	L	12 Uhr
19. Keytto	R	10:30 Uhr
20. Osayya-Keytto	R	10:30 Uhr
21. Keytto	L	10:30 Uhr
22. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
23. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
24. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
25. Kniestöß (Gegner wird gegen Knie gezogen)	R	12 Uhr
26. Doppel-Toran-Ma-keytto	L + R	12 Uhr
27. Haney-Keytto (AvS)	R	1:30 Uhr
28. Haney-Keytto (AvS)	L	10:30 Uhr

9. Abschnitt (Laneye Zanboor) – Klein **6 Uhr:** Haus der Bienen (Wabenbau der Bienen)

29. Keytto	R	6 Uhr
30. Keytto	L	6 Uhr
31. Haney-Keytto (AvS)	L	7:30 Uhr
32. Haney-Keytto (AvS)	R	4:30 Uhr

10. Abschnitt (Selbstverteidigung) – Rechts **6 Uhr:**

33. Keytto (Es wurde in Film 33 u. 34 umgekehrt gezeigt)	R	6 Uhr
34. Haney-Keytto (AvS)	R	6 Uhr
35. Haney-Keytto (AvV)	L	6 Uhr
36. Keytto	L	6 Uhr
37. Nahfußtritttechnik (Tritttechnik gezielt zu den Zehen des Gegners)	L + R	Gesicht 6 Uhr
38. Osayya-Keytto	R	12 Uhr
39. Keytto	L	12 Uhr
40. Osayya-Keytto	R	6 Uhr
41. Keytto	L	6 Uhr
42. Osayya-Keytto	R	6 Uhr
43. Osayya-Keytto	L	6 Uhr
44. Keytto	R	6 Uhr

11. Abschnitt Stock (Choob) **6 Uhr:**

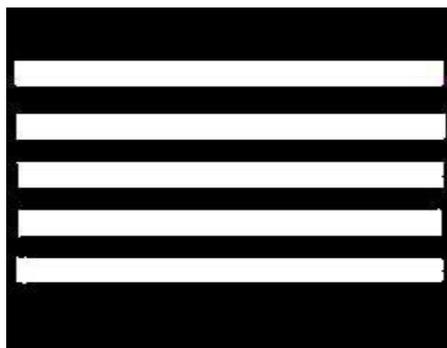
45. Sima-Keytto auf Boden (als Verteidigung)	L	6 Uhr
46. Hora-Yadd-Keytto auf Boden	R	6 Uhr
47. Osayya-Keytto auf Boden	R	6 Uhr
48. Keytto	L	6 Uhr
49. Sima-Keytto auf Boden (als Verteidigung)	R	6 Uhr
50. Hora-Yadd-Keytto auf Boden	L	6 Uhr
51. Osayya-Keytto auf Boden	L	6 Uhr
52. Keytto	R	6 Uhr

12. Abschnitt (Selbstverteidigung) – Links **12 Uhr**:

53. Keytto (Es wurde in Film 53 u. 54 umgekehrt gezeigt)	L	12 Uhr
54. Haney-Keytto (AvS)	L	12 Uhr
55. Haney-Keytto (AvV)	R	12 Uhr
56. Keytto	R	12 Uhr
57. Nahfußtritttechnik (Tritttechnik gezielt zu den Zehen des Gegners)	L + R	Gesicht 12 Uhr
58. Osayya-Keytto	L	6 Uhr
59. Keytto	R	6 Uhr
60. Osayya-Keytto	L	12 Uhr
61. Keytto	R	12 Uhr
62. Osayya-Keytto	L	12 Uhr
63. Osayya-Keytto	R	12 Uhr
64. Keytto	L	12 Uhr

Mayan-Na Yarom-Meh TO'A

Mayan-Na (5. Stufe) mit 313 Kicktechniken



Mayan-Na bedeutet "Kampf". Mayan-Na bedeutet "Du und Ich – Ich und Du – Du und die Natur und Natur, die Dich und Mich betrifft".

1. große Abschnitt Mayan-Na (Rechts und Links) 12 Uhr:

01. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
02. Keytto	R	12 Uhr
03. Haney-Keytto (Toran-Ma) AvV	L	12 Uhr
04. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	R	12 Uhr
05. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
06. Keytto	L	12 Uhr
07. Haney-Keytto (Toran-Ma) AvV	R	12 Uhr
08. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	L	12 Uhr
09. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	9 Uhr
10. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
11. Keytto	L	9 Uhr
12. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
13. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
14. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
15. Keytto	R	9 Uhr
16. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
17. Osayya-Keytto (Verteidigung)	R	9 Uhr
18. Osayya-Keytto	R	9 Uhr
19. Osayya-Sima-Keytto	L	9 Uhr
20. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
21. Osayya-Keytto (Verteidigung)	L	9 Uhr
22. Osayya-Keytto	L	9 Uhr
23. Osayya-Sima-Keytto	R	9 Uhr
24. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
25. Keytto	R	9 Uhr
26. Haney-Keytto (AvV)	R	9 Uhr
27. Keytto	L	9 Uhr
28. Haney-Keytto (AvV)	L	9 Uhr

29. Yetteh-Keytto Null	R	3 Uhr
30. Haney-Keytto (AvS)	R	1:30 Uhr
31. Hayma-Keytto (3. V)	R	3 Uhr
32. Yetteh-Keytto Null	L	3 Uhr
33. Haney-Keytto (AvS)	L	4:30 Uhr
34. Hayma-Keytto (3. V)	L	3 Uhr
35. Osayya-Keytto	R	3 Uhr
36. Haney-Keytto (AnH)	R	3 Uhr
37. Osayya-Keytto	L	3 Uhr
38. Haney-Keytto (AnH)	L	3 Uhr
39. Hayma-Keytto (1. V)	R	6 Uhr
40. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
41. Foomi-Komi (mit Knieverteidigung)	R	6 Uhr
42. Hayma-Keytto (1. V)	L	6 Uhr
43. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
44. Foomi-Komi (mit Knieverteidigung)	L	6 Uhr
45. Keytto	R	1:30 Uhr
46. Hayma-Keytto (3. V)	R	3 Uhr
47. Keytto	L	4:30 Uhr
48. Hayma-Keytto (3. V)	L	3 Uhr
49. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
50. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Hinten)	R	3 Uhr
51. Hayma-Keytto (1. V)	R	3 Uhr
52. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	3 Uhr
53. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Hinten)	L	3 Uhr
54. Hayma-Keytto (1. V)	L	3 Uhr
55. Keytto	L	3 Uhr
56. Keytto (Toran-Ma-Shere), (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
57. Keytto	R	3 Uhr
58. Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	3 Uhr
59. Yadd-Keytto (Toran-Ma)	R	3 Uhr
60. Haney-Keytto (AvS)	R	3 Uhr
61. Yadd-Keytto (Toran-Ma)	L	3 Uhr
62. Haney-Keytto (AvS)	L	3 Uhr
63. Keytto	R	9 Uhr
64. Osayya-Sima-Keytto (mit Sitzen und Drehen)	L	9 Uhr
65. Keytto	L	9 Uhr
66. Osayya-Sima-Keytto (mit Sitzen und Drehen)	R	9 Uhr

67. Keytto	R	9 Uhr
68. Yetteh-Keytto (nach Drehen und Sitzen)	L	9 Uhr
69. Keytto	L	9 Uhr
70. Yetteh-Keytto (nach Drehen und Sitzen)	R	9 Uhr
71. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	9 Uhr
72. Yadd-Keytto	R	9 Uhr
73. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
74. Yadd-Keytto	L	9 Uhr
75. Hayma-Keytto (1. V)	R	12 Uhr
76. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
77. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
78. Horaima-Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	12 Uhr
79. Yetteh-Keytto (nach dem Sitzen)	R	12 Uhr
80. Hayma-Keytto (1. V)	L	12 Uhr
81. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
82. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
83. Horaima-Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	12 Uhr
84. Yetteh-Keytto (nach dem Sitzen)	L	12 Uhr
85. Horaima-Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	12 Uhr
86. Yetteh-Keytto (Toran-Ma nach dem Sitzen)	L	12 Uhr
87. Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	12 Uhr
88. Horaima-Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	12 Uhr
89. Yetteh-Keytto (Toran-Ma nach dem Sitzen)	R	12 Uhr
90. Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	12 Uhr
91. Horaima-Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	6 Uhr
92. Sima-Keytto (nach der Drehung)	L	12 Uhr
93. Sima-Keytto	R	12 Uhr
94. Sima-Keytto (nach der Drehung)	R	6 Uhr
95. Sima-Keytto	L	6 Uhr
96. Keytto	R	6 Uhr
97. Hayma-Osayya-Yadd-Keytto	L	6 Uhr
98. Keytto	L	6 Uhr
99. Hayma-Osayya-Yadd-Keytto	R	6 Uhr
100. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	6 Uhr
101. Osayya-Keytto (Äußere Seite des Fußes)	R	6 Uhr
102. Keytto (nach der Stellung Abwehr-Rato)	R	6 Uhr
103. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	6 Uhr
104. Osayya-Keytto (Äußere Seite des Fußes)	L	6 Uhr
105. Keytto (nach der Stellung Abwehr-Rato)	L	6 Uhr
106. Keytto (nach kleine Vorsprung)	R	6 Uhr
107. Osayya-Yadd-Keytto	L	6 Uhr
108. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
109. Keytto (nach kleine Vorsprung)	R	12 Uhr
110. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
111. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr

112. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
113. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
114. Hayma-Keytto (1. V)	R	12 Uhr
115. Keytto (nach der Stellung Abwehr-Rato)	R	12 Uhr
116. Keytto (nach der Zurücksprung)	L	12 Uhr
117. Osayya-Yadd-Keytto	R	12 Uhr
118. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
119. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
120. Hayma-Keytto (1. V)	L	12 Uhr
121. Keytto (nach der Stellung Abwehr-Rato)	L	12 Uhr
122. Keytto (nach der Zurücksprung)	R	12 Uhr
123. Osayya-Yadd-Keytto	L	12 Uhr
124. Keytto	R	12 Uhr
125. Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	12 Uhr
126. Keytto	L	6 Uhr
127. Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	6 Uhr
128. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
129. Keytto	L	3 Uhr
130. Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	3 Uhr
131. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
132. Keytto	R	9 Uhr
133. Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	9 Uhr
134. Hayma-Keytto (2. V)	R	3 bis 12 Uhr
135. Osayya-Keytto	R	12 Uhr
136. Hayma-Keytto (2. V)	L	9 bis 12 Uhr
137. Osayya-Keytto	L	12 Uhr
138. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug)	L	6 Uhr
139. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug)	R	6 Uhr
140. Hayma-Keytto (3. V)	L	6 Uhr
141. Fege-Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
142. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug)	R	12 Uhr
143. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug)	L	12 Uhr
144. Hayma-Keytto (3. V)	R	12 Uhr
145. Fege-Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
146. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr
147. Yadd-Keytto	L	3 Uhr
148. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
149. Yadd-Keytto	R	3 Uhr

2. Abschnitt (Laneye Zanboor) – Groß-Rechts **12 Uhr:** Haus der Bienen (Wabenbau der Bienen)

150. Hayma-Keytto (1. V)	R	12 Uhr
151. Haney-Keytto (AvS)	R	1:30 Uhr
152. Osayya-Keytto (Äußere Seite des Fußes)	L	1:30 Uhr
153. Sima-Keytto (nach der Drehung)	R	1:30 Uhr
154. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	1:30 Uhr
155. Keytto	L	1:30 Uhr
156. Yetteh-Keytto (nach kleine Vorsprung)	L	1:30 Uhr
157. Hammer-Yadd-Keytto	L	1:30 Uhr
158. Sima-Keytto (nach der Drehung)	R	1:30 Uhr
159. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	1:30 Uhr
160. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	1:30 Uhr
161. Yetteh-Keytto	L	1:30 Uhr
162. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	1:30 Uhr
163. Yetteh-Keytto	R	1:30 Uhr
164. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	9 Uhr
165. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
166. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
167. Keytto (mit Zug nach Unten), und (nach kleine Vorsprung)	L	9 Uhr
168. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten), und (nach kleine Vorsprung)	L	9 Uhr
169. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
170. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	9 Uhr
171. Keytto	R	9 Uhr

3. Abschnitt (Laneye Zanboor) – Klein-Links **6 Uhr:** Haus der Bienen (Wabenbau der Bienen)

172. Hayma-Keytto (1. V)	L	6 Uhr
173. Haney-Keytto (AvS)	L	4:30 Uhr
174. Osayya-Keytto (Äußere Seite des Fußes)	R	4:30 Uhr
175. Sima-Keytto (nach der Drehung)	L	4:30 Uhr
176. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	4:30 Uhr
177. Keytto	R	4:30 Uhr
178. Yetteh-Keytto (nach kleine Vorsprung)	R	4:30 Uhr
179. Hammer-Yadd-Keytto	R	4:30 Uhr
180. Sima-Keytto (nach der Drehung)	L	4:30 Uhr
181. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	4:30 Uhr
182. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	4:30 Uhr
183. Yetteh-Keytto	R	4:30 Uhr
184. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	4:30 Uhr
185. Yetteh-Keytto	L	4:30 Uhr

4. Abschnitt (Laneye Zanboor) – Groß-Rechts **6 Uhr:** Haus der Bienen (Wabenbau der Bienen)

186. Hayma-Keytto (1. V)	R	6 Uhr
187. Haney-Keytto (AvS)	R	7:30 Uhr
188. Osayya-Keytto (Äußere Seite des Fußes)	L	7:30 Uhr

189. Sima-Keytto (nach der Drehung)	R	7:30 Uhr
190. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	7:30 Uhr
191. Keytto	L	7:30 Uhr
192. Yetteh-Keytto (nach kleine Vorsprung)	L	7:30 Uhr
193. Hammer-Yadd-Keytto	L	7:30 Uhr
194. Sima-Keytto (nach der Drehung)	R	7:30 Uhr
195. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	7:30 Uhr
196. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	7:30 Uhr
197. Yetteh-Keytto	L	7:30 Uhr
198. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	7:30 Uhr
199. Yetteh-Keytto	R	7:30 Uhr
200. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
201. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
202. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	3 Uhr
203. Keytto (mit Zug nach Unten), und (nach kleine Vorsprung)	L	3 Uhr
204. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten), und (nach kleine Vorsprung)	L	3 Uhr
205. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr
206. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
207. Keytto	R	3 Uhr

5. Abschnitt (Laneye Zanboor) – Klein-Links **12 Uhr:** Haus der Bienen (Wabenbau der Bienen)

208. Hayma-Keytto (1. V)	L	12 Uhr
209. Haney-Keytto (AvS)	L	10:30 Uhr
210. Osayya-Keytto (Äußere Seite des Fußes)	R	10:30 Uhr
211. Sima-Keytto (nach der Drehung)	L	10:30 Uhr
212. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	10:30 Uhr
213. Keytto	R	10:30 Uhr
214. Yetteh-Keytto (nach kleine Vorsprung)	R	10:30 Uhr
215. Hammer-Yadd-Keytto	R	10:30 Uhr
216. Sima-Keytto (nach der Drehung)	L	10:30 Uhr
217. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	10:30 Uhr
218. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	10:30 Uhr
219. Yetteh-Keytto	R	10:30 Uhr
220. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	10:30 Uhr
221. Yetteh-Keytto	L	10:30 Uhr

6. Abschnitt Setzen u. Aufstehen (Beshin–Pasho) - Rechts **12 Uhr:**

222. Keytto (nach den Setzen u. Aufstehen)	L	12 Uhr
223. Keytto (nach den Setzen u. Aufstehen)	R	12 Uhr
224. Hayma-Keytto (2. V)	L	12 Uhr
225. Yetteh-Keytto (nach den Setzen u. Aufstehen)	R	12 Uhr
226. Osayya-Keytto (nach kleinem Sprung)	L	12 Uhr
227. Osayya-Yadd-Keytto (von Rato Stellung)	R	3 Uhr
228. Yadd-Keytto	L	3 Uhr

7. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Rechts **6 Uhr:** “von der Stellung Yetteh-Rato“

229. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
230. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
231. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr
232. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
233. Hammer-Keytto (Fußballen)	L	12 Uhr
234. Hammer-Keytto (Fußballen)	L	6 Uhr

8. Abschnitt Setzen u. Aufstehen (Beshin-Pasho) – Links **6 Uhr:**

235. Keytto (nach den Setzen u. Aufstehen)	R	6 Uhr
236. Keytto (nach den Setzen u. Aufstehen)	L	6 Uhr
237. Hayma-Keytto (2. V)	R	6 Uhr
238. Yetteh-Keytto (nach den Setzen u. Aufstehen)	L	6 Uhr
239. Osayya-Keytto (nach kleinem Sprung)	R	6 Uhr
240. Osayya-Yadd-Keytto (von Rato Stellung)	L	3 Uhr
241. Yadd-Keytto	R	3 Uhr

9. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Links **12 Uhr:** “von der Stellung Yetteh-Rato“

242. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
243. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
244. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
245. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
246. Hammer-Keytto (Fußballen)	R	6 Uhr
247. Hammer-Keytto (Fußballen)	R	12 Uhr

248. Osayya-Keytto (Verteidigung)	R	6 Uhr
249. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	6 Uhr
250. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
251. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	R	6 Uhr
252. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 3. V	R	6 Uhr
253. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 3. V	L	6 Uhr
254. Yadd-Keytto	R	6 Uhr
255. Osayya-Sima-Keytto	L	6 Uhr

256. Hayma-Keytto (1. V)	R	6 Uhr
257. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	6 Uhr
258. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	4:30 Uhr
259. Yetteh-Keytto	R	7:30 Uhr

260. Sima-Keytto	L	7:30 Uhr
261. Hammer-Yadd-Keytto (Fußballen)	R	7:30 Uhr
262. Hayma-Keytto (3. V)	L	9 Uhr
263. Keytto	R	3 Uhr
264. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
265. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	1:30 Uhr
266. Yetteh-Keytto	R	4:30 Uhr
267. Sima-Keytto	L	3 Uhr
268. Horaima-Keytto	R	3 Uhr
269. Sima-Keytto	L	3 Uhr

270. Osayya-Keytto (Verteidigung)	L	12 Uhr
271. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
272. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
273. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	L	12 Uhr
274. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 3. V	L	12 Uhr
275. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 3. V	R	12 Uhr
276. Yadd-Keytto	L	12 Uhr
277. Osayya-Sima-Keytto	R	12 Uhr

278. Hayma-Keytto (1. V)	L	12 Uhr
279. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
280. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	1:30 Uhr
281. Yetteh-Keytto	L	10:30 Uhr

10. Abschnitt Taisabaki - Rechts 12 Uhr:

282. Yetteh-Keytto	R	1:30 Uhr
283. Sima-Keytto (mit mehr Zug)	L	1 Uhr
284. Yetteh-Keytto (Hammer bzw. mit mehr horizontale Zug)	R	12 Uhr
285. Sima-Keytto	L	6 Uhr

11. Abschnitt Taisabaki - Links 6 Uhr:

286. Yetteh-Keytto	L	4:30 Uhr
287. Sima-Keytto (mit mehr Zug)	R	5 Uhr
288. Yetteh-Keytto (Hammer bzw. mit mehr horizontale Zug)	L	6 Uhr
289. Sima-Keytto	R	12 Uhr

12. Abschnitt Hayma-Keytto - Rechts 12 Uhr:

290. Hayma-Keytto (2. V)	R	12 Uhr
291. Hayma-Osayya-Yadd-Keytto od. (Hayma-Yadd-Keytto)	L	12 Uhr
292. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug)	R	12 Uhr
293. Sima-Keytto	L	6 Uhr

13. Abschnitt Hayma-Keytto - Links **6 Uhr:**

294. Hayma-Keytto (2. V)	L	6 Uhr
295. Hayma-Osayya-Yadd-Keytto od. (Hayma-Yadd-Keytto)	R	6 Uhr
296. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug)	L	6 Uhr
297. Sima-Keytto	R	12 Uhr

14. Abschnitt Hayma-Keytto auf Boden - Rechts **12 Uhr:**

298. Hayma-Keytto auf Boden	R	12 Uhr
299. Osayya auf Boden	L	12 Uhr
300. Keytto	R	12 Uhr

15. Abschnitt Hayma-Keytto auf Boden - Links **12 Uhr:**

301. Hayma-Keytto auf Boden	L	12 Uhr
302. Osayya auf Boden	R	12 Uhr
303. Keytto	L	12 Uhr

16. Abschnitt Hayma-Yadd-Keytto auf Boden - Rechts **6 Uhr:**

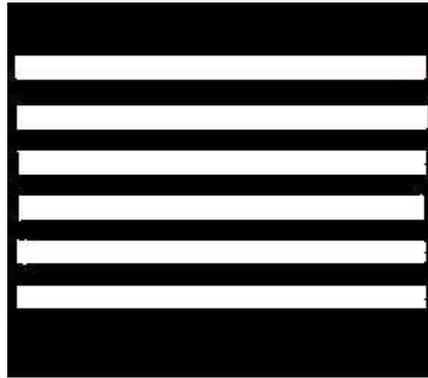
304. Hayma-Yadd-Keytto auf Boden	R	6 Uhr
305. Keytto auf Boden	L	6 Uhr
306. Yetteh auf Boden	L	4:30 Uhr
307. Osayya auf Boden	R	6 Uhr
308. Keytto	L	6 Uhr

17. Abschnitt Hayma-Yadd-Keytto auf Boden - Links **12 Uhr:**

309. Hayma-Yadd-Keytto auf Boden	L	12 Uhr
310. Keytto auf Boden	R	12 Uhr
311. Yetteh auf Boden	R	1:30 Uhr
312. Osayya auf Boden	L	12 Uhr
313. Keytto	R	12 Uhr

Ko-An-Na Yarom-Meh TO'A

Ko-An-Na (1. Teil von 6. Stufe) mit 103 Kicktechniken



Ku-An-Na bedeutet "der Gegensatz - die Antithese"

1. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Rechts: "von der Stellung Yetteh-Rato in der Richtung **12 Uhr**"

01. Yadd-Keytto	R	12 Uhr
02. Osayya-Yadd-Keytto	L	1:30 Uhr
03. Fege-Yetteh-Keytto	R	4:30 Uhr
04. Keytto	R	6 Uhr
05. Osayya-Yadd-Keytto	L	7:30 Uhr
06. Fege-Yetteh-Keytto	R	10:30 Uhr
07. Keytto	R	12 Uhr

2. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Links: "von der Stellung Yetteh-Rato in der Richtung **12 Uhr**"

08. Yadd-Keytto	L	12 Uhr
09. Osayya-Yadd-Keytto	R	10:30 Uhr
10. Fege-Yetteh-Keytto	L	7:30 Uhr
11. Keytto	L	6 Uhr
12. Osayya-Yadd-Keytto	R	4:30 Uhr
13. Fege-Yetteh-Keytto	L	1:30 Uhr
14. Keytto	L	12 Uhr

3. Abschnitt Ko-An-Na (Rechts **12 Uhr** und Links **6 Uhr**):

15. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	R	12 Uhr
16. Osayya-Keytto	L	1:30 Uhr
17. Sima-Keytto (mit mehr Zug)	R	1:30 Uhr
18. Yetteh-Keytto	L	1:30 Uhr
19. Hayma-Keytto (Toran-Ma) 2. V	L	6 Uhr
20. Osayya-Keytto	R	4:30 Uhr
21. Sima-Keytto (mit mehr Zug)	L	4:30 Uhr
22. Yetteh-Keytto	R	4:30 Uhr

4. Abschnitt 6 Tritttechnik "6 Zarbei" - Links **12 Uhr:**

23. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AvV	L	12 Uhr
24. Keytto	L	12 Uhr
25. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AvS	L	9 Uhr
26. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
27. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AnH	L	6 Uhr
28. Osayya-Keytto	L	6 Uhr

5. Abschnitt 6 Tritttechnik "6 Zarbei" - Rechts **12 Uhr:**

29. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AvV	R	12 Uhr
30. Keytto	R	12 Uhr
31. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AvS	R	3 Uhr
32. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
33. Haney-Keytto (mit Zug nach Unten) AnH	R	6 Uhr
34. Osayya-Keytto	R	6 Uhr

6. Abschnitt Ko-An-Na (Rechts und Links) **9 Uhr:**

35. Keytto	R	9 Uhr
36. Keytto	R	9 Uhr
37. Yadd-Keytto	R	9 Uhr
38. Keytto	R	9 Uhr
39. Keytto	L	9 Uhr
40. Keytto	L	9 Uhr
41. Yadd-Keytto	L	9 Uhr
42. Keytto	L	9 Uhr
43. Osayya-Keytto	L	12 Uhr
44. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug u. Drehung)	R	12 Uhr
45. Keytto	L	12 Uhr
46. Osayya-Keytto	R	9 Uhr
47. Hora-Yadd-Keytto (mit mehr Zug u. Drehung)	L	9 Uhr
48. Keytto	R	9 Uhr

7. Abschnitt Taisabaki - Rechts **9 Uhr:**

49. Keytto	L	9 Uhr
50. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
51. Keytto	L	7:30 Uhr
52. Osayya-Yadd-Keytto	R	7:30 Uhr
53. Keytto	R	7:30 Uhr
54. Osayya-Yadd-Keytto	L	7:30 Uhr
55. Keytto	L	7:30 Uhr

8. Abschnitt Taisabaki - Links **6 Uhr:**

56. Keytto	R	6 Uhr
57. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
58. Keytto	R	7:30 Uhr
59. Osayya-Yadd-Keytto	L	7:30 Uhr
60. Keytto	L	7:30 Uhr
61. Osayya-Yadd-Keytto	R	7:30 Uhr
62. Keytto	R	7:30 Uhr

9. Abschnitt Ko-An-Na (Rechts und Links) **12 Uhr:**

63. Horaima-Keytto	L	12 Uhr
64. Keytto	L	12 Uhr
65. Horaima-Keytto	R	12 Uhr
66. Keytto	R	12 Uhr
67. Keytto	L	12 Uhr
68. Keytto	R	12 Uhr

69. Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	3 Uhr
70. Osayya-Yadd-Keytto (mit kleinem Sprung)	R	3 Uhr
71. Keytto (nach Taisabaki)	L	3 Uhr
72. Keytto (nach Taisabaki)	R	3 Uhr
73. Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	9 Uhr
74. Osayya-Yadd-Keytto (mit kleinem Sprung)	L	9 Uhr
75. Keytto (nach Taisabaki)	R	9 Uhr
76. Keytto (nach Taisabaki)	L	9 Uhr

10. Gado Rekayma - Rechts **6 Uhr:**

77. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	6Uhr
78. Keytto	R	6 Uhr

11. Gado Rekayma - Links **3 Uhr:**

79. Hammer-Keytto	L	3 Uhr
80. Keytto	L	3 Uhr
81. Yetteh-Keytto	R	1:30 Uhr
82. Osayya-Keytto (mit Ferse nach unten)	L	1:30 Uhr
83. Osayya-Keytto	R	1:30 Uhr

**12. Abschnitt Kitikinneh - Rechts 12 Uhr:
“von der Stellung Yetteh-Rato“**

84. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
85. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
86. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
87. Keytto	R	12 Uhr

**13. Abschnitt Kitikinneh - Links 12 Uhr:
“von der Stellung Yetteh-Rato“**

88. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
89. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
90. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr
91. Keytto	L	12 Uhr

**14. Abschnitt Hayma-Yadd-Keytto auf Boden - Rechts 12 Uhr:
“von der Stellung Yetteh-Rato“
“3 Taisabaki“**

92. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
93. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	1:30 Uhr
94. Yetteh-Keytto	R	4:30 Uhr
95. Hayma-Yadd-Keytto auf Boden	R	12 bis 1:30 Uhr
96. Hayma-Yadd-Keytto auf Boden	L	12 bis 10:30 Uhr
97. Osayya-Keytto	R	12 Uhr

**15. Abschnitt Hayma-Yadd-Keytto auf Boden - Links 6 Uhr:
“von der Stellung Yetteh-Rato“
“3 Taisabaki“**

98. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	3 Uhr
99. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	4:30 Uhr
100. Yetteh-Keytto	L	1:30 Uhr
101. Hayma-Yadd-Keytto auf Boden	L	6 bis 4:30 Uhr
102. Hayma-Yadd-Keytto auf Boden	R	6 bis 7:30 Uhr
103. Osayya-Keytto	L	6 Uhr

Westa-Mayana Yarom-Meh TO'A

Westa-Mayana (2. Teil von 6. Stufe) mit 105 Kicktechniken

Westa-Mayana bedeutet "die Vernichtung der unbedeutenden Verwirrung"

Achtung: Wie bereits im Vorwort erklärt wurde, wurden im Dezember 2010 alle Fortgeschrittenen TOAka vom Meister M. Jalilzadeh auf die 16 Kicktechniken in Westa-Mayana aufmerksam gemacht, die bis zu diesem Zeitpunkt von keinem TOAka beim Trainieren verwendet wurden. Diese 16 Kicktechniken sind nicht in meinen Filmaufnahmen (7 Step in TOA) vorgeführt worden. Sie werden am Ende mit den 105 Kicken von Westa-Mayana extra nummeriert und vorgestellt, damit diese Zusammenfassung die Leserinnen und Leser nicht verwirrt.

Die Änderungen (neue 16 Kicktechniken) werden später zwischen Kicknummer 36 bis 55 vorgenommen.

1. Abschnitt Westa-Mayana (Rechts und Links) 12 Uhr:

01. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
02. Hammer -Keytto	R	3 Uhr
03. Hammer -Keytto	R	1:30 Uhr
04. Hammer -Keytto	R	4:30 Uhr
05. Osayya-Keytto	L	4:30 Uhr
06. Hayma-Keytto (1. V)	R	3 bis 1:30 Uhr
07. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr

"in der Stellung Yetteh-Rato - Atemtechnik (Hattoyo)" 3 Uhr

08. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
09. Hammer -Keytto	L	12 Uhr
10. Hammer -Keytto	L	1:30 Uhr
11. Hammer -Keytto	L	10:30 Uhr
12. Osayya-Keytto	R	10:30 Uhr
13. Hayma-Keytto (1. V)	L	9 bis 10:30 Uhr
14. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr

in der Stellung Kleine Unklassische Rato "Gado Tiger" 10:30 Uhr

15. Schienbein-Blocktechnik (WSD)	L	9 Uhr
16. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
17. Keytto	L	9 Uhr
18. Schienbein-Blocktechnik (WSD)	R	9 Uhr
19. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	9 Uhr
20. Keytto	R	9 Uhr
21. Schienbein-Blocktechnik (WSD)	L	12 Uhr
22. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
23. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
24. Hayma-Keytto (1. V)	L	12 Uhr
25. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
26. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
27. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
28. Hayma-Keytto (1. V)	R	3 Uhr
29. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr

30. Keytto (nach kleinem Sprung)	R	4:30 Uhr
31. Keytto (nach kleinem Sprung)	L	10:30 Uhr
32. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	7:30 Uhr
33. Osayya-Keytto	R	1:30 Uhr
34. Keytto (nach kleinem Sprung)	L	10:30 Uhr
35. Keytto (nach kleinem Sprung)	R	4:30 Uhr

in der Stellung Yetteh-Rato “nach 2 Taisabaki“ **6 Uhr**

Achtung von Nr. 36. Yetteh-Keytto

36. Yetteh-Keytto	R	7:30 Uhr
37. Osayya-Keytto (unten zum Knie)	L	7:30 Uhr
38. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. die Sprung nach vorn)	R	7:30 Uhr

in der Stellung Rato **1:30 Uhr**

39. Keytto	L	1:30 Uhr
40. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. Drehen)	R	7:30 Uhr
41. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. Drehen)	L	1:30 Uhr

2. Abschnitt Zentral (Markazi) **3 Uhr:** “Gado Rekayma“

42. Keytto	R	3 Uhr
43. Osayya-Keytto	L	1:30 Uhr
44. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
45. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
46. Osayya-Keytto	L	7:30 Uhr
47. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
48. Keytto	L	3 Uhr

3. Abschnitt Hammer-Yadd-Keytto **9 Uhr:** “Gado Rekayma“

49. Hammer-Yadd-Keytto	R	9 Uhr
50. Hammer-Yadd-Keytto (nach dem Sitzen)	R	9 Uhr
51. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. kleinem Sprung)	L	3 Uhr

4. Abschnitt Toran-Ma-Osayya-Keytto **3 Uhr:**

52. Hora-Yadd-Keytto (Hammer mit horizontale u. vertikale Zug)	L	3 Uhr
53. Hora-Yadd-Keytto (Hammer mit horizontale u. vertikale Zug)	R	3 Uhr
54. Toran-Ma-Osayya-Keytto (nach dem Sitzen)	R	6 Uhr
55. Toran-Ma-Osayya-Keytto (nach dem Sitzen)	L	12 Uhr

Achtung bis Nr. 55. Toran-Ma-Osayya-Keytto (nach dem Sitzen)

5. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Rechts **12 Uhr:** “Gado Rekayma“

56. Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	R	3 Uhr
57. Yetteh-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	L	12 Uhr
58. Osayya-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	R	9 Uhr
59. Keytto	R	12 Uhr
60. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
61. Osayya-Keytto (nach kleinem Sprung, Drehen und Sitzen)	L	7:30 Uhr
62. Keytto	R	6 Uhr
63. Yetteh-Keytto nach dem Sitzen u. kleinem Sprung (Toran-Ma)	R	3 Uhr
64. Keytto (Toran-Ma-Shere mit der Abweichung nach Recht)	L	12 Uhr

6. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Links **12 Uhr:** “Gado Rekayma“

65. Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	L	9 Uhr
66. Yetteh-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	R	12 Uhr
67. Osayya-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	L	3 Uhr
68. Keytto	L	12 Uhr
69. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
70. Osayya-Keytto (nach kleinem Sprung, Drehen und Sitzen)	R	4:30 Uhr
71. Keytto	L	6 Uhr
72. Yetteh-Keytto nach dem Sitzen u. kleinem Sprung (Toran-Ma)	L	9 Uhr
73. Keytto (Toran-Ma-Shere mit der Abweichung nach Link)	R	12 Uhr

7. Abschnitt Blumen (Gol) - Rechts **12 Uhr:** “Gado Rekayma“

74. Keytto	R	1:30 Uhr
75. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr
76. Osayya-Keytto	R	3 Uhr
77. Keytto	R	4:30 Uhr
78. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
79. Osayya-Keytto	R	6 Uhr
80. Keytto	R	7:30 Uhr
81. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
82. Osayya-Keytto	R	9 Uhr
83. Keytto	R	10:30 Uhr
84. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
85. Osayya-Keytto	R	12 Uhr

8. Abschnitt Blumen (Gol) - Links **6 Uhr:** “Gado Rekayma“

86. Keytto	L	4:30 Uhr
87. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
88. Osayya-Keytto	L	3 Uhr

89. Keytto	L	1:30 Uhr
90. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
91. Osayya-Keytto	L	12 Uhr
92. Keytto	L	10:30 Uhr
93. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
94. Osayya-Keytto	L	9 Uhr
95. Keytto	L	7:30 Uhr
96. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
97. Osayya-Keytto	L	6 Uhr

9. Abschnitt Bruchtest (Bonken) - Rechts **12 Uhr:**

98. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
99. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
100. Osayya-Keytto	R	6 Uhr
101. Foomi-Komi (nach Knie-Blocktechnik)	R	12 Uhr

10. Abschnitt Bruchtest (Bonken) - Links **12 Uhr:**

102. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
103. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
104. Osayya-Keytto	L	6 Uhr
105. Foomi-Komi (nach Knie-Blocktechnik)	L	12 Uhr

Weima-Bato Yarom-Meh TO'A

Die Änderungen (neue 16 Kicktechniken) von Westa-Mayana

Die Änderungen (neue 16 Kicktechniken) werden jetzt zwischen Kicknummer 36 bis 55 vorgenommen, und dadurch werden die Nummerierungen von der Kicknummer 36 bis 71 verlängert.

BEGINN DER ÄNDERUNGEN

in der Stellung Yetteh-Rato “nach 2 Taisabaki“ **6 Uhr:**

36. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
37. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen - unten zum Knie)	L	6 Uhr
38. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. die Sprung nach vorn)	R	6 Uhr

in der Stellung Rato **1:30 Uhr**

Anfang der Kompletten Änderungen (Rot Nummeriert);

39. Keytto (nach kleinem Sprung)	L	1:30 Uhr
40. Keytto (nach kleinem Sprung)	R	7:30 Uhr

(Horaima-Rato Richtung **12 Uhr** Absetzen und dann nach der Drehung Richtung **10:30 Uhr**)

41. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	10:30 Uhr
42. Osayya-Keytto	L	4:30 Uhr
43. Keytto (nach kleinem Sprung)	R	7:30 Uhr
44. Keytto (nach kleinem Sprung)	L	1:30 Uhr

in der Stellung Yetteh-Rato “nach 2 Taisabaki“ **12 Uhr**

45. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
46. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen - unten zum Knie)	R	12 Uhr
47. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. die Sprung nach vorn)	L	12 Uhr

in der Stellung Rato **4:30 Uhr**

48. Keytto	R	4:30 Uhr
49. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. Drehen)	L	10:30 Uhr
50. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. Drehen)	R	4:30 Uhr

2. Abschnitt Zentral (Markazi) - Rechts **12 Uhr:** “Gado Rekayma“

51. Keytto	R	12 Uhr
52. Osayya-Keytto	L	10:30 Uhr
53. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	9 Uhr
54. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
55. Osayya-Keytto	L	4:30 Uhr
56. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
57. Keytto	L	12 Uhr

2. Abschnitt Zentral (Markazi) - Links **6 Uhr:** “Gado Rekayma“

58. Keytto	L	6 Uhr
59. Osayya-Keytto	R	7:30 Uhr
60. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
61. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
62. Osayya-Keytto	R	1:30 Uhr
63. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr
64. Keytto	R	6 Uhr

3. Abschnitt Hammer-Yadd-Keytto **6 Uhr:** “Gado Rekayma“

65. Hammer-Yadd-Keytto	R	6 Uhr
66. Hammer-Yadd-Keytto (nach dem Sitzen)	R	6 Uhr
67. Osayya-Keytto (nach dem Sitzen u. kleinem Sprung)	L	12 Uhr

4. Abschnitt Toran-Ma-Osayya-Keytto:

68. Hora-Yadd-Keytto (Hammer mit horizontale u. vertikale Zug)	L	12 Uhr
69. Hora-Yadd-Keytto (Hammer mit horizontale u. vertikale Zug)	R	12 Uhr
70. Toran-Ma-Osayya-Keytto (nach dem Sitzen)	R	3 Uhr
71. Toran-Ma-Osayya-Keytto (nach dem Sitzen)	L	9 Uhr

ENDE DER ÄNDERUNGEN

5. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Rechts **12 Uhr:** “Gado Rekayma“

72. Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	R	3 Uhr
73. Yetteh-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	L	12 Uhr
74. Osayya-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	R	9 Uhr
75. Keytto	R	12 Uhr
76. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
77. Osayya-Keytto (nach kleinem Sprung, Drehen und Sitzen)	L	7:30 Uhr
78. Keytto	R	6 Uhr
79. Yetteh-Keytto nach dem Sitzen u. kleinem Sprung (Toran-Ma)	R	3 Uhr
80. Keytto (Toran-Ma-Shere mit der Abweichung nach Recht)	L	12 Uhr

6. Abschnitt Kreis (Dayereh) – Links **12 Uhr:** “Gado Rekayma“

81. Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	L	9 Uhr
82. Yetteh-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	R	12 Uhr
83. Osayya-Keytto nach kleinem Sprung (Ausweichmanöver)	L	3 Uhr
84. Keytto	L	12 Uhr
85. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr

86. Osayya-Keytto (nach kleinem Sprung, Drehen und Sitzen)	R	4:30 Uhr
87. Keytto	L	6 Uhr
88. Yetteh-Keytto nach dem Sitzen u. kleinem Sprung (Toran-Ma)	L	9 Uhr
89. Keytto (Toran-Ma-Shere mit der Abweichung nach Link)	R	12 Uhr

7. Abschnitt Blumen (Gol) - Rechts **12 Uhr:** “Gado Rekayma“

90. Keytto	R	1:30 Uhr
91. Yetteh-Keytto	L	3 Uhr
92. Osayya-Keytto	R	3 Uhr
93. Keytto	R	4:30 Uhr
94. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
95. Osayya-Keytto	R	6 Uhr
96. Keytto	R	7:30 Uhr
97. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
98. Osayya-Keytto	R	9 Uhr
99. Keytto	R	10:30 Uhr
100. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
101. Osayya-Keytto	R	12 Uhr

8. Abschnitt Blumen (Gol) - Links **6 Uhr:** “Gado Rekayma“

102. Keytto	L	4:30 Uhr
103. Yetteh-Keytto	R	3 Uhr
104. Osayya-Keytto	L	3 Uhr
105. Keytto	L	1:30 Uhr
106. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
107. Osayya-Keytto	L	12 Uhr
108. Keytto	L	10:30 Uhr
109. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
110. Osayya-Keytto	L	9 Uhr
111. Keytto	L	7:30 Uhr
112. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
113. Osayya-Keytto	L	6 Uhr

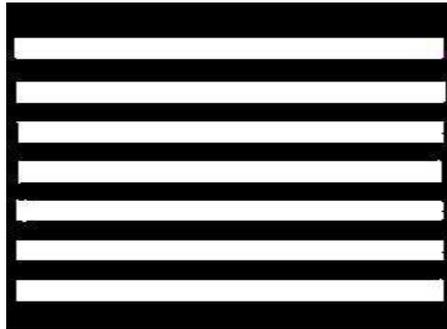
9. Abschnitt Bruchtest (Bonken) - Rechts **12 Uhr:**

114. Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
115. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	3 Uhr
116. Osayya-Keytto	R	6 Uhr
117. Foomi-Komi (nach Knie-Blocktechnik)	R	12 Uhr

10. Abschnitt Bruchtest (Bonken) - Links **12 Uhr:**

118. Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
119. Yetteh-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
120. Osayya-Keytto	L	6 Uhr
121. Foomi-Komi (nach Knie-Blocktechnik)	L	12 Uhr

Weima-Bato (7. Stufe) mit 56 Kicktechniken



Weima-Bato bedeutet "die Krallen des Todes". Diese Bedeutung stammt im Kung Fu TO'A von sieben Fakultäten. Die Hüter dieses Wissens bitten um Menschlichkeit und Gerechtigkeit. Sie sind die Verfechter für die Suche nach den Wurzeln des Seins und Geschehens, für die Erforschung und Beobachtung des Menschen.

Achtung: Nachdem das Bein im Weima-Bato (7. Stufe) durch die Kicktechnik ganz gestreckt wurde, wird es minimal nach oben gezogen.

1. Abschnitt Weima-Bato (Groß - Rechts) 12 Uhr:

01. Keytto (Tritt wird nach oben gezogen)	R	12 Uhr
02. Yetteh-Keytto "Null" (Tritt wird nach oben gezogen)	L	12 Uhr
03. Nimay-Keytto (nach der Drehung) 2. V	L	12 Uhr

2. Abschnitt Hotto – Rechts 9 Uhr:

04. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
05. Yetteh-Keytto	R	12 Uhr
06. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	12 Uhr
07. Keytto	R	12 Uhr
08. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	12 Uhr
09. Yetteh-Keytto	L	12 Uhr
10. Hayma-Keytto (1. V)	R	10:30 Uhr
11. Yetteh-Keytto	L	1:30 Uhr

3. Abschnitt Weima-Bato (Groß - Links) 6 Uhr:

12. Keytto (Tritt wird nach oben gezogen)	L	6 Uhr
13. Yetteh-Keytto "Null" (Tritt wird nach oben gezogen)	R	6 Uhr
14. Nimay-Keytto (nach der Drehung) 2. V	R	6 Uhr

4. Abschnitt Hotto – Links 9 Uhr:

15. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	6 Uhr
16. Yetteh-Keytto	L	6 Uhr
17. Sima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	6 Uhr
18. Keytto	L	6 Uhr
19. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	6 Uhr
20. Yetteh-Keytto	R	6 Uhr
21. Hayma-Keytto (1. V)	L	7:30 Uhr
22. Yetteh-Keytto	R	4:30 Uhr

5. Abschnitt – Gado Kondrai y - Mosht be Sineh – Rechts **12 Uhr:**

23. Keytto	L	12 Uhr
24. Osayya-Keytto	L	9 Uhr
25. Keytto	R	10:30 Uhr
26. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
27. Horaima-Keytto (Toran-Ma-Shere)	L	9 Uhr
28. Osayya-Keytto	R	9 Uhr
29. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	R	9 Uhr
30. Yetteh-Keytto	R	9 Uhr
31. Keytto	R	10:30 Uhr

6. Abschnitt Weima-Bato (Klein - Links) **10:30 Uhr:**

32. Fege-Yetteh-Keytto	R	10:30 Uhr
33. Fege-Yetteh-Keytto	L	10:30 Uhr
34. Keytto	R	10:30 Uhr

7. Abschnitt – Gado Kondrai y - Mosht be Sineh - Links **6 Uhr:**

35. Keytto	R	6 Uhr
36. Osayya-Keytto	R	9 Uhr
37. Keytto	L	7:30 Uhr
38. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
39. Horaima-Keytto (Toran-Ma-Shere)	R	9 Uhr
40. Osayya-Keytto	L	9 Uhr
41. Horaima-Keytto (mit Zug nach Unten)	L	9 Uhr
42. Yetteh-Keytto	L	9 Uhr
43. Keytto	L	7:30 Uhr

8. Abschnitt Weima-Bato (Klein - Rechts) **7:30 Uhr:**

44. Fege-Yetteh-Keytto	L	7:30 Uhr
45. Fege-Yetteh-Keytto	R	7:30 Uhr
46. Keytto	L	7:30 Uhr

9. Abschnitt Toran-Ma-Osayya-Yadd-Keytto - Rechts **4:30 Uhr:**

47. Toran-Ma-Osayya-Yadd-Keytto	L	10:30 Uhr
48. Keytto	R	10:30 Uhr

10. Abschnitt Toran-Ma-Osayya-Yadd-Keytto - Links **10:30 Uhr:**

49. Toran-Ma-Osayya-Yadd-Keytto	R	4:30 Uhr
50. Keytto	L	4:30 Uhr

11. Abschnitt Osayya-Keytto – Rechts **6 Uhr:** “von der Stellung Yetteh-Rato“

Achtung: Fehler im Film (7 Step of TOA) Richtung 12 Uhr statt 6 Uhr.,

51. Osayya-Keytto (mit kleinem Sprung)	R	6 Uhr
52. Osayya-Keytto	L	6 Uhr
53. Keytto	R	6 Uhr

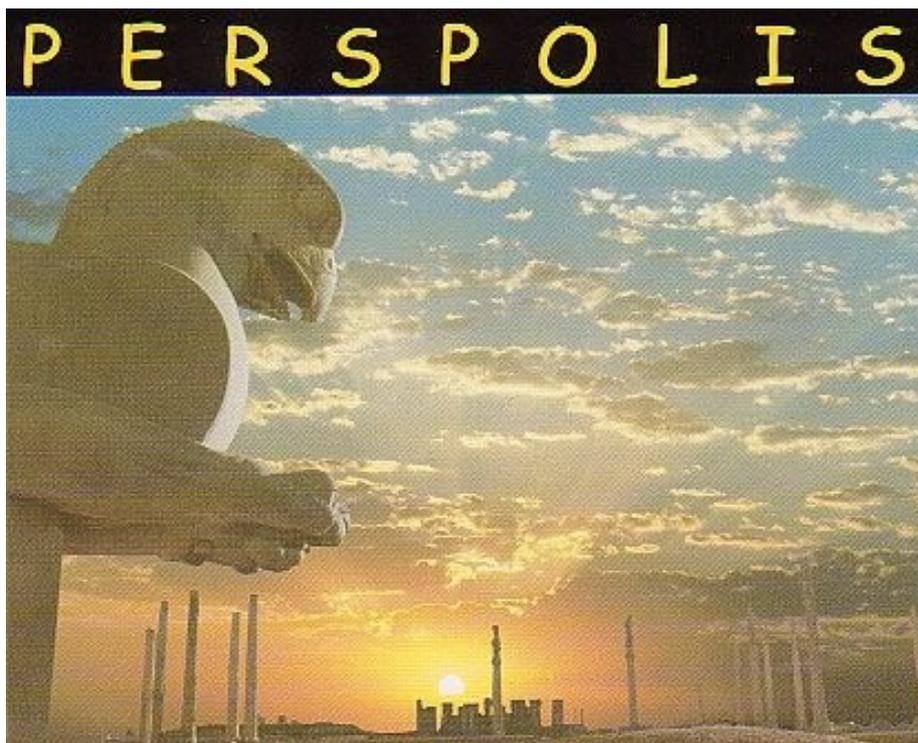
12. Abschnitt Osayya-Keytto – Links **6 Uhr:** “von der Stellung Yetteh-Rato“

54. Osayya-Keytto (mit kleinem Sprung)	L	12 Uhr
55. Osayya-Keytto	R	12 Uhr
56. Keytto	L	12 Uhr

Hesta-Matooma Yarom-Meh TO'A



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