Der "offizielle " Ochs Hutenlauf

1. Start im Ochs rechts (für Rechtshänder, für Linkshänder bitte alles spiegeln)
2. Absetzen nach links vorne unten, mit Schritt rechts, zurückziehen in den Pflug links
3. Absetzen nach rechts vorne unten, mit Schritt links, zurückziehen in den Pflug rechts
4. Absetzen nach links oben, mit Schritt rechts, zurückziehen in den Ochs links
5. Eindrehen in die Hut vom Tag über dem Kopf, Schritt mit links nach vorne
6. Schwert senken in den Alber, Schritt mit rechts nach vorne
7. Vorfall, Stich aus dem Alber zum Gesicht des Gegners, rechter Fußfällt nach vorne, linker Fuß bleibt auf der Ausgangsstellung
8. Schwert geht in die Schrankhut rechts, Schritt links
9. Schwert geht in die Schrankhut links, Schritt rechts
10. Schwert in die Hut vom Tag an der Schulter rechts, Schritt links
11. Oberhau rechts, in das Hängen links, Schritt rechts
12. Schwert geht in die Hut vom Tag an der Schulter links
13. Zwerchhau links in den rechten Ochsen und somit zurück zur Ausgangsposition

Copyright Ochs – historische Kampfkünste e.V. Nur für den vereinsinternen Gebrauch