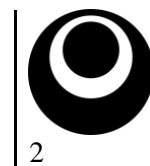


◎ 五十四歩小

Gojushihosho (54 Schritte - Klein)

- Kata Grobform
- Bunkai
- Kihon
- Jiyu Ippon Kumite



Inhaltsverzeichnis



1. VERWENDUNG DES DOKUMENTS.....	4
2. VORWORT	4
2.1 ÜBER MICH.....	4
2.2 MEIN STIL : SHOTOKAN(-RYU).....	4
2.3 SHOTOKAN-KARATE “SHŌTŌ-NIJU-KUN” (VERHALTENSREGELN).....	5
3. HINTERGRUNDGESCHICHTE DER KATA	6
3.1 ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
3.2 GOJUSHIHOSHO IM SHŌTŌKAN(-RYU)	7
4. ETAPPENZIELE.....	7
5. BUNKAI DER KATA	7
6. STELLUNGEN DER KATA	8
7. TECHNIKEN DER KATA	9
8. EMBUSEN DER KATA.....	10
9. TIMING UND DURCHFÜHRUNG DER KATA	11
10. GOJUSHIHOSHO GROBFORM.....	11
10.1 GOJUSHIHOSHO - TEIL 1.....	12
10.2 GOJUSHIHOSHO - TEIL 2.....	14
10.3 GOJUSHIHOSHO - TEIL 3.....	17
10.4 GOJUSHIHOSHO - TEIL 4.....	20
11. PRAKTISCHE ANWENDUNG DER KATA (BUNKAI)	23
11.1 BUNKAI 1 – URAKEN JODAN.....	23
11.2 BUNKAI 2 – KAKIWAKE UKE	24
11.3 BUNKAI 3 – TATE SHUTO UKE, ZUKI UND MAE GERI.....	25
11.4 BUNKAI 4 – TATE EMPI UCHI	26
11.5 BUNKAI 5 – SHUTO CHUDAN UKE, SHUTO GEDAN BARAI UND SANBON NUKITE	27
11.6 BUNKAI 6 – HAITO SAHO GEDAN UKE, SHUTO SUIGETSU MAE KAMAE.....	28
11.7 BUNKAI 7 – AWASE CHUDAN BO UKE, RYO TE KOSHI	28
11.8 BUNKAI 8 – SHUTO JODAN SOTO MAWASHI UCHI, JODAN UCHI MAWASHI UCHI.....	29
11.9 BUNKAI 9 – GEDAN ZUKI, JODAN TSUKAMIYOSE, GEDAN BARAI.....	30
11.10 BUNKAI 10 – TATE SHUTO CHUDAN UCHI UKE, CHUDAN ZUKI.....	31
11.10 BUNKAI 11 – KENTSUI CHUDAN YOKO UCHI, JODAN OI ZUKI.....	32
11.12 BUNKAI 12 – HEIKO NI NOBASU, CHUDAN HASAMI UCHI, KOSHI KAMAERU	33
11.13 BUNKAI 13 – GEDAN SOKUHO BARAI, KEITO CHUDAN UKE, CHUDAN UCHI	34
12. KIHON DER GOJUSHIHOSHO.....	35
12.1 TATE SHUTO UKE, ZUKI, MAEGERI KOMBINATION	35
12.2 CHUDAN UKE, OSAE, SHUTO GEDAN BARAI UND NUKITE CHUDAN TATE ZUKI	35
12.3 JODAN SOTO MAWASHI UCHI & JODAN UCHI MAWASHI UCHI.....	36
12.4 RYO KEN ZENPO E HEIKO NI NOBASU, HASAMI UCHI, GEDAN SOKUHO BARAI.....	36
13. JIYU (IPPON) KUMITE	37
13.1 OI ZUKI JODAN	37
13.2 OI ZUKI CHUDAN	37
13.3 MAE GERI	38
13.4 MAWASHI GERI.....	38
13.5 USHIRO GERI.....	38
14. SCHLUBWORT	39
14.1 MITWIRKENDE / EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNGEN & KONTAKT	39



1. Verwendung des Dokuments

Dieses Dokument dient primär als Template für zukünftige Kata, Bunkai und Kihon Ausarbeitungen im Verein und für mein Website. Ziel ist es, für jede Kata und alle Grundschultechniken solch ein Dokument zu erstellen um das Training und die Vorgehensweise zu vereinfachen und weitergeben zu können. Dieses Dokument unterliegt keinen Copyright Bestimmungen und kann gerne für das eigene Training bzw. Trainingseinheiten verwendet werden. Öffentliche Publizierungen dieses Dokuments (oder Teile) müssen mit dem Autor besprochen, bzw. die Genehmigung eingeholt werden. Kontakt Info am Ende des Dokuments.

2. Vorwort

2.1 Über mich...

Mein Name ist Thomas Heinlein. Geboren 1975, betreibe Karate seit 1993. Bis auf eine kleine Unterbrechung (2005 – 2009) bin ich dem Sport immer treu geblieben und habe heute noch genauso viel Spaß wie damals.

Meine ersten Erfahrungen im Karate machte ich in der kleinen Mittelfränkischen Stadt Herrieden. Es war damals der einzige Karate-Verein im weiteren Umkreis und zu dieser Zeit war es sehr beliebt (nichtunter wegen der vielen Kampfsport Filme im Kino und Fernsehen). Damals konnte ich die verschiedensten Kampfkünste noch nicht auseinanderhalten und wusste auch nicht um den Unterschied zwischen Japan und China. Das aber sollte sich in den nächsten Jahren gewaltig ändern. Ende 1999 bin ich mit meiner damaligen japanischen Freundin (heute Frau) nach Japan ausgewandert und habe dort knapp 2 Jahre gelebt und gearbeitet. Natürlich konnte ich in dieser Zeit auch einige Erfahrungen im japanischen Karate machen. Seit dieser Zeit pendle ich mit meiner Frau und meinen beiden Kindern zwischen Japan und Deutschland und wenn es die Zeit zulässt, trainiere ich auch in Japan. Neben dem Karate Training auf dem Festland Japans ist meine große Begeisterung allerdings auf der Insel Okinawa. Neben dem ursprünglichen Karate nimmt ebenfalls das Kobudo einen sehr großen Stellenwert ein. Die Verbindung von Waffen und dem Karate sollte eigentlich wieder mehr gelehrt werden. Ein Leben ohne Karate könnte ich mir nicht vorstellen. Es geht mir nicht darum, im Ernstfall gewappnet zu sein, mehr ist es der Gesundheits- und Fitness-Gedanke gepaart mit dem Anspruch auf „Perfektion“ in der Technik. Der wichtigste Aspekt ist aber nach wie vor der „Spaß“ beim Training. Diesen Spaß möchte ich in meinen Trainings in Böblingen im SVB weitergeben.

2.2 Mein Stil : Shotokan(-Ryu)

Der Shōtōkan-Stil ist die am weitesten verbreitete Stilrichtung im Karate-dō. Man unterscheidet hierbei zwischen dem sportlichen Zweig und der Kampfkunst. Charakteristisch für diese Stilrichtung ist ein tiefer Stand, der dynamische und kraftvolle Bewegungen ermöglicht. Der tiefe Stand wird in erster Linie im Training der Grundschule **Kihon** und der **Kata** sowie in den Basisformen des **Kumite** (Kihon-Kumite) praktiziert. Hintergrund dessen ist, dass so die Muskulatur und die Bänder stets gedehnt werden, um im Kampf eine hohe Reichweite zu erzielen. Im Kumite-**Shiai** und im Jiyu-



Kumite steht der **Karateka** locker und um einiges höher. Hauptmerkmal des sportlichen Shōtōkan-Stils ist der Kampf in einer möglichst weiten Distanz zum Gegner (Sport-Kumite), wobei auch im Shōtōkan die Rolle des Nahkampfes in keiner Weise vernachlässigt wird^[1]. In der Kampfkunst hingegen wird möglichst die Distanz genommen, um mit dem ganzen Körper kämpfen zu können und Würfe wirksamer zu nutzen. Jede Shōtōkan-Technik kann entweder als eine Angriffstechnik oder als eine Verteidigungstechnik eingesetzt werden. Wendungen der Stände (jap. 回り, *mawari*; Kommando: 回つて!, *mawatte!*) werden im Gegensatz zum z. B. **Gōjū-Ryū** oder **Shitō-Ryū** überwiegend vom hinteren Fuß initiiert. Ein paar wenige Schlag-, Stoß- und Blocktechniken im Shōtōkan unterscheiden sich von denen anderer Stilrichtungen nur unwesentlich anhand der Ausholbewegungen in der Grundform der Ausführung, wobei die Trefferflächen dieselben sind. Die Fußstritte unterscheiden sich von denen anderer Stilrichtungen nicht, wobei im Shōtōkan (sportlich) häufiger Fußstritte zum Kopf ausgeführt werden, in der Kampfkunst jedoch nicht.

(Quelle : Wikipedia <https://de.wikipedia.org/wiki/Shōtōkan>) 09.Feb. 2020

2.3 Shotokan-Karate “Shōtō-Niju-Kun” (Verhaltensregeln)

1. *Karatedo wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.*

Vergiss nie: Karate beginnt mit *rei* und endet mit *rei*. (*rei* bedeutet: **Respekt**, Höflichkeit)

2. *Karate ni sente nashi.*

Im Karate gibt es kein Zuvorkommen. (Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.)

3. *Karate wa gi no tasuke.*

Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

4. *Mazu jiko wo shire, shikashite ta wo shire.*

Erkenne dich selbst zuerst, dann den Anderen.

5. *Gijutsu yori shinjutsu.*

Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

6. *Kokoro wa hanatan koto wo yosu.*

Lerne, deinen Geist zu kontrollieren, und befreie ihn dann von Unnützem.

7. *Wazawai wa getai ni shozu.*

Unheil entsteht durch Nachlässigkeit.

8. *Dojo nomi no karate to omou na.*

Karate ist nicht nur im Dojo.

9. *Karate no shugyo wa issho de aru.*

Die Ausbildung im Karate umfasst Dein ganzes Leben.

10. *Ara-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.*

Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, das ist der Zauber der Kunst.

11. *Karate wa yu no gotoshi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.*

Wahres Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig wärmst.

12. *Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.*

Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie du nicht verlierst.

13. *Teki ni yotte tenka seyo.*

Wandle dich, abhängig von deinem Gegner.

14. *Tataikai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.*

Der Kampf hängt von der Handhabung deiner Treffsicherheit ab.



15. *Hito no te ashi wo ken to omoe.*

Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

16. *Danshi mon wo izureba hyakuman no teki ari.*

Wenn man das Tor der Jugend verlässt, hat man viele Gegner.

17. *Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.*

Das Einnehmen einer Haltung gibt es beim Einsteiger, später gibt es den nat. Zustand.

18. *Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.*

Übe die Kata korrekt, der echte Kampf ist eine andere Angelegenheit.

19. *Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasuruna.*

Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

20. *Tsune ni shinen kufu seyo.*

Denke immer nach und versuche dich ständig am Neuen.

(Quelle Wikipedia : https://de.wikipedia.org/wiki/Funakoshi_Gichin) 09.Feb. 2020

3. Hintergrundgeschichte der Kata

Dieses Kapitel beschreibt die „Kata“ an sich sowie die „Gojushihosho“ im Speziellen.

3.1 Allgemeine Informationen

Eine **Kata** (japanisch 形 oder 型) im **Karate** ist – wie in anderen **japanischen Kampfsportarten** auch – eine Übungsform, die aus stilisierten Kämpfen besteht, welche jedoch im Karate meist gegen imaginäre Gegner geführt werden (eine Ausnahme bildet hier die **Bunkai**).

Die Anwendung einer Kata bezeichnet man im Karate als **Bunkai**. Der Ablauf der Kata ist dabei genau festgelegt, wurde aber bei manchen Kata im Laufe der Jahrzehnte leicht verändert. Die letzten größeren Veränderungen von Shōtōkan-Kata fanden im Deutschen Karateverband im Rahmen einer Vereinheitlichung zu Wettkampfszwecken im Jahr 2002 statt. Im traditionellen Karate waren Kata der zentrale Teil der Ausbildung. Nachdem eine Kata ausgiebig geübt worden war, wurden aus ihr Kampftechniken durch Bunkai abgeleitet (**Kihon** wurde traditionell selten oder gar nicht geübt, und Karatewettkampf ist erst in der Neuzeit entstanden). Die Bedeutung von Kata in dieser Form existiert in den meisten Karate-**Dōjō** in Europa allerdings nicht mehr. In einigen traditionellen Stilen, z. B. im **Matsubayashi-Ryū**, sind Kata aber immer noch der wichtigste Teil des Trainings.

Im Karate heißen die H-förmigen oder sternförmigen Grundlinien, auf denen Kata gelaufen bzw. Techniken ausgeführt werden, **Embusen**. Jede Kata im Karate vermittelt einen spezifischen, charakteristischen Kampfstil.

Wenn eine Kata aus mehreren ausgewählt werden darf, so bezeichnet man diese als Sentei-Kata. Eine vorgeschriebene Kata heißt auch Shitei-Kata (Pflicht). Eine frei wählbare Kata heißt auch Tokui-Kata (Kür).

(Quelle : [https://de.wikipedia.org/wiki/Kata_\(Karate\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Kata_(Karate))) 09. Feb .2020



3.2 Gojushihosho im Shōtōkan(-Ryu)

Gojūshiho (jap. 五十四歩, dt. 54 Schritte) sind im **Shōtōkan**-Karate zwei **Kata**-Varianten:

- **Gojūshiho dai** (jap. 五十四歩大, dt. Große [Kata der] 54 Schritte)
- **Gojūshiho shō** (jap. 五十四歩小, dt. Kleine [Kata der] 54 Schritte)

Der Ursprung dieser beiden Kata liegt in der chinesischen **Dao** (chin. für Kata) Useishi. Diese Kata wurde auf **Okinawa** im **Shōrin-ryū** gelehrt und von Itosu Yasutsune, einem Meister dieses Stiles, an **Mabuni Kenwa** weitergegeben. Dieser übernahm die Kata in sein **Shitō-ryū** und lehrte sie später seinem Freund **Funakoshi Gichin**, dem Entwickler des Shōtōkan, der aus dieser Kata dann in Zusammenarbeit mit seinem Sohn Yoshitaka die "Shō-Variante" hervorbrachte. Neben der Kata **Unsu** gelten Gojūshiho dai und Gojūshiho shō als die höchsten Meisterkata im Shotokan Stil.

(Quelle Wikipedia : <https://de.wikipedia.org/wiki/Gojūshiho>) 09.Feb, 2020

4. Etappenziele

Dieses Dokument beschreibt das Erlernen der „Grob Form“ was bei einer Kata bedeutet, den groben Ablauf und die Techniken zu erlernen..

Des Weiteren beleuchte ich die Interpretation der Bunkai. Ausserdem beinhaltet das Dokument die Grundschultechniken (Kihon) der Kata sowie deren Bunkai.

Dementsprechend gibt es die folgende Gliederung für die Etappenziele:

1. Erlernen des Ablaufs inkl. Embusen. Hierzu Zerlegung der Kata in 4 grobe Teile
2. Einzelübungen der neuen bzw. anspruchsvolleren Techniken (→ vom Bekannten zum Unbekannten)
3. Zusammenfügen des Ablaufes und der neu erworbenen Kenntnisse über die anspruchsvollen Techniken
4. Timing, Atmung und Blickrichtungen üben
5. Bunkai der Techniken mit dem Hintergrund auf das „Offensichtliche“ (Omote und Ura) sowie die kata-spezifische Interpretation (Okuden)

5. Bunkai der Kata

Bunkai [**bunkai**] (jap. 分解, „Analyse“, „Zerlegung“) ist eine Trainingsform in der **Karateausbildung**, um dem **Karateka** ein besseres Verständnis der **Kata** nahezubringen. Die Umwandlung des Bunkai zur praktischen Anwendung wird als „Oyo“ bezeichnet.

Bunkai ist also anwendungsbezogene Sinnermittlung einer Kata. Es werden von einzelnen Techniken über Kombinationen und Sequenzen bis hin zur kompletten Kata Anwendungsmöglichkeiten mit dem Partner durchdacht und ausgeführt.



Während die Kata ein chiffriertes, traditionelles Kampfhandlungsprogramm des Karate darstellt, ist das Bunkai die Dechiffrierung dieses Programmes. Die Kampftechniken, die in der Kata aneinander gereiht in stilisierter Form geübt werden, werden im Bunkai ermittelt und geübt. Innerhalb des Bunkai wird die Tiefe des Verständnisses in *Omote* und *Okuden* unterschieden:

- *Omote* bezeichnet die äußere, offensichtliche Anwendung einer Kata. Dieses Stadium des Verständnisses einer Kata ist so gut wie jedem Karateka zugänglich, der sich ernsthaft mit den Techniken, Schrittfolgen (jap. *Embusen*) und Kombinationen im Lichte eines praktischen Kontextes beschäftigt. Dies ist die erste Stufe des Verständnisses einer Kata.
- *Ura* ist ein wichtiger Bestandteil, da es im Japanischen den Begriff „*Omote*“ nicht ohne das „*Ura*“ gibt. *Ura* beschreibt eine Alternative der Technik und Anwendung, die evtl. auch nicht gleich erkennbar ist.
- *Okuden* bezeichnet das innere, verborgene Potential einer Kata und die Auslegung des Lehrers. Es gibt Überlieferungen der Anwendungen in Katas aber auch die Interpretation des Lehrers, basierend auf dessen Erfahrungen und ebenso körperlichen Voraussetzungen. Dieses Stadium enthält nicht offensichtliche Anwendungsmöglichkeiten der Kata-Bewegungen und die hinter den Bewegungen stehenden Prinzipien. Charakteristisch hierfür ist eine Beschäftigung mit der Vitalpunktstimulation und der *Meridianlehre*, mit Atemtechniken und *Kime*-Schulung, *Hebel*-, Griff-, Zwing-, Würge- und *Wurftechniken*. Dieses Verständnis-Stadium ist komplexer und schwieriger zu verstehen als das *Omote*-Stadium.

Erst das Studium des Bunkai einer Kata führt den Karateka zum Verständnis der Kata. Bunkai hat einen stark schöpferischen Charakter, da es den Karateka zwingt, sich nicht bloß mit der Form, sondern auch mit praktischem Sinn der Kampfhandlungen zu beschäftigen. Insofern steigert das Bunkai den Karateka in seinen Fähigkeiten in mehrere Hinsichten: Einerseits wird das grundlegende Verständnis für die Bewegungen offenbart, andererseits wird Atmung, Konzentration, Geistesgegenwärtigkeit, Timing und das Auge sowie das Gefühl für den Partner entwickelt.

Während die reine Form (Kata) nicht geändert werden darf, kann die Anwendung je nach Auslegung variieren, da sich eine Grundbewegung oft in mehrere Anwendungsmöglichkeiten interpretieren lässt.

(Quelle Wikipedia : <https://de.wikipedia.org/wiki/Bunkai>) 09.Feb. 2020

6. Stellungen der Kata

Die Kata beinhaltet eine große Anzahl Stellungen, die grundsätzlich bekannt bzw. erlernt sein müssen:

- Shizen-Tai
- Kokutsu Dach
- Ashi Dach
- Zenkutsu Dach
- Kiba Dach
- Heisoku Dach



- Kosa Dach
- Neko Ashi Dach

7. Techniken der Kata

Folgende Techniken sind Bestandteil der Kata. Im Hauptteil des Dokumentes gehe ich noch genauer auf diese Techniken ein:

- Gyaku zuki
- Kakiwake Uke
- Tate Shuto uke
- Uraken Jodan
- Oi Zuki
- Mae Geri
- Hiza Geri
- Tate Empi Uchi
- Shuto Chudan Uke
- Hiji Shita Ni Soeru
- Haishu Chudan Osae
- Shuto Gedan Barai
- Shihon Nukite Chudan Tate Zuki
- Hiji Uchigawa Ni Soeru
- Haito Saho Gedan Uke
- Shuto Suigetsu Mae Kamae
- Ryo Te Sono Mama (Kosa Dach Schritt)
- Ryo Te Koshi (Koshi Kamae)
- Ryo Sho Awase Chudan Bo Uke (Abwehr eines Stockes)
- Shuto Jodan Soto Mawashi Uchi
- Shuto Jodan Uchi Mawashi Uchi
- Uchi Uke
- Gedan Zuki
- Jodan Tsukamiyose
- Gedan Barai
- Tate Shuto Chudan Uchi Uke
- Kentsui Chudan Yoko Uchi
- Ryo Ken Zenpo e Heiko Ni Nobasu
- Ryo Kentsui Koho Chudan Hasami Uchi
- Ryo Ken Koshi Ni Kamaeru
- Ryo Ken Koshi Ni Kamaeta Mama
- Ryo Sho Gedan Sokuho Barai
- Ryo Keito Chudan Uke
- Ryo Te Seiryuto Chudan Uchi



9. Timing und Durchführung der Kata

Um eine perfekte Kata auszuführen ist das Timing und die richtige Atmung unerlässlich. Die Gesamtdauer der Kata sowie die Zeit für jede einzelne Technik spielen eine große Rolle. Der wichtigste Aspekt bei der Ausführung ist aber das Timing zwischen den einzelnen Techniken, die kurze Pause vor Wendungen, das Verweilen in der Stellung nach einem Kiai sowie das Timing bei Technik Kombinationen.

Bei der Grob Form der Kata wird auf das Timing nur kurz eingegangen, da das Verstehen des Ablaufs sowie die Techniken an sich im Vordergrund stehen. Nichtsdestotrotz gehe ich im Hauptteil der Kata auf das Timing und die anzustrebende Gesamtdauer ein.

Hier bereits ein paar Eckdaten zur Kata:

- Gesamtdauer: 90 Sekunden
- Geschwindigkeit und Übergang der einzelnen Techniken muss fließend sein. Langsame Bewegungen und kraftvolle, schnelle Bewegungen abwechselnd lassen die Kata wie einen Tanz aussehen
- Shuto Chudan Uke, Hiji Shita ni Soeru, Haishu Chudan Osaе, Shuto Gedan Barai sowie die Tate Zuki Bewegungen kommen oft in der Kata vor und sollten verstärkt geübt werden.
- Ausdauer spielt bei der Kata eine grosse Rolle. Sie ist eine der längsten und anspruchsvollsten Katas des Shotokan Stils.
- Atmung während der Kata nie vergessen! Bei starken Techniken sollte auch die Ausatmung sein, bei langsamen Bewegungen oder Techniken sollte das Einatmen passieren.

10. Gojushihosho Grobform

Die Grobform beschreibt die Kata vom Ablauf. Die Fein- bzw. Feinstform kommt nachdem man die Kata in der Grobform erlernt hat. Am besten ist es, man teilt die Kata in verschiedene Teile auf und lernt diese nacheinander. Erst wenn alle Teile vom Ablauf her funktionieren, setzt man die Teile zusammen und geht auf die Techniken in der Feinform ein.

Nach dem Erlernen der Feinform bleibt nur noch die Feinstform der Technik.

WICHTIG : Bereits bei der Grobform sollte die Anwendung der Technik (Bunkai) einen großen Stellenwert einnehmen. Jede Technik die in der Anwendung verstanden wird, bleibt im Gedächtnis.

In diesem Kapitel gehen wir auf die Grobform der Kata ein. Als zusätzliche Hilfe ist die Kata auch als Video auf meiner Website (<http://www.karate-perfekt.de/gojushihosho>) erhältlich. Oder nutzt einfach den :



QR-Code um direkt zum Video zu gelangen.



10.1 Gojushihosho - Teil 1





1. Kamae → rechts vor
2. Zenkutsu Dachi rechts mit rechts Uraken Jodan Tate Mawashi Uchi. Die linke Hand geht unter den rechten Ellenbogen (Hidari Ken Migi Hiji Shita ni Soeru)
3. Das linke Bein heranziehen und 45 Grad nach links in den Kokutsu Dachi und dabei mit den Händen einen Kakiwake Uke durchführen (Ryo Ken Chudan Kakiwake Uke). Das linke Bein wieder unter den Schwerpunkt ziehen und dann mit dem rechten Bein 90 Grad nach rechts (also wieder 45 Grad von der Mitte weg) Gleichzeitig einen Kakiwake Uke machen. WICHTIG : Hier gilt die Regelung mit dem Arm (Kakiwake Uke ist immer der Arm auch vorne auf der Seite wo das Bein vorne ist, NICHT!). Diesesmal ist der linke Arm vorn und holt den Kakiwake Uke aus
4. Das rechte Bein heranholen und 90 Grad nach links setzen, dabei mit links einen Chudan Tate Shuto Uke ausholen
5. Shuto Uke zurückziehen und zur gleichen Zeit...
6. ...einen Gyaku Zuki Chudan schlagen
7. Oi Zuki Chudan links und mit dem rechten Bein einen Mae Geri Chudan schlagen
8. Mae Geri Chudan und beim absetzen zur gleichen Zeit mit rechts einen Chudan Oi Zuki schlagen
9. Rechtes Bein heranholen und 90 Grad nach rechts Zenkutsu Dachi und einen Chudan Tate Shuto Uke mit dem rechten Arm ausführen
10. Den Tate Shuto Uke zurückziehen und gleichzeitig links einen Gyaku Zuki Chudan schlagen
11. Gyaku Zuki zurückziehen und einen Oi Zuki Chudan schlagen
12. Mae Geri Chudan mit links. Handhaltung wie vorherige Technik (nicht zurückziehen und dann wieder schlagen)
13. Mae Geri absetzen und zur selben Zeit...
14. ... den Oi Zuki Chudan links ausführen. Dann das linke Bein zum Mittelpunkt zurückziehen und mit dem linken Arm nach vorne (raus aus 45 Grad nach rechts zur Null Linie in der Mitte)...
15. ...und einen imaginären Block eines Zuki Jodan ausführen
16. Das linke Bein noch weiter nach hinten setzen um wieder im Zenkutsu Dachi zu stehen und dabei einen Tate Empi Uchi rechts ausführen
17. Das rechte Bein unter den Schwerpunkt stellen und den Körper um 180 Grad drehen (in die andere Richtung über den Bauch) und mit dem rechten Arm eine Shuto Chudan Uke ausführen und mit dem linken Arm Hiji Shita no Soeru ausführen
18. Das rechte Bein nach hinten in die Kokutsu Dachi Stellung bringen und mit den Armen in die Endstellung wie auf dem Foto halten
19. in der Stellung bleiben und mit rechts einen Haishu Chudan Osae ausführen und mit dem linken Arm einen Shuto Gedan Barai durchführen
20. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne in den Zenkutsu Dachi und mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung



10.2 Gojushihosho - Teil 2





21. In der Stellung bleiben und die vorherige Technik einfach auf der anderen Seite durchführen. (links Shihon Nukite Chudan Tate Zuki und rechts zur Unterstützung Hiji Uchigawa Ni Soeru)
22. Weiter in der Stellung bleiben und ein drittes mal die Hand-Technik ausführen (mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung)
23. Das rechte Bein heranziehen und den Körper wieder um 180 Grad drehen (immer über den Bauch drehen) und mit dem rechten Arm eine Shuto Chudan Uke ausführen und mit dem linken Arm Hiji Shita no Soeru ausführen
24. Das rechte Bein nach hinten in die Kokutsu Dachi Stellung bringen und mit den Armen in die Endstellung wie auf dem Foto halten
25. in der Stellung bleiben und mit rechts einen Haishu Chudan Osae ausführen und mit dem linken Arm einen Shuto Gedan Barai durchführen
26. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne in den Zenkutsu Dachi und mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung
27. In der Stellung bleiben und die vorherige Technik einfach auf der anderen Seite durchführen. (links Shihon Nukite Chudan Tate Zuki und rechts zur Unterstützung Hiji Uchigawa Ni Soeru)
28. Weiter in der Stellung bleiben und ein drittes mal die Hand-Technik ausführen (mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung)
29. Das linke Bein heranziehen und mit beiden Händen ein Ausholen nach links andeuten, aber dann 180 Grad nach rechts in den Kiba Dachi drehen. (Gesamt 270 Grad Drehung über den Rücken)ausholen
30. Beim ankommen im Kibadachi sollten die Hände auch stehen. Linke Hand im Haito Saho Gedan Uke und rechts im Shuto Suigetsu Mae Kamae
31. Das rechte Bein vor dem linken in den Kosa Dachi setzen und dann das linke Bein hochziehen und anwinkeln.
32. Zur gleichen Zeit die beiden Arme nach vorne um einen virtuellen Stock zu blocken (Ryo Sho Awase Chudan Bo Uke). Wichtig hier, Körper im Schwerpunkt belassen, der rechte Arm blockt oben und der linke Arm unten.
33. Das linke Bein absetzen in den Kiba Dachi und die beiden Fäuste an die linke Hüfte übereinander (Koshi Kamae)
34. Im Kiba Dachi bleiben aber wieder den Block und Kamae von vorher ausführen (Rechte Hand im Haito Saho Gedan Uke und links im Shuto Suigetsu Mae Kamae)
35. Das linke Bein dieses mal vor das rechte Bein zum Kosa Dachi umsetzen und das das rechte Bein hochziehen und anwinkeln. Wieder den virtuellen Stock blocken, diesmal ist links oben und rechts unten (SORRY, das Bild ist falsch!!). Man kann es sich aber auch einfach merken, indem man sich die nächste Hand-Stellung genau ansieht. Koshi Kamae hat immer die gegenüberliegende Hand bzw. Faust oben. Wenn also Koshi Kamae rechts gemacht wird, ist die linke Faust immer über der rechten Faust. Das kommt bei der Kata hier gelegen, weil der gegenüberliegende Arm immer oben blockt.



36. Das rechte Bein in den Kiba Dachi absetzen und in den Koshi Kamae rechts gehen. Das rechte Bein zur Mitte und dann nach hinten zum Kokutsu Dachi bewegen. Die Hände holen wieder aus wie gewohnt :
37. mit dem rechten Arm eine Shuto Chudan Uke ausführen und mit dem linken Arm Hiji Shita no Soeru ausführen
38. in der Stellung bleiben und mit rechts einen Haishu Chudan Osae ausführen und mit dem linken Arm einen Shuto Gedan Barai durchführen
39. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne in den Zenkutsu Dachi und mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung
40. In der Stellung bleiben und die vorherige Technik einfach auf der anderen Seite durchführen. (links Shihon Nukite Chudan Tate Zuki und rechts zur Unterstützung Hiji Uchigawa Ni Soeru)



10.3 Gojushihosho - Teil 3





41. Weiter in der Stellung bleiben und ein drittes mal die Hand-Technik ausführen (mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung). Danach das linke Bein übersetzen (auf der gleichen Länge bleiben aber um eine Schulterbreite nach rechts setzen)
42. Die beiden Arme wie auf dem Bild gezeigt ausholen um dann mit starkem Hüfteinsatz eine Richtungsänderung von 180 Grad durchzuführen
43. Durch die Drehung mit dem rechten Arm die Technik Shuto Jodan Soto Mawashi Uchi ausführen.
44. Einen Schritt nach vorne machen in den Zenkutsu Dachi und gleichzeitig einen Shuto Jodan Uchi Mawashi Uchi ausführen(wieder mit rechts). Bunkai hier ist die Befreiung des Arms nach einem Griff)
45. Druck mit dem rechten Arm nach vorne, nachdem er aus dem imaginären Griff entkommen ist.
46. Aus der Stellung heraus ein weiterer Shuto Jodan Soto Mawashi Uchi.
WICHTIG : die Technik wird ganz kurz am Kopf entlang ausgeholt, bevor sie nach vorne zum Angriff geht.
47. Einen weiteren Schritt nach vorne (links) in den Zenkutsu Dachi und gleichzeitig mit dem linken Arm wieder die Befreiungs- und Konter-Technik Shuto Jodan Uchi Mawashi Uchi ausführen
48. Die Technik mit dem Konter beenden. Wichtig hier, die Arm Konter-Technik sollte mit dem Beenden des Schrittes synchron abgeschlossen sein
49. In der Stellung bleiben und einen Gyaku Uchi Uke Chudan mit rechts ausführen. Durch die extreme Nutzung der Hüfte beim Block, sollte das der linke Fuß ein wenig von vorn unter den Schwerpunkt rutschen
50. Die Spannung durch den Block ist da, nun mit dem rechten Bein einen Mae Geri Chudan treten
51. Beim Absetzen rutscht das linke Bein ebenfalls nach vorne und beide Beine treffen sich im Kosa Dachi und dem Gedan Zuku links unterstützt vom Jodan Tsukamiyose
52. Wir stossen uns mit rechts ab und 180 Grad in die andere Richtung in den Zenkutsu Dachi. Gleichzeitig blocken wir aber noch in die andere Richtung mit einem Gedan Barai und dem rechten Arm
53. Das rechte Bein geht nun nach vorne unter den Schwerpunkt um die Haupt-Technik der Kata wieder durchzuführen.
54. mit dem rechten Arm eine Shuto Chudan Uke ausführen und mit dem linken Arm Hiji Shita no Soeru ausführen
55. in der Stellung bleiben und mit rechts einen Haishu Chudan Osae ausführen und mit dem linken Arm einen Shuto Gedan Barai durchführen
56. Mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorne in den Zenkutsu Dachi und mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung
57. In der Stellung bleiben und die vorherige Technik einfach auf der anderen Seite durchführen. (links Shihon Nukite Chudan Tate Zuki und rechts zur Unterstützung Hiji Uchigawa Ni Soeru)



58. Weiter in der Stellung bleiben und ein drittes mal die Hand-Technik ausführen (mit rechts einen Shihon Nukite Chudan Tate Zuki ausführen. Die linke Hand macht einen Hiji Uchigawa Ni Soeru zur Unterstützung)
59. Das linke Bein heranziehen und mit beiden Händen ein Ausholen nach links andeuten, aber dann 180 Grad nach rechts in den Kiba Dachi drehen. (Gesamt 270 Grad Drehung über den Rücken)ausholen
60. Beim ankommen im Kibadachi sollten die Hände auch stehen. Linke Hand im Haito Saho Gedan Uke und rechts im Shuto Suigetsu Mae Kamae



10.4 Gojushihosho - Teil 4





61. Das rechte Bein vor dem linken in den Kosa Dachi setzen und dann das linke Bein hochziehen und anwinkeln
62. Diesesmal muss während des hochziehens und anwinkeln des Beins auch eine Hand-Ausholbewegung durchgeführt werden. Dabei holte die linke Hand unter der dem rechten Arm aus und geht danach in die Tate Shuto Stellung (Hidari Tate Shuto Chudan Uke). Wichtig hier, wenn das Bein angewinkelt und hochgezogen ist, sollte die Handbewegung auch beendet sein (Synchron).
63. Absetzen des linken Beines zum Kiba-Dachi und beim Absetzen dann ein Zuki Chudan nach vorne in die Mitte (Solar Plexus)
64. Danach wechsel der Hände nach rechts in die Stellungen : (Rechte Hand im Haito Saho Gedan Uke und links im Shuto Suigetsu Mae Kamae)
65. Das linke Bein vor das rechte Bein in den Kosa Dachi setzen
66. Hier wieder die gleiche Bewegung wie vorher : Diesesmal muss während des hochziehens und anwinkeln des Beins auch eine Hand-Ausholbewegung durchgeführt werden. Dabei holte die linke Hand unter der dem rechten Arm aus und geht danach in die Tate Shuto Stellung (Hidari Tate Shuto Chudan Uke). Wichtig hier, wenn das Bein angewinkelt und hochgezogen ist, sollte die Handbewegung auch beendet sein (Synchron). WICHTIG : Diesesmal natürlich das andere Bein (rechts) hochziehen, aber die Arm-Technik bleibt links. Eine Besonderheit der Kata
67. Das rechte Bein in den Kiba-Dachi absetzen und einen weiteren Chudan Zuki zum Solar Plexus
68. Das rechte Bein nach vorne in den Zenkutsu Dachi setzen und mit rechts Uraken Jodan Tate Mawashi Uchi. Die linke Hand geht unter den rechten Ellenbogen (Hidari Ken Migi Hiji Shita ni Soeru)
69. Aus der Technik das rechte Bein nach hinten in den Kiba Dachi bringen
70. Wenn im Kiba Dachi angekommen...
71. ...einen Tetsui Uchi (oder auch Hidari Kentsui Chudan Yoko Uchi) genannt, ausführen
72. Aus dem Kiba Dachi einen Schritt mit rechts nach vorne in den Zenkutsu Dachi mit Oi Zuki Chudan und KIAI
73. Das linke Bein heranziehen und 90 Grad nach links drehen in den Shizen Tai und mit beiden Fäusten nach vorne schlagen (Ryo Ken Zenpo e Heiko ni Nobasu)
74. Aus der Stellung nach hinten einen Ryo Kentsui Koho Chudan Hasami Uchi ausführen (Scherenschlag)



75. Weiter in der Stellung bleiben und die Fäuste an die Hüfte stellen (Ryo Ken Koshi ni Kamaeru)
76. Das linke Bein 90 Grad nach links in den Zenkutsu Dachi stellen und die Fäuste weiterhin an der Hüfte lassen. Die Drehung um 90 Grad sollte sehr stark mit der Hüfte unterstützt werden und sehr dynamisch wirken
77. Ausholbewegung 1
78. Ausholbewegung 2
79. Ausholbewegung 3 für den Block im unteren Bereich. Wechsel in den Neko Ashi Dachi, der mit dem Block synchron sein sollte (Ryo Sho Gedan Sokuho Barai)
80. In der Stellung bleiben und die beiden Hände nach oben zum blocken zweier Zuki's bringen. WICHTIG : die Ellenbogen sind nach Innen gebogen wie auf dem Bild, sie stehen also nicht nach aussen. Name der Technik : Ryo Keito Chudan Uke
81. Nun drücken wir uns mit dem linken Bein ab und machen einen Satz nach vorne (aber ohne nach oben zu springen), ziehen die beiden Hände ein wenig nach oben (ohne deren Haltung zu verändern) und kommen im Kosa Dachi auf. Die Hände gehen nach vorne in die Höhe des gegnerischen Schlüsselbeins. Hier kommt der zweite KIAI
82. Nun drehen wir die Beine auf (nach links) und uns dabei um 180 Grad. Holen wieder zu der Haupt-Technik der Kata aus (mit dem rechten Arm eine Shuto Chudan Uke ausführen und mit dem linken Arm Hiji Shita no Soeru ausführen)
83. Das rechte Bein nach hinten in die Kokutsu Dachi Stellung bringen und mit den Armen in die Endstellung wie auf dem Foto halten
84. Wir ziehen das rechte Bein noch zurück in den Shizen Tai und schützen uns oben noch mit den Armen um die Kata zu beenden



11. Praktische Anwendung der Kata (Bunkai)

11.1 Bunkai 1 – Uraken Jodan



1. Tori : Angriff nach rechts vor und Oi Zuki rechts
2. Uke : linke Hand nimmt den Zuki auf (Hiji Shita Ni Soeru)
3. Die rechte Faust schlägt zum Kopf des Gegners mit Tate Uraken Jodan



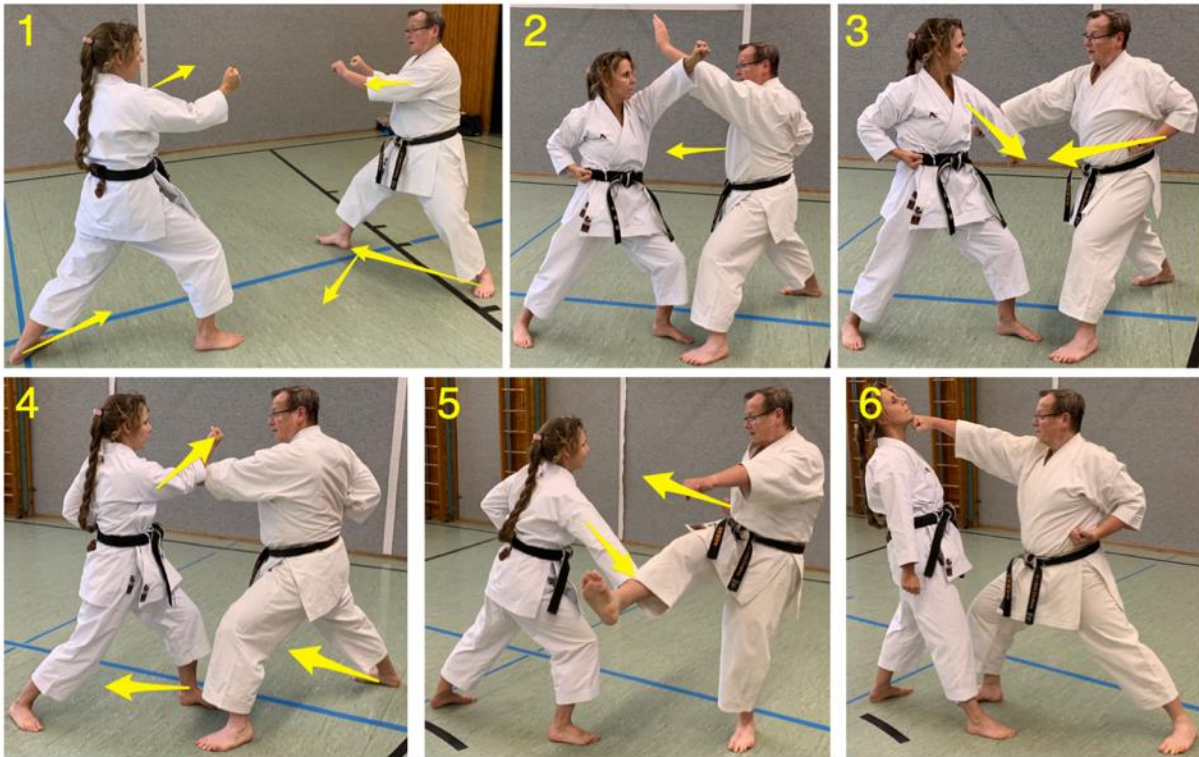
11.2 Bunkai 2 – Kakiwake Uke



1. Tori : 45 Grad von links, Angriff Oi Zuki Jodan links mit Schritt nach links vor.
2. Uke : linke Hand blockt den Oi Zuki
3. Uke : Greift die Angriffshand des Gegners und hebelt mit der rechten Hand den Angriff nach links unten. Hebel ein wenig über dem Armgelenk des Angreifers



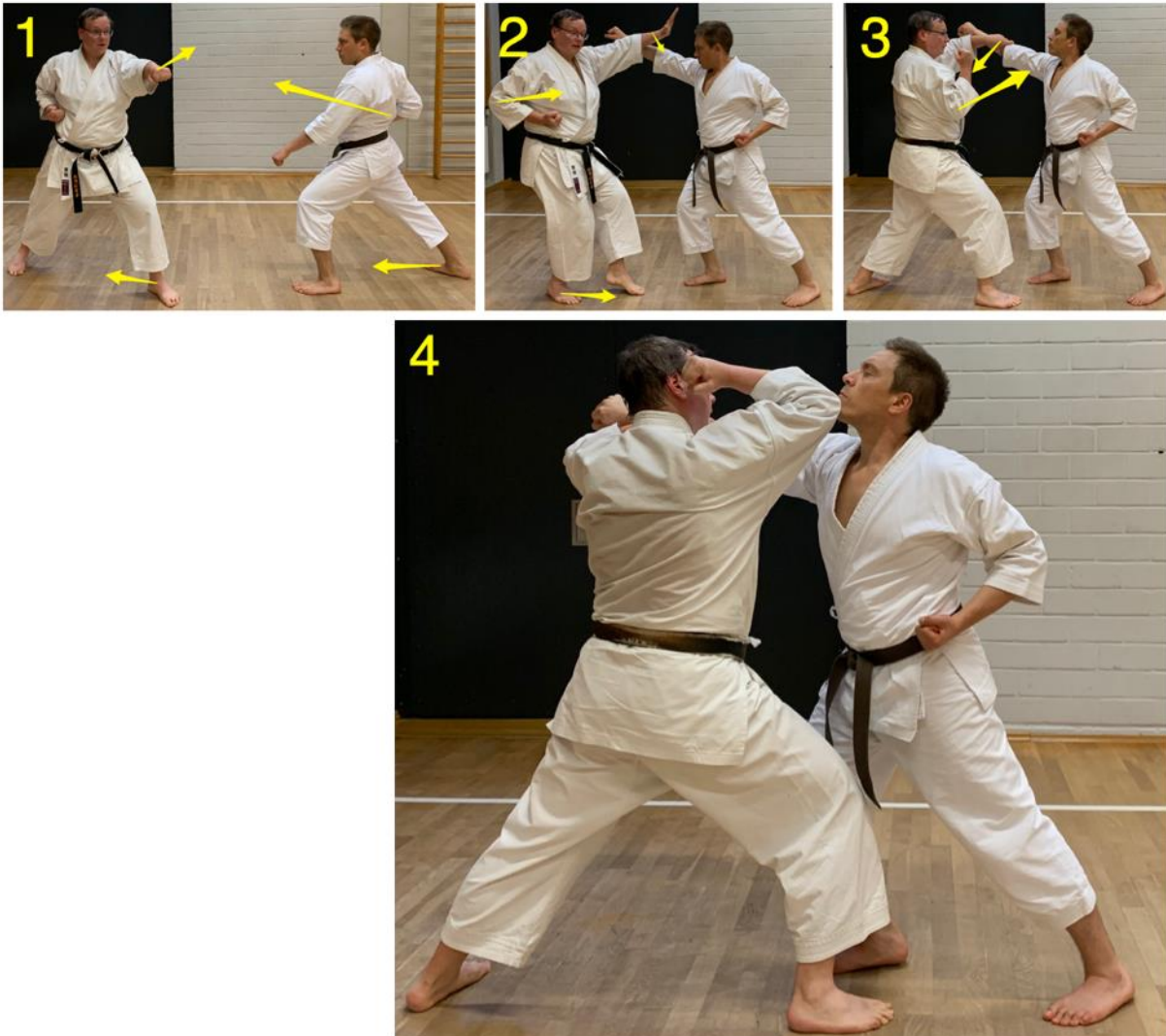
11.3 Bunkai 3 – Tate Shuto Uke, Zuki und Mae Geri



1. Tori : Angriff nach links vor Zenkutsu Dachi mit Oi Zuki Jodan
2. Uke : Links Block mit Tate Shuto Uke links vor im Zenkutsu Dachi
3. Uke : Gyaku Zuki Chudan, Tori blockt mit Gedan Barai links
4. Uke : Angriff Oi Zuki Chudan, Tori blockt mit Gyaku Soto Uke
5. Uke : Im Vorwärts gehen Mae Geri Chudan rechts, Tori geht mit links zurück und blockt den Mae Geri mit Gedan Barai rechts
6. Uke : Tori ist abgelenkt, daher schlägt Uke beim absetzen des Mae Geri einen Oi Zuki Jodan mit rechts zum Kopf des Tori

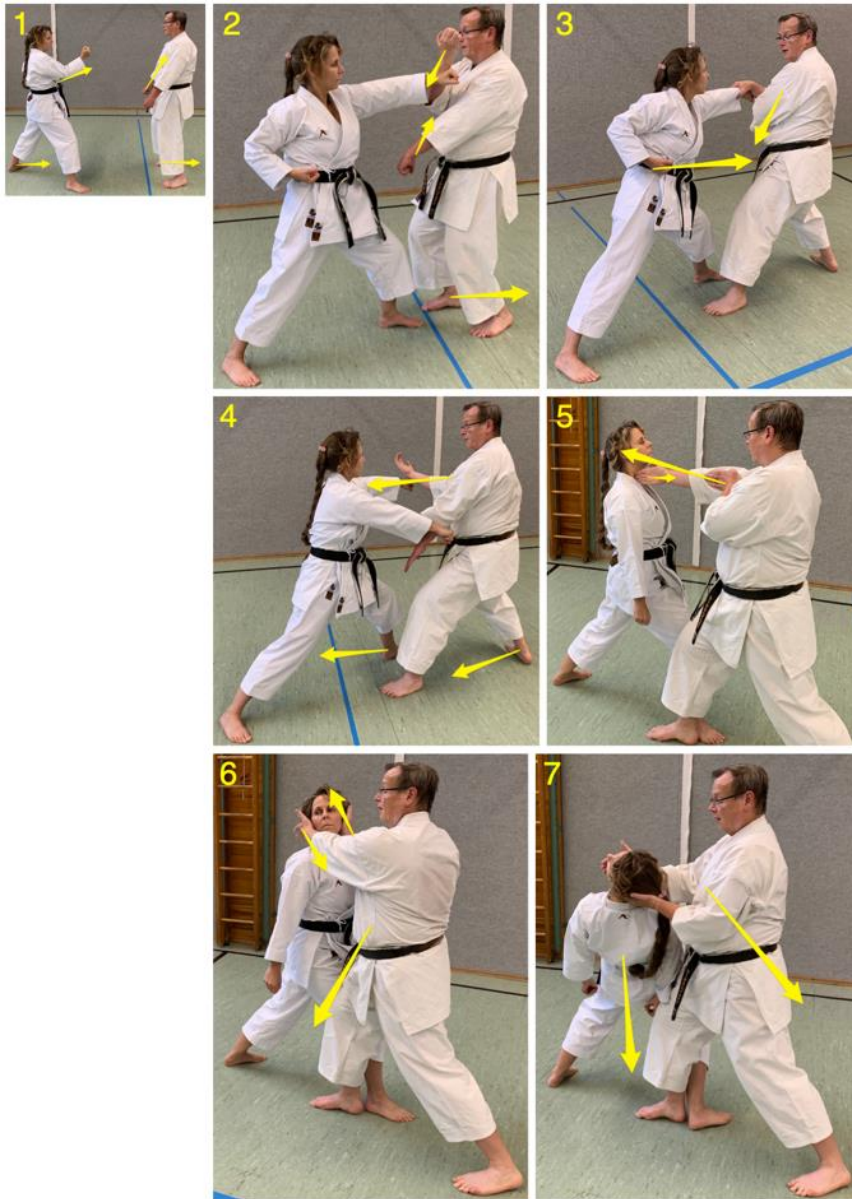


11.4 Bunkai 4 – Tate Empi Uchi



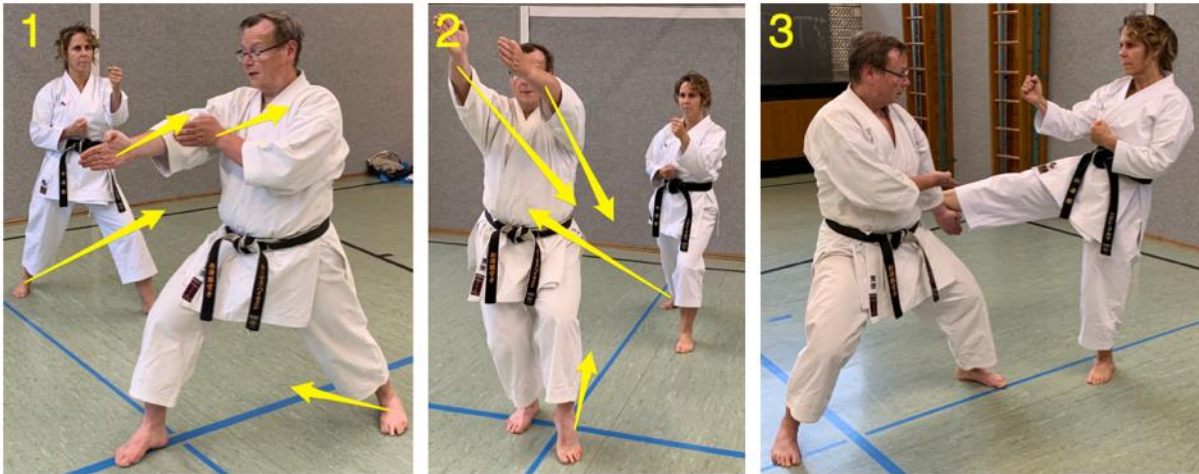
1. Tori : Oi Zuki Jodan mit rechts und Schritt (Zenkutsu Dachi) nach vorne
2. Uke : steht 45 Grad nach rechts (letzte Technik, links vor, Oi Zuki Chudan)
3. Uke : Nimmt den Angriff mit der linken Hand auf, während er das linke Bein zurück zieht um nach hinten zu gehen.
4. Uke : Zieht den Gegner an sich heran und führt den Tate Empi zu dem gegnerischen Kopf aus

11.5 Bunkai 5 – Shuto Chudan Uke, Shuto Gedan Barai und Sanbon Nukite



1. Tori : Oi Zuki Jodan mit links im Vorwärts gehen (Zenkutsu Dachi)
2. Uke : Shuto Chudan Uke (startet aber Jodan am gegenüberliegenden Ohr)
3. Uke : Faust aufnehmen und runterziehen
4. Tori : Gyaku Zuki Chudan, Uke : Block mit Shuto Gedan Barai, mit der gegenüberliegenden Hand, Schlag auf die Oberseite der gegnerischen gegriffenen Hand
5. Uke : Angriff mit Schritt nach vorne und Nukite zum Hals, Tori macht einen Schritt zurück. Uke steht beim Angriff außen
6. Uke : Zweiter Angriff zum Kopf (Am Hinterkopf und Kinn halten)
7. Uke : Dritter Angriff als Drehung des Halses um ihn zu brechen und den Körper des Tori nach links unten begleiten

11.6 Bunkai 6 – Haito Saho Gedan Uke, Shuto Suigetsu Mae Kamae



1. Tori : Angriff mit Mae Geri rechts (Tori steht rechts vom Uke, links vor)
2. Uke : Rechts vor, Nukite Stellung, Drehung nach rechts über den Rücken
3. Uke : in die Haito Saho Gedan Uke Stellung um den Mae Geri zu blocken

11.7 Bunkai 7 – Awase Chudan Bo Uke, Ryo Te Koshi



1. Uke : Nach dem Mae Geri Block dreht sich der Uke zum Gegner
2. Tori : Angriff mit Gyaku Zuki links zum Körper (Chudan)
3. Uke : Setzt um zum Kosa Dachi, greift den Angriff auf (Awase Chudan Bo Uke) und zieht die Faust an den Koshi heran (Ryo Te Koshi). Beim heranziehen geht das Knie des Uke noch hoch zum Unterkörper (Hiza Geri).
4. Uke : Hebel mit dem rechten Arm nach links



11.8 Bunkai 8 – Shuto Jodan Soto Mawashi Uchi, Jodan Uchi Mawashi Uchi



1. Tori : links vor in Zenkutsu Dachi und Shuto Jodan Soto Mawashi Uchi zum Hals des Uke (Gerne auch aus der Drehung wie in der Kata, dann rechts vor und Drehung zum Uke)
2. Uke : links vor Zenkutsu Dachi und Block Age Uke
3. Uke : greift den Arm des Tori, er dreht den Arm heraus



11.9 Bunkai 9 – Gedan Zuki, Jodan Tsukamiyose, Gedan Barai



1. Tori : Übertrag der vorherigen Bunkai – Er macht einen Schritt nach vorne und schlägt Jodan Uchi Mawashi Uchi zum Hals des Uke
2. Uke : Gyaku Zuki rechts zum Kopf des Tori. Tori wehrt mit rechts den Zuki mit Jodan Tsukamiyose ab und schlägt gleichzeitig mit der linken Faust zum Unterkörper des Uke (Gedan Zuki)
3. Uke : Greift mit der linken Hand den Gedan Zuki des Tori um ihn festzuhalten
4. Tori : Blockt den Griff mit Gedan Barai zur Seite und dreht sich vom Uke weg.



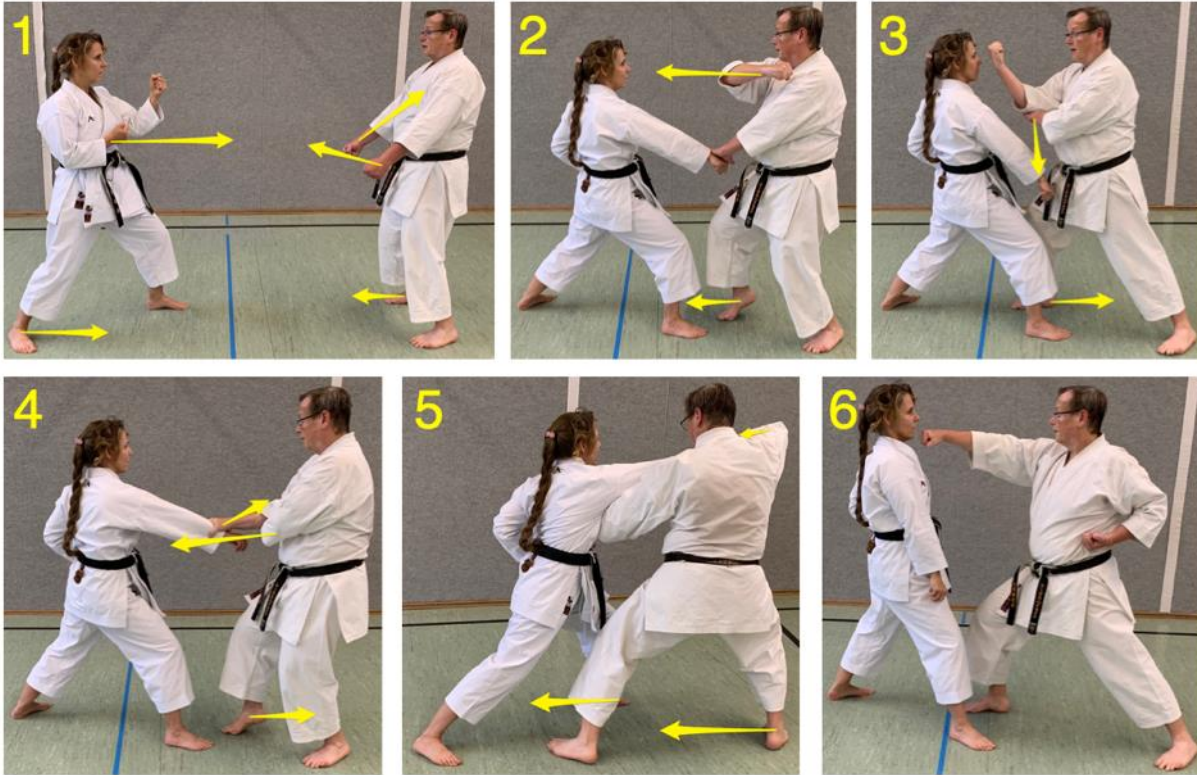
11.10 Bunkai 10 – Tate Shuto Chudan Uchi Uke, Chudan Zuki



1. Tori : Angriff mit Mae Geri links (Angreifer steht rechts vom Verteidiger rechts vor)
2. Uke : Rechts vor, Nukite Stellung, Drehung nach rechts über den Rücken in die Haito Saho Gedan Uke Stellung um den Mae Geri zu blocken.
3. Versuch den Tori durch den Block weiter nach links drehen zu lassen, sodass der Tori mit dem Rücken zum Uke steht
4. Uke: geht in den Kosa Dachi auf den Tori zu
5. Uke : packt den Tori mit der linken Hand oben an der Schulter und zieht ihn zu sich heran.
6. Uke : Im gleichen Moment das Knie hochziehen und in den Rücken mit Hiza Geri schlagen.
7. Beim Absetzen noch einen Jodan Zuki den Bereich wo es am sinnvollsten ist (wahrscheinlich zum Kopf oder Nacken des Gegners)



11.10 Bunkai 11 – Kentsui Chudan Yoko Uchi, Jodan Oi Zuki



1. Tori : Rechts vor Angriff Oi Zuki Chudan rechts
2. Uke : Den Zuki des Gegners mit der linken Hand aufgreifen und zum Tate Uraken ausholen
3. Uke : Migi Uraken Jodan Tate Mawashi Uchi (Hitari Ken Migi Hiji Shita ni Soeru).
4. Uke : Den gegnerischen Oi Zuki mit rechts aufnehmen
5. Uke: den Tori nach hinten ziehen und im Kiba Dachi dann den Tori mit dem Kentsui Chudan Yoko Uchi in den Bauch schlagen
6. Uke : Einen Schritt nach vorne machen und mit rechts vor Zenkutsu Dachi mit Jodan Zuki



11.12 Bunkai 12 – Heiko Ni Nobasu, Chudan Hasami Uchi, Koshi Kamaeru



1. Tori1 : Greift von links an und versucht den Uke zu würgen
2. Uke : dreht sich nach links in die Stellung Shizen Tai und schlägt mit beiden Fäusten von aussen dem Tori an beide Ohren (Ryo Ken Zenpo e Heiko ni Nobasu)
3. Uke : Schubst den Tori mit links und danach mit rechts zur Seite
4. Tori2 : ein zweiter Angreifer greift den Uke von hinten an um ihn zu würgen
5. Uke : beugt sich nach vorne und schlägt dem hinteren Angreifer auf beide kurzen Rippen (Hasami Uchi)
6. Uke : Greift die beiden Arme des Angreifers von aussen nach oben an die gegnerischen Hände bzw. Fäuste) und bringt seine Arme wenn möglich noch in die beidseitige Koshi Kamae Position
7. Uke : Hält fest, dreht 90 Grad nach links in den Zenkutsu Dachi und wirft den hinteren Angreifer somit um und nach rechts über die Schulter
8. Tori2 : Fliegt über die Schulter auf den Boden

11.13 Bunkai 13 – Gedan Sokuho Barai, Keito Chudan Uke, Chudan Uchi



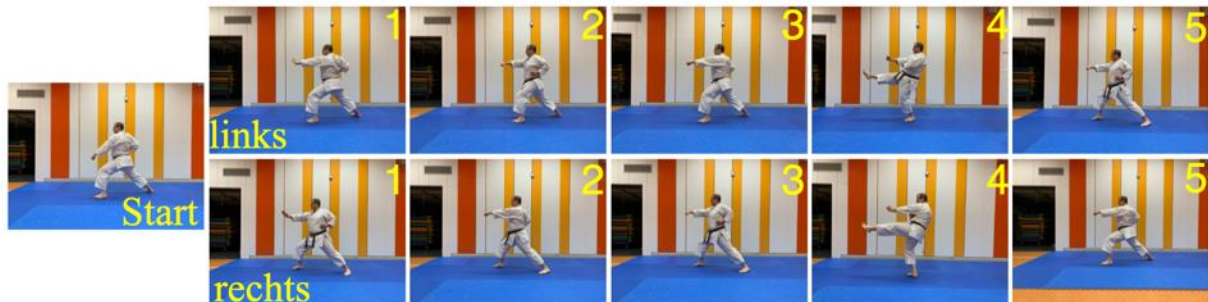
1. Tori : rechts vor Zenkutsu Dachi und Angriff Mae Geri Chudan links
2. Uke : Block im Neko Ashi Dachi und den Ryo Sho Gedan Sokuho Barai ausholen
3. Uke : Mae Geri blocken – Immer noch Ausholbewegung des Ryo Sho Gedan Sokuho Barai
4. Uke : Block des gegnerischen Mae Geri mit dem Sokuho Barai
5. Tori : Beim Absetzen des Mae Geri kommt ein Oi Zuki Jodan nach. Uke blockt den Angriff mit dem Ryo Keito Chudan/Jodan (beide Hände)
6. Uke : Vorwärts im Kosa Dachi und Schlag zum Schlüsselbein (Ryo Te Seiryuto Chudan/Jodan Uchi)



12. Kihon der Gojushihosho

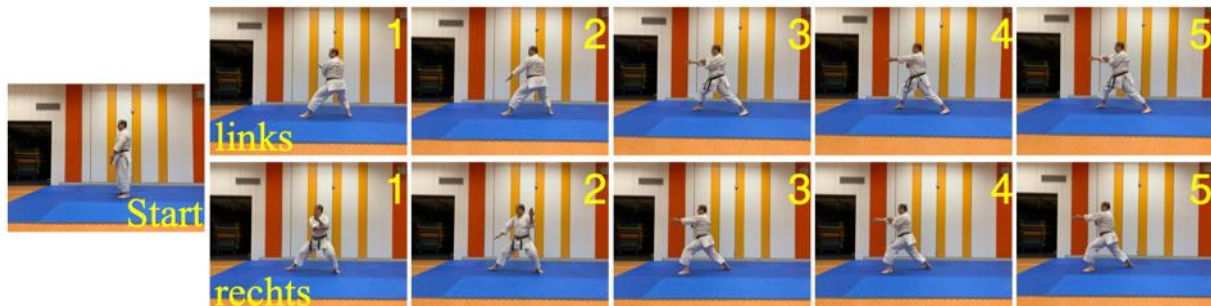
Für die Prüfung habe ich 4 Kihon Kombinationen der Kata ausgewählt und beschreibe sie hier. Eine Kombination wird als eine Zeit gesehen. Insgesamt daher 5 Wiederholungen für die DKV Prüfung im Shotokan. Die Bunkai der Techniken wird in der vorherigen Sektion dieses Dokumentes erläutert.

12.1 Tate Shuto Uke, Zuki, MaeGeri Kombination



1. Chudan Tate Shuto Uke ausholen (langsam, unter der gegenüberliegenden Achsel)
2. Gyaku Zuki Chudan im Stand (Kime)
3. Oi Zuki Chudan im Stand (Kime)
4. Mae Geri Chudan mit Schritt nach vorne (Mae Geri Seite Faust an der Hüfte lassen)
5. Beim Absetzen Oi Zuki Chudan (Bein und Faust synchron)

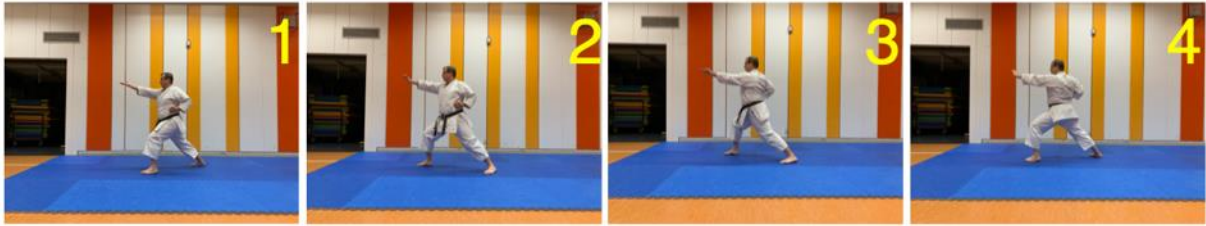
12.2 Chudan Uke, Osaie, Shuto Gedan Barai und Nukite Chudan Tate Zuki



1. Shuto Chudan Uke und die andere Hand mit Hiji Shita ni Soeru (Chudan Uke relativ weit oben am gegenüberliegenden Ohr ausholen und die Hand auf Chudan herunterziehen. Die andere Hand geht zur Unterstützung unter den Ellbogen und ist nach oben gedreht und geöffnet)
2. Hasihu Chudan Osaie und Shuto Gedan Barai (Die Chudan Uke Hand dreht sich und schlägt der imaginären Angreifer Hand auf die Hand Oberfläche. Die andere Hand blockt nach unten in einen geöffneten Gedan Barai)
3. Shihon Nukite Chudan Tate Zuki und mit der anderen Hand unterstützen mit Hiji Uchigawa ni Soeru (Im Vorwärtsgehen Nukite nach vorne und die andere Hand zur Unterstützung an der Innenseite des anderen Unterarms. Die unterstützende Hand zeigt auch nach vorne.)
4. Selbe Technik nur Handwechsel
5. Selbe Technik, nochmals Handwechsel (Sanbon Nukite)

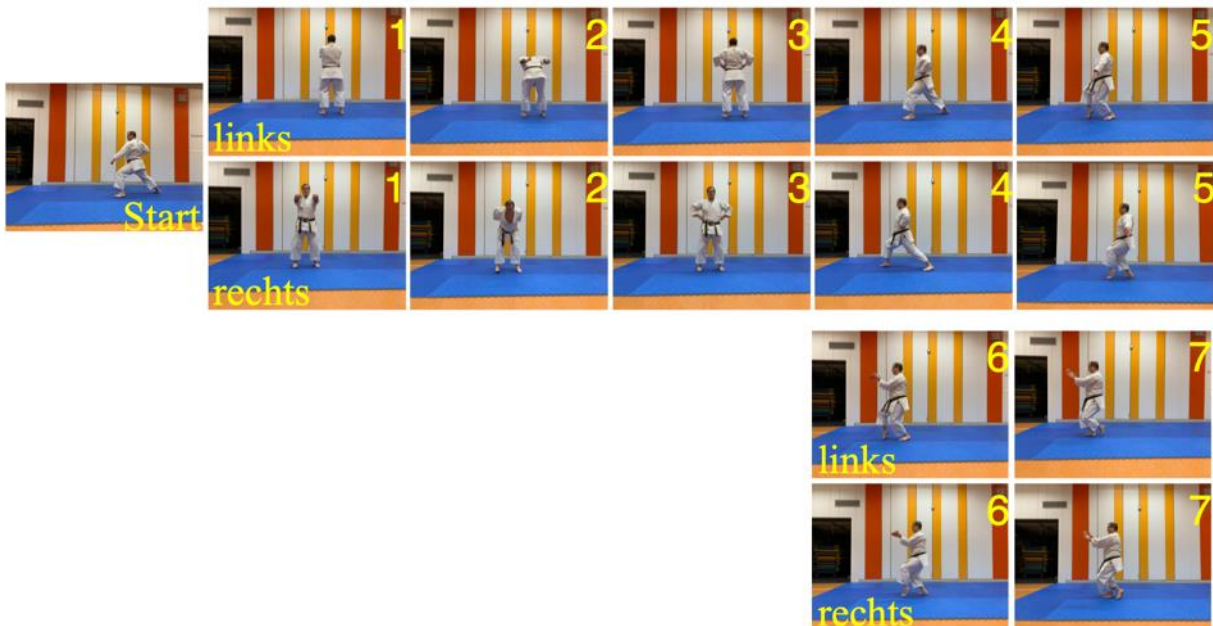


12.3 Jodan Soto Mawashi Uchi & Jodan Uchi Mawashi Uchi



1. Shuto Jodan Soto Mawashi Uchi (Die Shuto Hand holt am Kopf aus, bevor sie nach vorne zum Gegner geht)
2. Shuto Jodan Uchi Mawashi Uchi (Synchron mit dem Vorwärts gehen dreht die Hand, wird ein wenig zurückgezogen und geht dann in Richtung des gegnerischen Halses)
3. Wiederholung von 1
4. Wiederholung von 2

12.4 Ryo Ken Zenpo e heiko ni nobasu, Hasami Uchi, Gedan Sokuho Barai, Chudan Uke, Chudan Uchi



1. Ryo Ken Zenpo e heiko ni nobasu (Im Sizen Tai stehen und beide Fäuste gleichzeitig nach vorne strecken)
2. Ryo Kentsui Koho Chudan Hasami Uchi (man beugt sich nach vorne und schlägt die Fäuste hinterm Rücken zusammen. Die Daumen sind hinten am Rücken aussen)
3. Ryo Ken Koshi Kamaeru (Beide Fäuste gehen an die Hüfte, aufgestellt auf den Faust-Knöcheln)
4. Ryo Ken Koshi Ni Kamaeta Mama (vor in den Zenkutsu Dachii und die Hüfte stark eindrehen (Shomen). Die Fäuste bleiben wo sie sind)



5. Einen Schritt vor in den Neko Ashi Dachi und dabei den Sokuho Barai starten. Der Block sollte mit dem Schrittlende synchron sein
6. Ryo Keito Chudan Uke (Die geöffneten Hände werden in die Chudan Block Position gebracht (gleichzeitig und beide Hände). Der Ellbogen ist ein wenig nach Innen gebeugt, so das er nicht nach aussen weg steht.
7. Dynamisch nach vorne in den Kosa Dachi und mit beiden Händen auf die Höhe des Schlüsselbeins schlagen (Ryo Te Seiryuto Chudan Uchi)

13. Jiyu (Ippon) Kumite

Das Jiyu (Ippon) Kumite besteht aus festgelegten Angriffen, jedoch freien Konter. Dieser Konter sollte ideenreich sein und sich nicht oft wiederholen. Die Angriffe sind:

- Oi Zuki jodan
- Oi Zuki chudan
- Mae Geri chudan
- Mawashi Geri
- Ushiro Geri

Für alle diese Techniken sollte es mindestens 2 Versionen geben, eine fuer links und eine für rechts. Suri Ashi und Kai Ashi ist zu zeigen. Ausserdem sollten Fußtechniken enthalten sein.

13.1 Oi Zuki Jodan

1. Tori : Chudan Kamae, links vor
Uke : Schräg rechts raus mit Shuto Uke Jodan → Mawashi Geri Gedan auf den Oberschenkel (hinten) → Tate Empi Jodan (Hiji Ate)
2. Tori : Chudan Kamae, rechts vor
Uke : Soto Uke Jodan → reinrutschen und Empi auf die kurzen Rippen
3. Tori : Chudan Kamae, links vor
Uke : Seite wechseln! (auf links vor), Juji Uke → rechten Arm des Angreifers packen und mit dem eigenen linken Ellbogen hebeln und nach unten ziehen → Tettsui Uchi auf den Bauch mit links → rechts noch einen Ura Zuki auf den Solarplexus
4. Tori : Chudan Kamae, rechts vor
Uke : Seite wechseln! (auf rechts vor), Schräg rechts raus mit Shuto Uke Jodan → Mawashi Geri chudan mit dem linken Bein auf den Bauch des Gegners → hinter ihm auf der rechten Seite absetzen und hebeln, bzw. werfen

13.2 Oi Zuki Chudan

1. Tori : Chudan Kamae, links vor
Uke : Otoshi Uke (Hente wasa) → zum Hals mit Shuto Uko



2. **Tori** : Chudan Kamae, rechts vor
Uke : Nagashi Uke nach rechts raus (linkes Bein umsetzen), Gewicht nach hinten verlagern → Tettsui Uchi auf den Kopf
3. **Tori** : Chudan Kamae, links vor
Uke : Nach links raus und Uchi Uke blocken → Haito Uchi zum Hals

13.3 Mae Geri

1. **Tori** : Chudan Kamae, links vor
Uke : Ashi kubi kai (das linke Bein bis zum rechten Bein zurueckziehen) → Kontor Mae-Geri mit dem rechten Bein → Oi Zuki Jodan zum Kopf
2. **Tori** : Chuden Kamae, rechts vor
Uke : Nagashi Uke nach rechts raus (auf dem rechten Bein drehen) → Uraken zum Kopf
3. **Tori** : Chudan Kamae, links vor
Uke : Rechtes Bein des Angreifendes aufgreifen und halten → Konter auf den Oberschenkel (seitlich) Vitalpunkt

13.4 Mawashi Geri

1. **Tori** : Chudan Kamae, links vor
Uke : Vorwärts gehen und den Mawashi Geri mit Hiji Ate (Tate Empi) blocken → Uraken zum Kopf → 90Grad weg vom Gegner gehen
2. **Tori** : Chudan Kamae, rechts vor
Uke : Ashi Kubi Kai (das rechte Bein zurueckziehen) → linkes Bein Ura Mawashi Geri auf die Nieren → Empi ins Gesicht

13.5 Ushiro Geri

1. **Tori** : Chudan Kamae, links vor
Uke : links raus mit Nagashi Uke (über das linke Bein drehen) → Gewicht nach hinten verlagern und Tettsui zum Gesicht
2. **Tori** : Chudan Kamae, rechts vor
Uke : Gedan Barai rechts raus → Oi Zuki zum Kopf
3. **Tori** : Chudan Kamae, links vor
Uke : Ashi Kubi Kai (linkes Bein zurückziehen) → Konter mit dem rechten Bein Mae Geri und Empi zum Kopf wenn notwendig



14. Schlußwort

Ich hoffe das Dokument gibt ein wenig Aufschluss in Bezug auf die Kata. Über Feedback zu dem Dokument und der Trainingsstruktur würde ich mich sehr freuen :

thomas_heinlein@thomasheinlein.de

Wie eingangs erwähnt soll dieses Dokument als Hilfe und Unterstützung dienen. Die Techniken und Auslegungen sind eine Idee, aber nie die einzige Wahrheit. Im Karate gibt es nicht nur eine Wahrheit, sondern eben auch immer die eigene, die speziell für den eigenen Körper und Vorstellung ausgelegt ist. Das Dokument soll als Denkanstoss dienen.

14.1 Mitwirkende / Einverständniserklärungen

In diesem Dokument sind folgende Personen abgebildet:

- Sybille Kurz (schriftliche Einverständniserklärung liegt vor)

14.2 Kontakt

Thomas Heinlein

Hofstättenweg 42

71063 Sindelfingen

Tel.: +49(0)175-2635794

E-Mail : thomas_heinlein@thomasheinlein.de

Web: <https://www.nippon-ryoko.de>

<https://www.karate-perfekt.de>