



Die Beispiele aus dem 9. Kapitel lassen sich nicht systematisieren, jedes für sich übt wesentliche Elemente und Prinzipien aus Grundschule, Kumite und Bunkai. Die erste Sequenz zeigt, wie man mit einer Körperdrehung in den Rücken des Angreifers



kommt ohne die Kontrolle über den Arm zu verlieren und bietet Möglichkeiten an, wie während der Drehung angegriffen werden kann. Nach der Drehung kann sehr schön nach drei verschiedenen Prinzipien der fast gleiche Wurf durchgeführt werden.

Der Angriff mit *Chudan- Oi- Tsuki* wird mit

Gyaku- Uchi- Ude-Uke (Heian Nidan, Gewöhnungsbedürftig!) abgewehrt, dann mit der gleichen Hand der Arm und der Körper des Angreifers kontrolliert und mit *Mawashi- Geri* zum entspannten Bauch angegriffen.



Nach dem *Mawashi- Geri* wird die Körperdrehung fortgesetzt und nicht (!) mit *Ushi-ro-Empi* angegriffen. Die Technik für den Ernstfall wäre beim Training zu gefährlich.



Man macht statt dessen *Yoko- Empi* und trifft mit dem Trizeps auf die Rippen. Der Schritt muss so ausgeführt werden, dass beide Partner genau in *Zenkutsu- Dachi* nebeneinander nach vorne stehen. Die beiden vorderen Füße stehen nebeneinander.

Bei den folgenden drei Würfen wird jedesmal fast die gleich Bewegung ausgeführt, die feinen Unterschiede sind wichtig:

Beim ersten Beispiel wird nur durch einen dynamischen, kräftigen Schritt mit Körperdrehung von *Zenkutsu- Dachi* zu *Zenkutsu- Dachi* geworfen.

Beim Zweiten wird das Bein und der Körper des Angreifers durch eine schwingende Beinbewegung des Verteidigers angehoben und der jetzt labile Angreifer durch eine Körperdrehung geworfen.

Bei der dritten Ausführung, dreht sich der Verteidiger zwar sehr ähnlich, wie bei den beiden Beispielen vorher, aber er nützt die Armhaltung zu einem Arm und Schulterhebel und zwingt so den Angreifer in die Bodenlage,



Für alle drei Würfe ist der erste Griff mit der linken Hand mit dem Handrücken nach links außen zur Hand des Angreifers gemeinsam. Dann wird die Hand über den eigenen Kopf nach rechts geführt. Gleichzeitig mit dieser Bewegung wird der rechte Arm, - wie beim Befehl „Hände hoch“ nach oben



gehoben. Jetzt erfolgt ein kräftiger Schritt zu Zenkutsu mit dem rechten Bein und einer Körperdrehung.(siehe Foto oben rechts) Dadurch wird das Bein des Angreifers mit der Beinrückseite nach oben geschoben, gefegt und dieser fällt mit seinem Arm und seiner Schulter in den angehobenen rechten Arm.



Jetzt kann Fallhilfe gegeben werden und der Angreifer dann mit Armhebel gesichert und die Situation mit einem Gyaku- Tsuki geklärt werden.





Die ganz ähnliche, zweite Variante beginnt genauso wie das Beispiel oben: Greifen, Hand über den Kopf und rechter Arm hoch nach oben gestreckt. Jetzt wird das rechte Bein schwungvoll mit der Kniekehle möglichst nahe am Knie von unten nach oben gegen den Oberschenkel des Angreifer geschlagen und so das Bein des Angreifers von



Boden abgehoben. Dieser verliert dadurch das Gleichgewicht und kann wie beim obigen Beispiel vom Verteidigen leicht kontrolliert zu Boden gebracht werden. Sorgfältig beachtet werden muss, dass auf keinen Fall von der Seite gegen das Knie gefegt werden darf. Steht dann der Fuß zu fest, gibt das Kniegelenk mit seinem Bänderapparat nach.



Die Folgen kann sich jeder selber ausmalen.





Der Beginn der Bewegung ist bekannt, aber es kommt ein neuer Schwerpunkt dazu: Hand greifen, den Arm über den Kopf, dabei wird die Hand des Angreifers in der natürlichen Bewegung so gedreht, dass die Handfläche der Angreiferhand nach oben zeigt. Nun den rechten Arm hochheben und jetzt kommt der Unterschied: Der Verteidiger dreht sich wieder



in seine ursprüngliche Blickrichtung und bringt den Arm des Angreifer hinter dessen Schulter. Mit der rechten Hand wird das Ellenbogengelenk und der Unterarm kontrolliert. Mit einer Vorwärtsbewegung mit Drehung nach links kann der Angreifer leicht zu Fall gebracht werden. Wenn man nicht losläßt wird der Angreifer bis zum Boden



und auch dort mit dem Armhebel kontrolliert.

Wichtig: Nur wenn der Arm hinter der Schulter des Angreifers ist hat dieser die Chance eine Verletzung durch den Hebel mit einem Sturz zu vermeiden. Bleibt Ellenbogen und Arm vor dem Körper, wird eine Gegenspannung aufgebaut und wenn jetzt mit Gewalt



gehebelt wird ist ein Zurückweichen unmöglich, das Ellenbogengelenk wird verletzt.





Dieses Beispiel ist einmal durch eine „Torero“- Ausweichbewegung charakterisiert und durch die Gegenbewegung von Angreifer und Verteidiger. Eine schnelle Bewegung der Hüfte nach links endet in *Neko- Ashi- Dachi*



mit *Gedan- Barai* rechts. Es folgt sofort die Kontrolle des rechten Angreiferarms mit der linken Hand und ein Schritt rechts vor zu *Zenkutsu- Dachi* mit *Mae- Mawashi- Empi*.



Bei der Kontrolle des Ellenbogens des Angreifers spielt es keine Rolle, ob dieser nach dem Mae- Geri noch mit Oi-Tsuki angreifen will, oder ob er nur mit *Kamae* vorgeht, sie ist zur Eigensicherung unbedingt nötig.



Im Idealfall ist die Bewegungsfolge des Verteidigers so schnell und flüssig, dass die entgegengesetzten Bewegungen des Angreifers vor dem Absetzen des Fußes und des Verteidigers die Wirkung des Empi verdoppeln. Die Dynamik des Angriffs erhöht die Geschwindigkeit des Zusammenpralls. Die Kraft



des Angreifers richtet sich gegen ihn und stärkt den Verteidiger. Gerade wegen der innewohnenden Dynamik sollte, zu mindestens die Bewegung nach dem Mae- Geri zuerst

langsam geübt werden. Das wurde auf dem Bild oben dargestellt, auf dem der Fuß bereits steht, wenn der Mae-Empi trifft.



Einem normalen Angriff mit *Oi- Tsuki- Chudan* wehrt der Verteidiger im Stand ab, während er einen Schritt vorwärts mit einer 360°- Rückwärtsdrehung beginnt. Am Ende der Bewegung steht er in der gleichen Richtung wie am Anfang und greift mit *Ushiro- Mawashi- Empi* den Hals des Angreifers an.

In der Bildfolge wird das Beispiel noch ausgebaut. Bei der Drehung fängt der Verteidiger nach dem Soto- Ude den Arm des Angreifers und hält ihn in der Ellenbogenbeuge, (wie Heian Sandan) gefangen. Bei entsprechender Hüftbewegung kann man so den Ellenbogen hebeln oder brechen. Also Vorsicht und Kontrolle!



In der Folge rechts wird eine einfache Anwendung des Beispiels gezeigt. Der Angreifer fasst mit der rechten Hand ans rechte Revers des Verteidigers, möglicherweise um links zuzuschlagen. Soto- Ude- Uke schlägt auf den



Trizeps des Angreifer (Dreifacher Erwärmer 12) und bricht dadurch das Gleichgewicht, während er die Hand fixiert. Dann wird der Arm gefangen, eine Körperdrehung hebelt den Ellenbogen und ein nachfolgender Ura- ken beendet die Attacke.



Die beiden folgenden Beispiele sind Übungen für Mawashi-Geri, Geschicklichkeitsübungen und Beispiele für Vorführungen. Im Ernstfall und im Wettkampf sind sie wahrscheinlich nicht realistisch. Vor allem dann nicht, wenn der Fußstoß wettkampfmäßig modern gerade angesetzt

wird.

Mit einem Schritt links vorwärts taucht der Verteidiger unter dem Mawashi durch und deckt dabei so gut wie möglich seinen Kopf mit dem



linken Arm ab. Er steht hinter dem Angreifer links zurück zu Zenkutsu- Dachi auf führt dabei rechts den Arm des Angreifers.



Mit einem Gyaku- Tsuki zur Rückseite des Angreifers wird die Situation geklärt.



Das Beispiel startet wie das Vorhergegangene, der linke Deckungsarm greift aber den Oberschenkel des Standbeins knapp über dem Knie an, während die rechte Hand das Fußgelenk fixiert. Mit der Masse des Oberkörpers kann extremer Druck auf das Standbein ausgeübt werden. Um Verletzungen zu vermeiden sollte man dem Angreifer Zeit zum Fallen lassen.



Während das Beispiel für unter Karateka mehr Show als realistische Aktion ist, müsste man, bei einem Ringer der angreift, damit rechnen, dass dieser versucht Konter wegzustecken und die Beine Anzugreifen. Daher könnte das Beispiel auf unvorhergesehene Attacken vorbereiten.





Das Beispiel oben ist ein schöne Schematisierung einer Selbstverteidigungssequenz in der einfache Prinzipien zu verschiedenen Themenbereichen geübt werden können. Der Angriff *Oi- Tsuki* mit der Abwehr *Age- Uke* links, rechtes Bein zurück ist Standard.



Dann wird mit dem Zeigefingerknöchel der Faust der Ellenbogen am Ende der Ellenbogenfalte (Herz 3) mit einer Bewegung wie *Age- Uke* leicht angeschlagen und ein Schritt zu *Zenkutsu- Dachi* vorwärts ausgeführt. Durch den Schlag wird der Arm des Angreifers

leichter gebeugt und geschwächt. Während der ganzen Bewegung bleibt der linke Unterarm in der *Age- Uke*-Haltung stehen. Dann greift die rechte Hand zum eigenen Handrücken. (Siehe die beiden Nahaufnahmen unten) Der Ellenbogen des Angreifers wird hinter seine Schulter gebracht und mit der der Rechten das linke Handgelenk nach unten gedrückt.



Die rechte Hand führt dem linken Handrücken.
(Sehr starke Ausführung)



Die linke Hand hält die Hand des Angreifers, die Rechte führt beide Hände (Gefühlvoll aber schwächer)





Die Vorwärtsbewegung und die Drehung erlauben es, den Angreifer zu Boden zu bringen und während der ganzen Zeit zu führen und unter Kontrolle zu halten.

Dieses Beispiel kann, mit kleinen Änderungen als Bunkai für die Age- Uke und die Wendung zu Gedan Barai in der Heian Shodan dienen.



Für den Angriff
Ushiro- Geri

ist nur ein Beispiel in diesem Artikel aufgenommen. Der Ushiro- Geri kommt erfahrungsgemäß, genauso wie Yoko- Geri und Mawashi- Geri fast ausschließlich im „Sportkarate“ und bei einer



Selbstverteidigungssituation unter Anhängern einer der asiatischen Kampfkünste vor. Nach Aussagen von erfahrenen Polizeibeamten kommt das aber so gut wie nie vor. Deshalb sollte man die

vielen möglichen Beispiele für Ushiro- Geri eher dem Jiyu- Ippon- Kumite zuordnen.

Dieses Beispiel zeigt nur, wie und wann man sinnvoll im Kihon- Ippon- Kumite zu einem Doppelangriff übergehen kann. Bei früheren Turnieren im Ippon- System war der Nasenbeinbruch bei der Abwehr von Ushiro- Geri und



Uraken- Uchi eine häufige Verletzung. Während der Verteidiger noch mit der Abwehr des Fußstoßes beschäftigt war, traf der wegen der Drehung und der schlechten Sicht etwas unkontrollierte Uraken- Uchi die Nase. Das Beispiel soll genau diesen Unfall verhindern. Der Verteidiger geht rechts zu *Kokutsu- Dachi* zurück

und blockt mit *Morote- Haito- Gedan- Barai* gefolgt von *Uchi- Ude- Uke- Jodan* rechts gegen den Uraken- Uchi. Der *Gyaku- Tsuki* in *Zenkutsu- Dachi* folgt wie gewohnt. Die Sicherung des Kopfes sollte automatisiert werden. Selbst wenn der Angreifer nach Ushiro- Geri geworfen wird, kann im Fallen noch der Uraken erfolgen.



Diese beiden Beispiele greifen Bewegungen aus Kata heraus und zeigen, wie sie in das Kihon integriert werden können. Das letzte Beispiel könnte als Bunkai¹ interpretiert werden. Der Verteidiger geht recht zurück zu *Kokutsu- Dachi* und wehrt mit *Kaishu- Haiwan- Uke* wie in der Heian Yondan ab.

Die Haltung ist ideal für einen Gegenangriff mit *Shuto- Uchi* zum Hals oder aber mehr von oben nach unten gegen das Schlüsselbein. Die natürliche Ergänzung ist unten gezeigt. Mit dem vorderen Bein erfolgt hier *Yoko- Geri- Ke- Komi*.

Dieser Fußstoß hat in der Selbstverteidigung den Vorteil, dass er den Angreifer auf Distanz hält. Da das Beispiel vor allem Fußstöße mit dem vorderen Bein trainiert, kann auch *Mae- Ashi- Mae- Geri* oder *Mae- Ashi- Yoko- Geri- Ke- Age* geübt werden. Das Beispiel wird wieder mit *Shuto- Uchi* beendet.



¹ Bunkai ist zur Zeit hochmodern und viele Autoren und Trainer reklamieren für sich die Entschlüsselung einer Sequenz gefunden zu haben. Realität ist, dass niemand weiß und auch niemand wissen kann, wie ein Beispiel ursprünglich gedacht war, denn außer dem Bubushi gibt es kaum Quellen. Das Bubushi ist ganz jedoch nur sehr schwer eindeutig interpretierbar. Für jede Kombination in einer Kata gibt es so viele Interpretationen. Wichtig ist deshalb, die Angabe des Übungszwecks, z. B. Techniken üben, Selbstverteidigung für Befreiungsgriffe, Schubsen, Schlagen, Werfen, Würgen, Kyusho, Wettkampfübung, usw. Wenn die Bedeutung klar ist, das Beispiel funktioniert und die Bewegung dem Kataablauf entspricht, ist die Sequenz aus meiner Sicht in Ordnung. Andererseits gibt es viele Beispiele, auch von renommierten Trainern, die weder die Technik verbessern, noch ansatzweise funktionieren.



Die zweite Variante des Beispiels geht nur mit dem linken Bein links zurück.

Auf dem Foto oben wird Mawashi- Geri gezeigt. Man kann sich mit der Linken festhalten, den Gegner führen, das Gleichgewicht brechen und weitere Angriffe unterbinden.

Aber natürlich können hier als Fußtechniken auch der Mae- Geri oder der Yoko- Geri ausgeführt werden. Der Shuto- Uchi beendet die Sequenz.



Das obige Beispiel bleibt nahe an der Bewegung der Heian-Nidan- Anfangs- Sequenz, lässt sich wie Kihon- Ippon- Kumite üben, berücksichtigt Kyusho- Prinzipien und funktioniert. (Natürlich gibt es noch viele andere Beispiele für diese Sequenz.)



Deshalb wurde dieses Beispiel für die Kombination von Bunkai und Kihon- Ippon- Kumite gewählt. Dem Angriff mit *Oi- Tsuki- Jodan* geht der Verteidiger mit einem Schritt zu *Kokut- su- Dachi* links vorne entge-

gen. Dabei setzt er den linken Fuß links hinter den Rechten des Angreifer. Gleichzeitig mit *Gyaku- Age- Uke* rechts greift er mit links *Nakadaka- Ippon- Ken* in der Achselhöhle den Punkt Herz 1 an. (Äußerste Vorsicht! Verletzungsgefahr!) Die nächste Bewegung bringt die Knochentaste des Handgelenks direkt hinter das Ellenbogengelenk auf den Dreifachen



Erwärmer 11 und bricht mit einer nach oben schiebenden Bewegung das Gleichgewicht des Angreifers. Bei passender Handhaltung rechts lässt sich der Arm des Angreifers leicht über den eigenen linken Unterarm schieben. Zieht man nun den Unterarm an den Körper ist der Angreifer in einem schmerzhaften

Armhelbel gefangen. Damit könnte das Beispiel zuende sein, bei einem renitenten Angreifer folgt ein Schlag gegen Gallenblase 20. Vorsicht! Nicht treffen! Bei ungünstiger Handhaltung kann auf den Hebel verzichtet werden und direkt der Kopf angegriffen werden. (Bild rechts)



Allgemeiner Hinweis zur Kihon- Reihe:

Auf Lehrgängen habe ich gerne das Kihon- Ippon Kumite gezeigt, wie ich es von dem Karatelehrer, der mich am meisten beeinflusst hat, von Hirokazu Kanazawa gelernt habe. Im Laufe der Jahre habe ich einigen Beispiele ergänzt, verändert und Teile hinzugefügt. Andere Beispiele habe ich weggelassen, da sie meiner Meinung nach mit einem modernen Karate nicht mehr ohne weiteres vereinbar sind, oder weil ein erfahrener Lehrer beim Üben anwesend sein sollte.

Wenn durch die von mir vorgenommenen Veränderungen Verschlechterungen entstanden sein sollten, tut es mir leid.

In ein paar Beispielen habe ich Kyusho Anwendungen eingebaut. Die Erläuterungen dazu sind teilweise bewusst vage gehalten, da es besser ist, wenn Kyusho unter der Anleitung und in Anwesenheit eines Lehrers geübt wird, der darin genug Erfahrung hat.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller, Michael Kern, Siegfried Schwemmer und Josef Möges, die sich als Partner, Mitarbeiter, Lektoren und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.

Verwendete Literatur:

1. Hirokazu Kanazawa; Karate Fighting Techniques; Kodansha International; 2004, First Edition
2. Masatoshi Nakayama; Karate- Do; Budo- Verlag; 1968, Deutsche Ausgabe von Dynamic Karate
3. Schlatt; Enzyklopädie des Shotokan- Karate; Vertrieb Michael Götzelmann; 1999
4. Gebhard Lämmle; Kyusho Jitsu Prüfungsprogramm; Eigenverlag Gebhard Lämmle; 1. Auflage 2009