

Taikyoku Katas

Die Taikyoku Katas sind ideal um an Kata herangeführt zu werden.

Sie gehören zu den Fukyu Katas, das bedeutet unvergänglich.

Das Wort Taikyoku wird übersetzt zu: „Kata des Universums“, Universale Kata oder vorbereitende Kata.

Wir unterscheiden drei Hauptformen:

- Taikyoku Jodan - obere Stufe
- Taikyoku Chudan - mittlere Stufe
- Taikyoku Gedan - untere Stufe

Die Taikyoku Katas unterscheiden sich in der Angriffshöhe und den Kampfstellungen, das Embusen(Schrittdiagramm) verändert sich nicht.

Es gibt auch die Variante mit nur Sanchin Dachi

Es lassen sich weitere Formen ableiten, zum Beispiel:

- Taikyoku Kake Uke
- Taikyoku Mae Washi Uke
- Taikyoku JoChuGe

Taikyoku Jodan

Jodan bedeutet „oberer Bereich“, das heißt jede Abwehr erfolgt mit Age Uke, gegen Jodan Zucki. Die Armbewegungen in dieser Kata finden im oberen Bereich statt.

Die Kata hat zwei Stände: Sanchi Dachi und Zenkutsu Dachi

Taikyoku Chudan

Chudan - mittlerer Bereich

Jede Abwehr mit Uchi Uke, jeder Tsuki trifft chudan.

Stände: Sanchi Dachi und Zenkutsu Dachi

Taikyoku Gedan

Gedan - unterer Bereich

Jede Abwehr erfolgt mit Haraitoshi Uke, jeder Zucki trifft chudan (andere Vereine schlagen auch gedan).

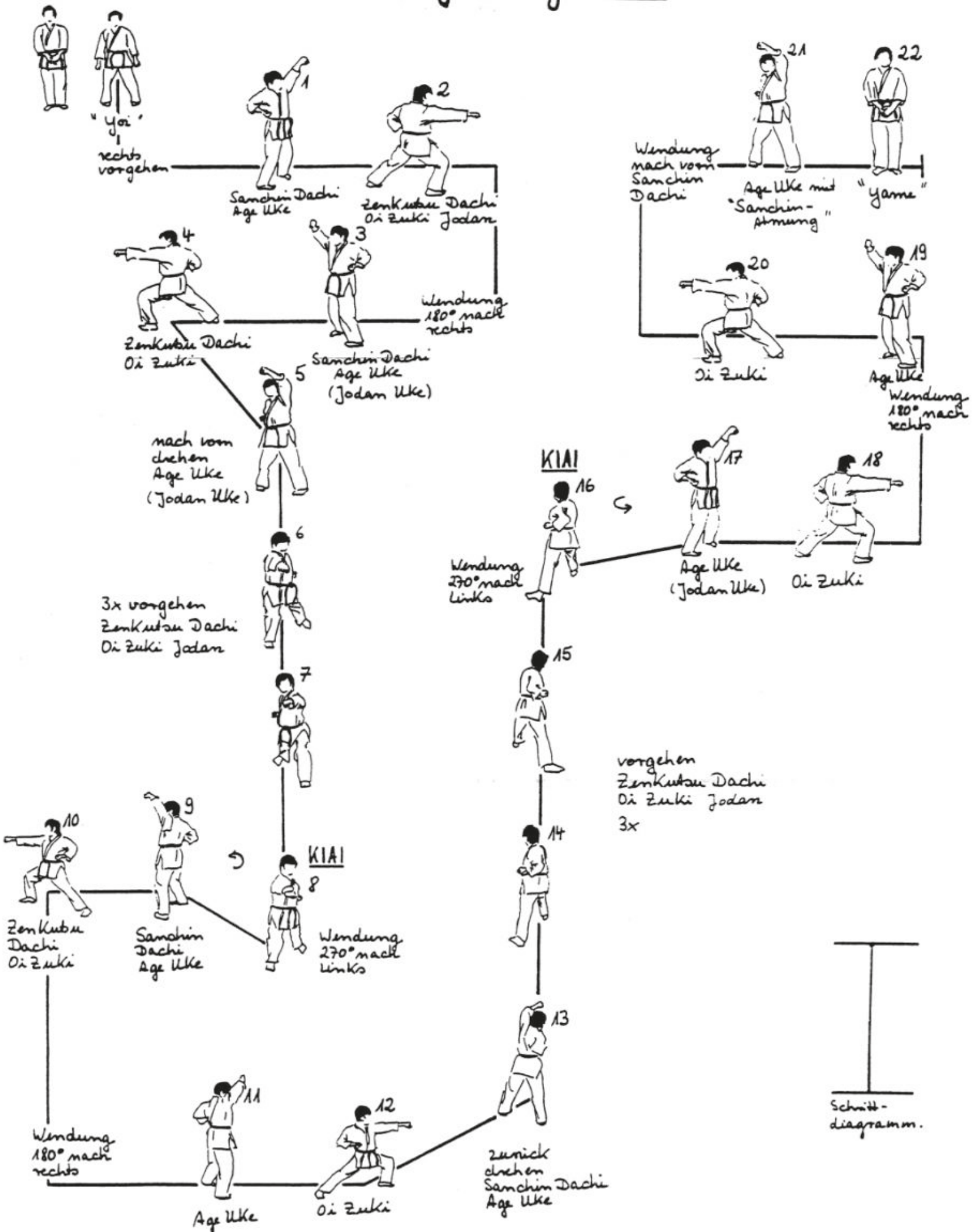
Stand: Shiko Dach

Die Taikyoku Gedan ist eine sehr schwierige Kata, besonders die tiefen Stellungen im Shiko Dach erfordern viel Kraft.

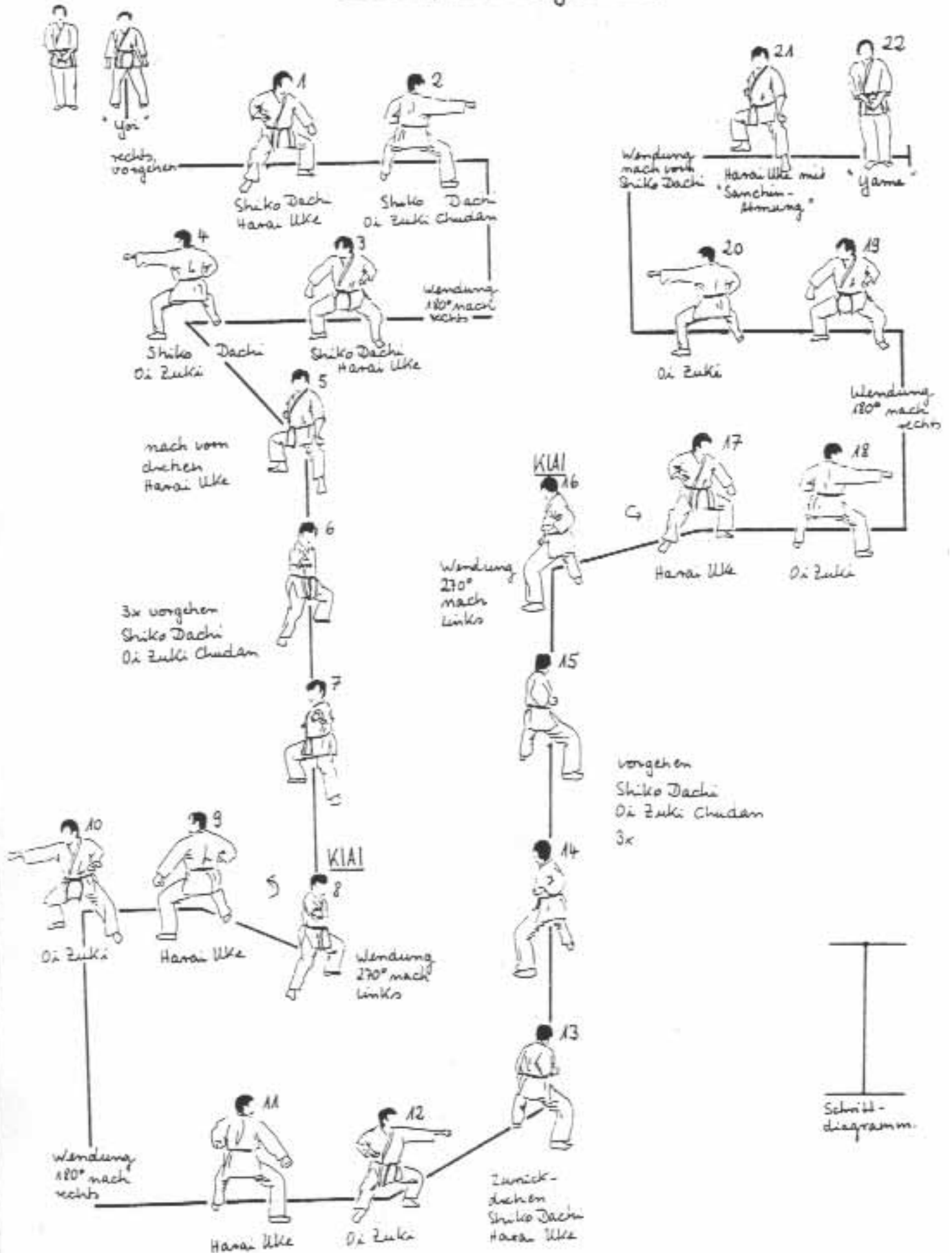
Beachte bitte, dass mit dem Schritt nach vorn erfolgt der Abdruck aus dem hinteren Fuß, kurz bevor die Bewegung zu ende ist, wird die Hüfte schnell eingedreht. Der Fauststoß ist eine Millisekunde eher beendet als der Schritt.

Die Haraitoshi Uke wird immer in Richtung des Gegners ausgeführt und nicht vorher.

TAIKYOKU JODAN



TAIKYOKU GEDAN



Geki Sai-Dai Kata

擊碎一

Gekisai-Dai Ichi

擊碎二

Gekisai-Dai Ni

Bedeutung

Geki=Angriff, Sai=Block, Dai-Ichi=der erste

Geki=Angriff, Sai=Block, Dai-Ni=der zweite

Die Übersetzung der Zeichen Geki Sai bedeutet: „zerstören, demolieren“

Herkunft

Gekisaidai Ichi und Gekisaidai Ni wurden von Mjyagi 1941 als Basiskatas geschaffen. Diese Katas wurden 1941 von Chojun Miyagi entwickelt, um Anfänger in der Kunst der Kata einen ersten Einstieg zu liefern. Dementsprechend einfach ist der Ablauf der Techniken. 1941 ist eine Zeit, die deutlich vom 2. Weltkrieg auf Okinawa geprägt war. In den ursprünglichen Versionen der Kata wurde der erste Fauststoß auch sehr hoch über das eigene Jodan hinaus ausgeführt, was einen Konter gegen einen sehr großen (amerikanischen) Gegner symbolisiert.

Die Kata dient vor allem zum üben von grundlegenden Angriffs- und Verteidigungstechniken. Die Hauptkonzentration liegt auf der technisch korrekten und kraftvollen Ausführung jeder einzelnen Technik.

GEKISAI DAI ICHI



rechts vor



San chin Dachi
Age Uke



San chin Dachi
Oi Zuki Jodan



San chin Dachi
Oi Zuki Jodan



links heransiehen
San chin Dachi
Age Uke



rechts zurück 30°
Shiko Dachi
Harai Uke, links



links zurück 40°
Shiko Dachi
Harai Uke, rechts



vorgehen
San chin Dachi
Uchi Uke



rechts vor
Uchi Uke



Mae Geri



nach vorn absetzen
Zenkutsu Dachi
Empi Uchi



Utsukom
Uchi



Harai
Uke



Gyaku
Zuki



Ashi Barai
rechts

KIAI



Heiko Dachi
Shuto Uchi



links vor 90°
San chin Dachi
Uchi Uke

KIAI



Heiko Dachi
Shuto Uchi



Ashi Barai
links



Gyaku
Zuki



Harai
Uke



Utsukom
Uchi



nach vorn
absetzen
Zenkutsu Dachi
Empi Uchi



Mae Geri



Yama Zuki



linken Fuß
heransiehen
Heiko Dachi



rechts zurück 45°
Zenkutsu Dachi



Yama Zuki



"Yama"

ÇEKISAI DAI NI



rechts vor



Sanchin Dachi
Age Uke

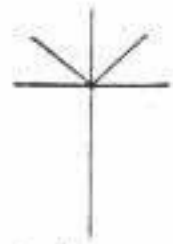
Sanchin Dachi
Oi Zuki Jodan



Sanchin Dachi
Oi Zuki Jodan

links heransetzen
Sanchin Dachi
Age Uke

rechts zurück 40°
Shiko Dachi
Harai Uke, links



Schritt-
diagramm.



wor gehen
Sanchin Dachi
kaite Uke

links zurück 40°
Shiko Dachi
Harai Uke, rechts



rechts vor
kaite Uke



mae geri



nach vorn absetzen
Zenkutsu Dachi
Empai Uchi



UraKen Uchi



Harai Uke



Gyaku
Zuki



Ashi Barai
rechts



Shiko Dachi
Shuto Uchi



links vor 40°
Sanchin
Dachi
kaite Uke



rechts vor
kaite Uke



(schnell)
wieder zurück
Sanchin Dachi
kaite Uke, links

KIAI



Reiko Dachi
Shuto Uchi



Ashi Barai
links



Gyaku
Zuki



Harai Uke



UraKen Uchi



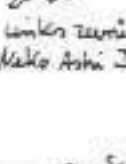
nach vorn
absetzen
Zenkutsu Dachi
Empai Uchi



mae geri



maewarshi Uke



links zurück 45°
Meko Ashi Dachi



Meko Ashi Dachi
(45° nach links)



maewarshi Uke



nach vorn
ausrichten



'yame'

Saifa

転掌

Saifa ist eine Kihon Kata aus der Südschule Chinas, aus der Provinz Fukien. Der alte Name der Kata war Sai-Ha, dieser änderte sich durch den okinawanischen Einfluß zu 'fa'. Kanryo Higaonna brachte diese Kata nach Okinawa.

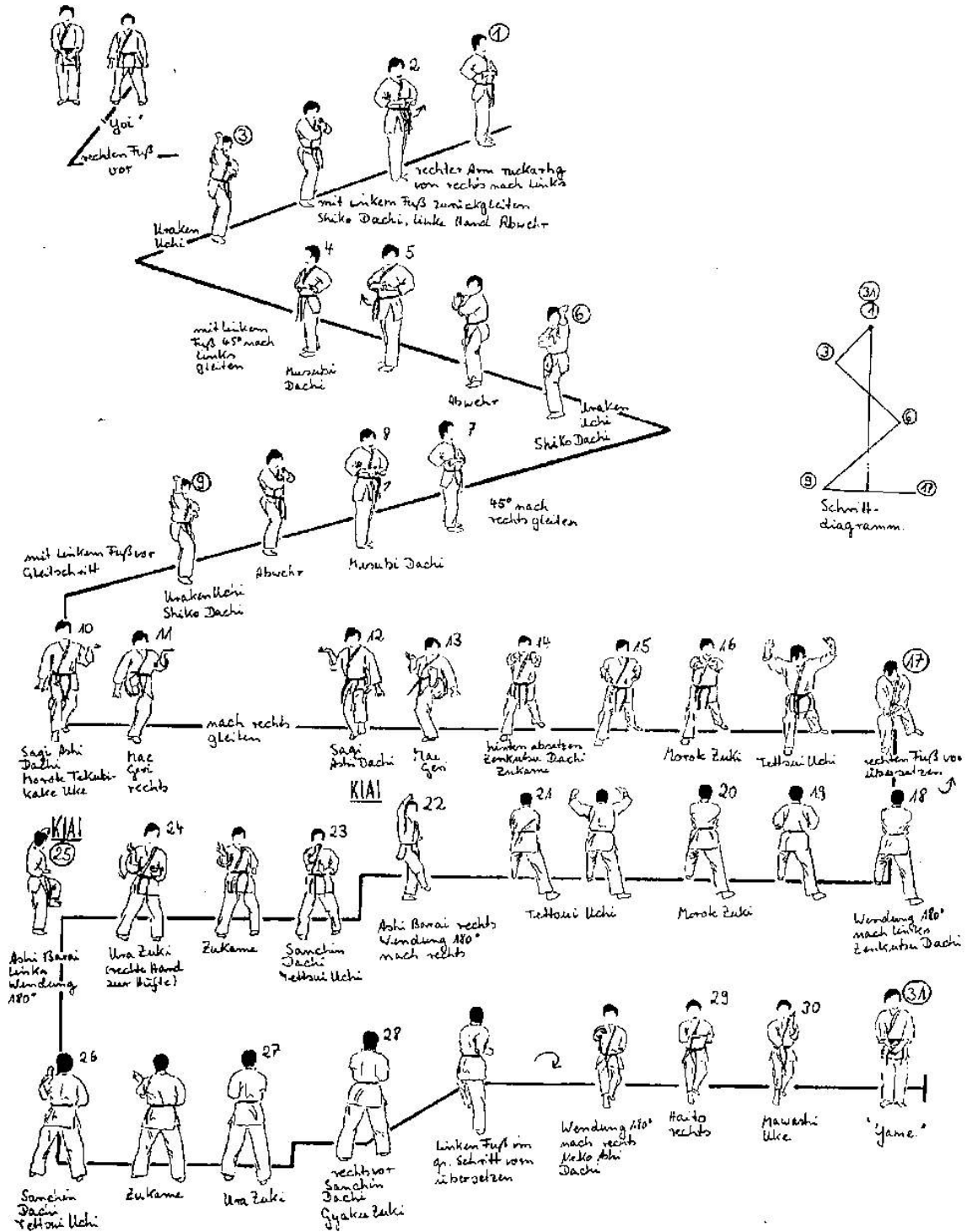
Das Wort Saifa setzt sich aus zwei Silben zusammen, wobei die Silbe „Sai“ so viel wie Abwehr, Verteidigung bedeutet. Die Silbe „Fa“ steht für Burgmauer. Eine Übersetzung des Namens Saifa lautet: „Die Burgmauern verteidigen“.

Der Legende nach sollen chinesische Fischer die Kata entwickelt haben. Man sagt die Kata kann man auf einem Boot laufen. Es wird gesagt es ist die Kata der Mazupo – die Heilige Mutter des Wassers, die Beschützerin der Seeleute und Fischer. Zur Kata gehört die Geschichte um den 1. Kaiser von China Han Gao Dzu (195 v. Ch.).

Die Kata stellt einen Kampf auf sehr engem Raum dar und gehört zu den GO-Kata. Ausweichen, sowie Angriffs- und Abwehrtechniken zur Seite werden in Saifa stark betont. Die Schlagtechniken dieser Kata sind kreisförmig und werden zum Teil mit den Armgelenken (Handgelenk, Ellbogengelenk) ausgeführt. Erst im Moment der Kraftabgabe werden die Muskeln gespannt und die Gelenke gestreckt, um so die gesamte Energie zu fokussieren. Der Höhepunkt(Shingi) der Kata ist das große Netz, dieses ist aber in der Turnierkata teilweise verloren gegangen.

Saifa ist in der World United Karate Organisation (WUKO) reglementiert und in Japan in der Japan Karate Federation (JKF) als Turnierkata standardisiert.

SAIFA



Traditionelle Form der Kata mit dem großen Netz.

Seenchin

制引戰

Geschrieben: Seenchin, Seiinshin, Seienchin, Senshin, Seishin, Seienchin, Seiunchin (chin. Suiyunjing)

Bedeutung: Seen, Seien =anziehen, Chin=spannen)

Die Bedeutung von Seenchin ist 'Kämpfen über die Distanz', oder 'Das Gleichgewicht brechen'.

'Seien' steht für 'Heranziehen', während 'Chin' 'dagegen setzen', 'Pressen' oder 'spannen' bedeutet.

Viele Techniken sind Zieh- und Wurftechniken für den Nahkampf, deshalb auch die Bedeutung Seen - anziehen, heranziehen.

Wahrscheinlich ist, dass sie von einem großen Mann entwickelt wurde, da die Techniken gut für Menschen mit größerer Statur passen.

Es gibt verschiedene Interpretationen für den Namen, einige Karate-Autoritäten glauben, sie stammt von dem chinesischen Xingyiquan ab (Sui = folgen, yun = Bewegung, Jing = Kraft oder Energie).

Andere Interpretationen besagen, der Name kommt von einem chin. General.

Kata

Seenchin ist eine der Ju Kata, die Sensei Higashionna aus China mitbrachte.

Sie entstammt dem sogenannten chinesischen 'Weißer Kranich'-Stil und ist vor allem durch den sehr Häufig vorkommenden Shiko-Dachi geprägt, was auf den Einfluß des Naha-Te zurückzuführen ist, der durch seine tiefen Stände charakterisiert wird.

Das Erscheinungsbild dieser Kata ist sehr harmonisch und geschmeidig, was auf die vielen rund ausgeführten Armtechniken

zurückzuführen ist. Das 'Ju' wird durch die langsam ausgeführten Teile der Kata betont.

Dadurch entsteht der Eindruck äußerster Konzentration.

In schnellen Teilen der Kata werden meist kurze Angriffstechniken ausgeführt. Dadurch, dass viele Techniken mit

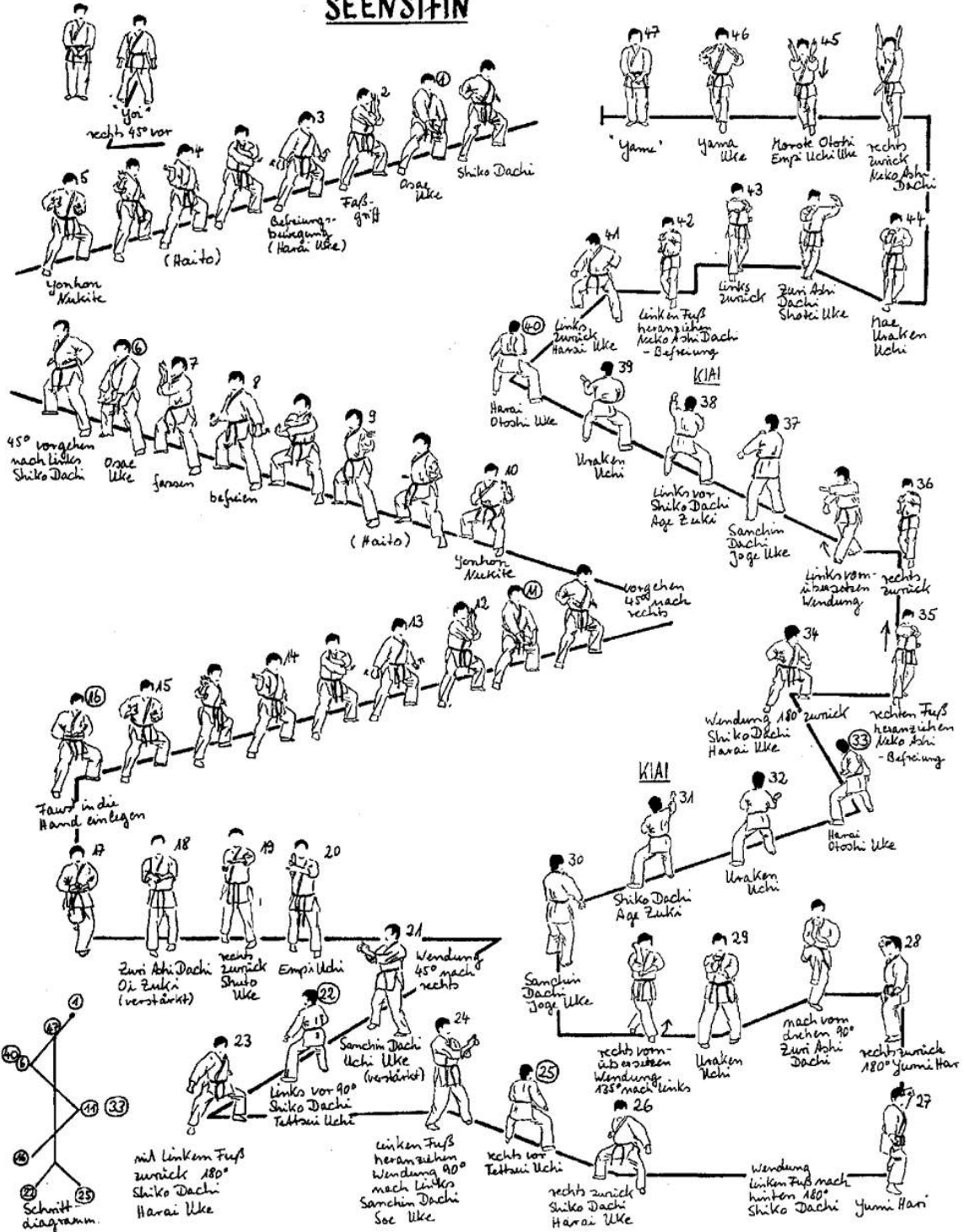
geschlossener Faust ausgeführt werden, wird das 'Go' verstärkt. Auf Außenstehende macht diese Kata einen eher weichen

Eindruck 'Ju', während sie den Ausführenden viele harte Elemente 'Go' erleben lässt.

Kata - Geschichte

Kihon-Kata, Geschichte um Feng Li 1600 n. Chr. und Wu Dshao, ca. 1300 n. Chr.

SEENSITIN



Sanseru

三十六手

Bedeutung: san - drei, seru - sechs

andere Bezeichnungen: SANSEIRU (chin. San shi liu)
manchmal im Jap. auch Sanjuroke ausgesprochen

Kaishu-Kata

Kata der Südschule, Pakuan Shuan

36 Hände oder Formen,

Geschichte um Dschunge Ljangs 365 Diagramme des Herrschens, Sinnbild des Lebens

Bedeutung

Sanseru bedeutet in chinesischen Schriftzeichen die Zahl '36'. Die Interpretation dieser Zahl in Verbindung mit der Kata variieren. Die Zahl 36 besitzt im Buddhismus symbolischen Charakter:

Man sagt '6x6=36', wobei die erste 6 für Augen, Ohren, Nase, Zunge, Körper und Geist steht und die zweite 6 entspricht: Farbe, Stimme(Gehör), Geschmack, Geruch, Berührung und Gerechtigkeit.

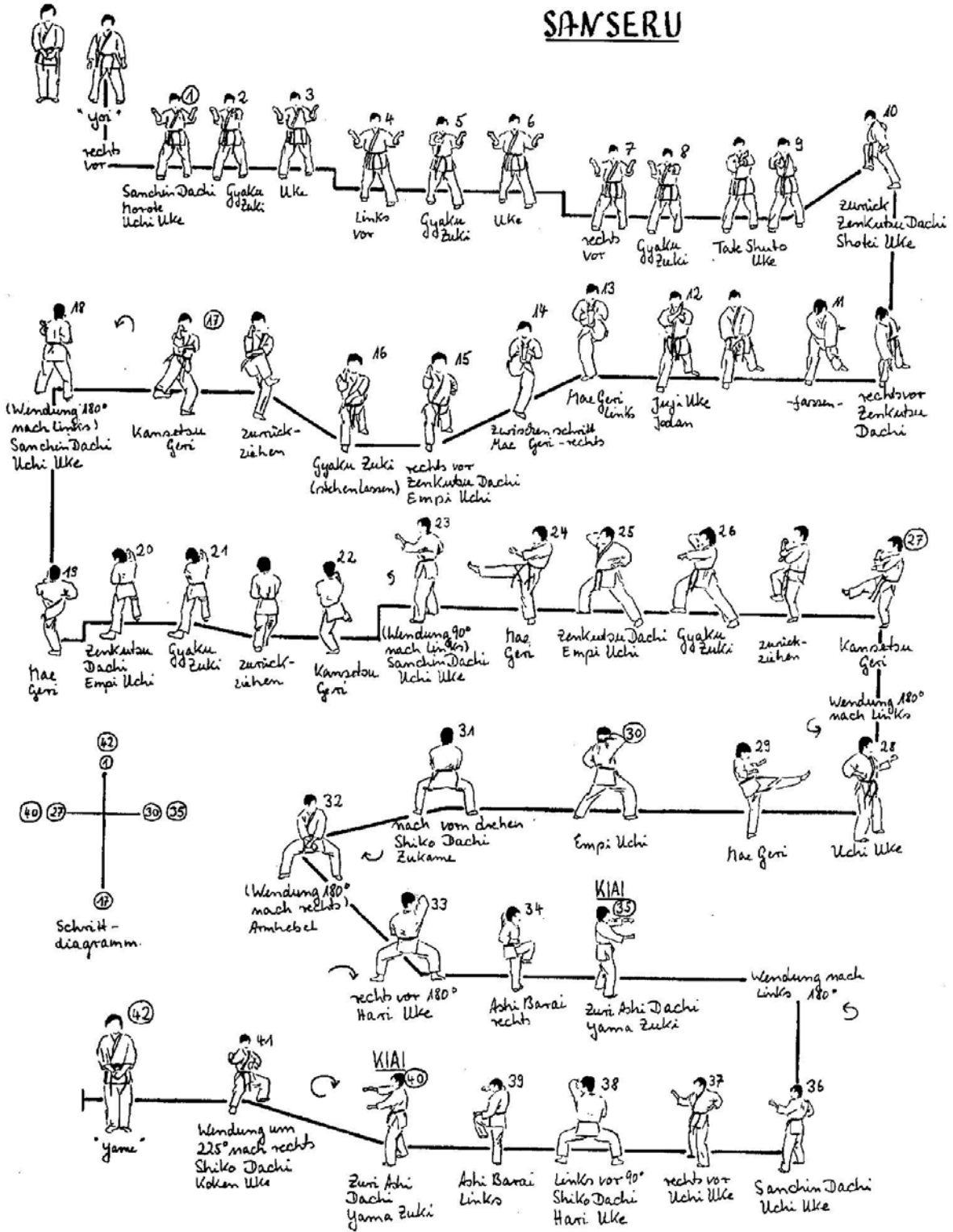
Die Kata ist geprägt von tiefen Tritten (Kansetsu-Geri, Mae-Geri), sowie Halte- und Hebeltechniken.

Sanseru eignet sich dazu, die Schnellkraft zu trainieren.
Sie wird auch als 'Drachen-Kata' bezeichnet.

In der Kata werden Bewegungen und Techniken speziell für den Nahkampf in alle vier Richtungen ausgeführt. In der Realität erfolgt ein Angriff oft vollständig überraschend und ohne Vorwarnung. Die Kata Sanseru folgt diesem Rythmus: Ruhigere Phasen der Kata wechseln plötzlich in blitzschnelle Aktionen. Nach langsamen, weichen Bewegungen folgen unmittelbar explosive Techniken.

Auch diese Kata wurde von Higashionna aus China mitgebracht.

SANSERU



Shisochin

四向戦

Ursprung der Kata

Shisochin ist eine Kata der Südschule Chinas, aus Fukien. Kanryo Higaonna erlernte diese Kata vom Kung Fu Meister Ryu Ryuko. Es wird berichtet, dass diese Kata in den Lebensjahren Chojun Miyagis Lieblingskata war.

Die Geschichte der Kata handelt von Mo und Lju Bang und spielt um 550 v. Chr. und 780 n. Chr.

Bedeutung des Kata Namens

Shisochin ist eine sehr alte Kata, die ihren Ursprung in China hat und aus dem Huquan (Tigerstil) des Shaolin stammt. Ihr chinesischer Name lautete „Shi Zhen Jing“. „Shi“ bedeutet zwingen oder wahre Stärke, „Zhen“ beschreibt das Würgen, Halten und Fassen (Tuite), „Jing“ steht für Kraft oder Energie (KI). Die Kata lehrt mittels Würge- oder Haltetechniken anzugreifen oder sich gegen solche Techniken zu wehren. Sie lehrt auch, wie die Kata Sanseru, den Kampf in vier Richtungen. Ebenso vermittelt die Kata den Gebrauch der offenen Hände und gehört zu den Kaishu-Katas. Zusätzlich zu den Stosstechniken, die dazu dienen die Distanz zwischen sich und dem Gegner zu vergrößern, enthält Shisochin auch Techniken für Nahkampfsituationen, wie Stechtechniken, Gelenkhebel und Greiftechniken.

Shisochin ist eine okinawanische Kata der Shorei-Schule, bei dem umgewandelten japanischen Namen hat das letzte Zeichen die Bedeutung wie in Sanchin. Kombiniert mit dem Kanji „Shi“ (vier) und dem Kanji „So“ (Richtung) ergibt sich der Name Shi-so-chin, also den „Kampf in vier Richtungen“. Die Kata zeigt Prinzipien, um sich gegen Angreifer aus vier Richtungen zu verteidigen. Die Kata ist im Goju Ryu eine JU-Kata, dies wird durch die offenen Hände deutlich, die eine geringe Kraftentfaltung ermöglichen, gegenüber geschlossenen Händen.

Der Name Shisochin kann auch mit „Vier kämpfende Affen“, oder die „Vier Tore“ übersetzt werden. Diese Bedeutung erinnert an die erste Reise Siddharta bevor er zu Buddha wurde. Er durchquerte das östliche Tor und begegnete dem Alter. Am zweiten Tag ging er durch das südliche Tor und begegnete der Krankheit. Am dritten Tag wurde er am westlichen Tor mit dem Tod konfrontiert, bevor er am vierten Tag am nördlichen Tor der Askese begegnete. Dies wird oft als Schlüsselerlebnis dargestellt, welches Siddharta Gautama zum Gründer des Buddhismus werden ließ.¹

Die Kata gehört in die Gruppe von Sanseru, Superinpai und Sesan, und startet wie in der Sanchin.

¹ <http://www.karate-dojospeyer.de/>

Sesan

十三手

Sesan (auch Seisan) bedeutet 13 (Se = Zehn, San = Drei). Der Zahl 13 viele Interpretationen, einige sind:

- 13 Formen.
- 13 Fäuste
- 13 Schritte
- 13 Hände
- 13 Angriffs und Verteidigungstechniken: 8 Verteidigung, 5 Angriffstechniken
- Die 13 Geschichten des Gwan Jü

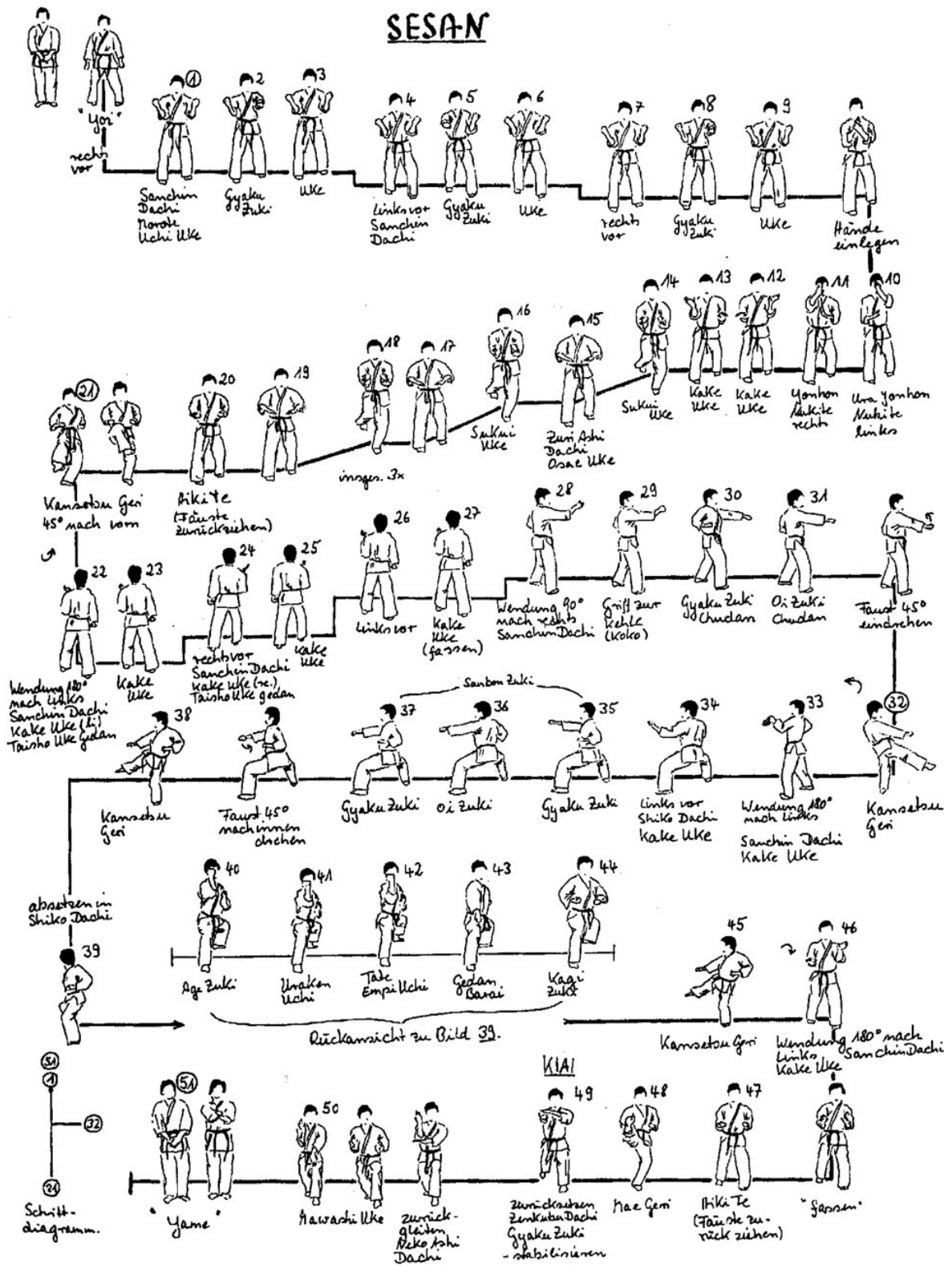
Kinjo Akio, ein bekannter okinawanischer Karate Forscher und Lehrer, der gut über 100 mal nach China, Hong Kong und Taiwan reiste, um dort zu trainieren und die Wurzeln der okinawanischen Kampfkünste zu erforschen, behauptet, dass diese Kata ursprünglich 13 Techniken hatte, aber aufgrund der langen Zeit ihrer Entwicklung wurden mehr Techniken hinzugefügt (Kinjo, 1999). Er behauptet auch, dass sich die okinawanische Sesan Kata aus dem Yong Chun Kranich Boxen der Provinz Fujian in Südchina ableitet.

Die Zahl 13 ist in China eine Glückszahl und verheißt Gesundheit und Wohlstand. Diese Kata wurde von Higashionna noch vor seiner China-Reise in das Naha-Te mitaufgenommen. Sie verbindet harte mit weichen Techniken (Hebel, Haltegriffe) und es wird gesagt, daß sie Miyagis Lieblingskata war. Obwohl die Kata viele Elemente des Go enthält - z. B. Fußstöße zum Knie, Doppel- oder Dreifachfausttechniken, die ideal auf den Nahkampf ausgerichtet sind - stellt sie keine besonders hohe körperliche Belastung dar, sondern wird eher dem Ju zugeordnet.

Die Bezeichnung dieser Kata wurde vermutlich vom chinesischen Ausdruck "shi san shi" (Ursprung: Stil der 18 Buddhas, jap. Juhachira Kanken) abgeleitet. Er steht für die im Buch der Wandlungen (I Ging) erwähnten 13 Energien. Sesan enthält acht Verteidigungs- und fünf Angriffstechniken. Sesan beinhaltet viele gegensätzliche Techniken, zum Beispiel schnelle und runde zu geraden Bewegungen oder schnelle, explosive zu langsamen, wuchtigen Bewegungen.

Die schnellen und langsamen Techniken werden mit minimaler Körperbewegung ausgeführt, um die Kraftballung in den Punkt der Kraftabgabe zu konzentrieren. Wie in Seenchin and Shisochin werden auch hier Nahkampftechniken angewendet. Traditionelle Goju-Ryu Techniken beinhalten sehr oft Greif- und Kontrolltechniken auf einen Angreifer, um verwundbare Körperteile zu schlagen. Sesan ist ein hervorragendes Beispiel für diese Eigenart des Goju-Ryu.

SESAN



Seipai

十八手

chin.: Shi Ba Shou

Geschichte hinter der Sepai Kata:
Der Herrscher Li Shi min 627 n. Ch.
Die goldenen Regeln des Yang und Yin

Kata und ihre Bedeutungen

Seipai bedeutet '18'. Auch hier taucht eine Rechnung über '3x6=18' auf. Die Ziffer '6' hierbei ist die gleiche wie bei der Kata Sanseru und steht für Farbe, Stimme, Geschmack, Geruch, Gefühl und Gerechtigkeit. Die '3' repräsentiert hierbei das Gute, das Böse und den Frieden. Yagi Meitoku wies stets darauf hin, daß die Stände des Sepai aus dem Stil des 'weißen Kranichs' stammen. Die Angriffs- und Abwehr-Kombinationen in (Furi-Uchi in Bensoku-Dachi) weisen ebenfalls wie das Tai-Sabaki (Fußarbeit) der Kata eindeutig darauf hin.
Quelle: <http://www.shobukan.ch/training/kata/sepai.html>

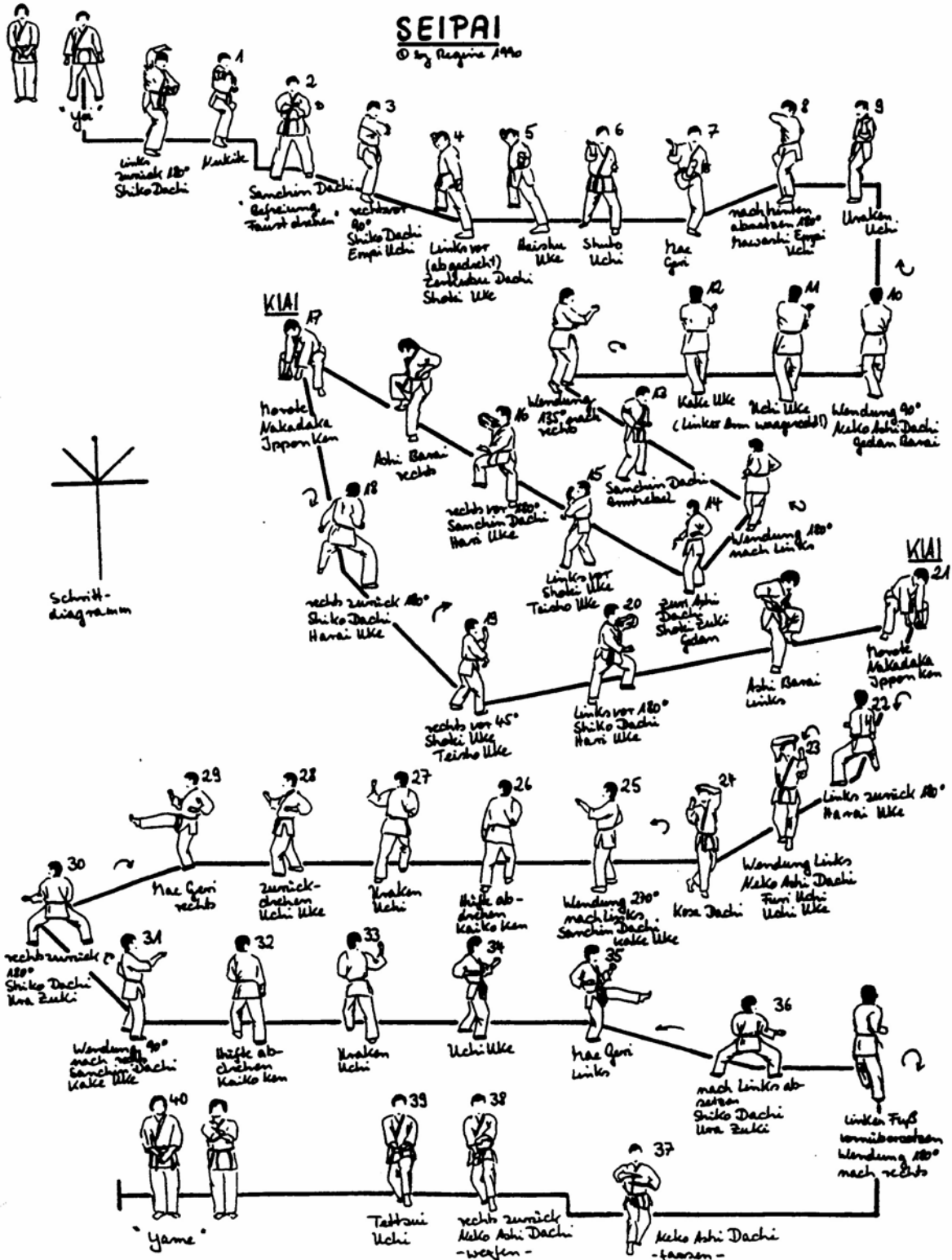
Die Zahl 18 weist auf die darin enthaltenen 18 Hand- und Beintechniken hin. Seipai hat ihren Ursprung in der chinesischen Kata Shiba Luohan Quan aus dem Shaolin Quan Stil. Sie enthält viele versteckte Techniken, die den Gegner im Kampf verwirren sollen. Sepai ist die Fortsetzung der Kata Seisan. Die Techniken sollen auch so ausgeführt werden, dass sie für den Gegner schwer zu erkennen sind. Sepai hat mehrere bemerkenswerte Charakteristiken: die Angriffsrichtungen in Sepai sind nicht immer frontal und werden auch in einem Winkel von 45° zum Gegner angewendet.

Um den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, wird ein vorgängiges Sinken mit darauffolgendem Anheben des eigenen Körpers bei der Kraftabgabe eingesetzt. Die Kata Sepai ist (neben Saifa) im Weltverband WKF (World Karate Federation) und in der JKF (Japan Karate Federation) als Turnierkatas für Vorausscheidungen in Wettbewerben Standard reglementiert.

Eine der schwierigsten und zugleich schönsten Kata des Karate ist die Sepai. Sie ist eine höhere Kata aus dem Shorei ryu. Man bezeichnet sie oft als die "Drachen Kata". Die ursprünglich aus dem Luohanquan stammende Form enthält viele verborgene Techniken und Kombinationen. Sie kombiniert in einem sehr ausgewogenen Maß Go- und Ju-Aspekte miteinander. Die chinesische Bezeichnung der Kata lautet Shibashou und deutet auf ihre Verwandtschaft mit Bodhidharmas Shiba luohan shou (die 18 Hände der Buddha Schüler), aus denen sie abgeleitet ist. Sepai (jap.) und Shiba (chin.) bedeuten beide 18. Die Kata setzt sich aus 18 grundlegenden Techniken zusammen. Man nimmt an, dass auf der Grundlage dieses Zahlenkonzeptes weitere Kata erarbeitet wurden, wie 36 (Sanseiru), 54 (Wuseshi oder Gojushiho), 108 (Ibairinpa) und andere mehr.

SEIPAI

© by Requin 1990



久留頓破

Kururun-Ha (auch Kururunfa)

Bedeutung:

Kururun = beständig,

Ha = brechen,

Fa = Burgmauer

Aus der Übersetzung des Namens, „beständig brechen“, lässt sich der Schwerpunkt der Kata ableiten. Die Kata Kururun-Ha besteht aus den verschiedensten Hebeln und anderen Techniken, die auf die Gelenke des Gegners abzielen.

Die zentrale Aktion ist die Befreiung aus dem sog. „Doppel-Nelson-Hebel“. Aber auch Kombinationen, in denen das Knie des Gegners erfasst bzw. gehebelt wird, beinhalten eine hohe Körperspannung.

Würde man die Kata aufgrund von dynamischen, lang gestreckten Faust- oder Fusstechniken bewerten wollen, so käme man zu dem Ergebnis, dass die Kata überwiegend das „JU“ betont, da nur in einer Passage ein Mae-Geri ausgeführt wird. Hält man sich jedoch vor Augen, dass Hebeltechniken und Techniken in die Gelenke des Gegners nur stark (nicht unbedingt dynamisch) ausgeführt werden können, so gewinnt das „GO“ grössere Bedeutung.

Suparinpei

壹百零八手

Schreibweisen: Suparinpei, Superimpei, pichurin, petchurin
Supa-Rim-Pa, Pet-Shu-Rin

Suparinpei bedeutet '108'. Es gibt wie immer viele Interpretation dieser Zahl. Im Buddhismus wird mit 108 guten und bösen Eigenschaften des Menschen dargestellt. Andererseits sollen 108 Meister bei der Entwicklung der Kata beteiligt gewesen sein. Auch sollen 108 Techniken in der Kata vorkommen (eine Behauptung die jeder, der die Kata kennt, schnell widerlegen kann). Suparinpei ist die längste der Goju-Ryu Kata und die einzige, wo ein Tritt im Sprung vorkommt (Mae-Tobi-Geri). Sie verbindet Atemtechniken und langsame Kombinationen mit schnellen und starken Passagen. Suparinpei ist ebenfalls wie Sanchin und Seisan noch vor Higashionnas China-Reise ins Naha-Te aufgenommen worden.

Die Kata Suparinpei ist eine okinawanische Karate-kata der Shorei-Schule mit Ursprung in China, wo sie Yibailingba (Ibarinpa, Sopaklingpak) genannt wird. Im Goru Ryu gehört sie zu den Go Kata. Die Version aus Okinawa stammt wahrscheinlich von Araki Seisho aus dem 'Stil der 18 Buddha' (Juhachira Kanken oder Shiba Luohanquan) wurde aber von verschiedenen Okinawanern (HIGASHIONNA, MIYAGI u.a.) über die chinesischen Varianten, die in vielen anderen Stilen existieren, verändert.

Sanchin

三戰

Sanchin ist eine der wichtigsten Kata im Karate. Man weiß heute, daß die ursprüngliche Sanchin aus China stammt und sie dort mit offenen Händen ausgeübt wurde.

In der Anfangsform war die Atmung sanft und fließend, erst später wurde sie hart und tief (Ibuki-Atmung). Sie ist in fast allen Stilen vertreten. Auch wenn sie überall mit ein paar kleinen Abweichungen gelehrt wird, verfolgen alle das gleiche Ziel. - Die Art der Bewegung, Atmung und Kraftentwicklung stärkt die Gesundheit, erhöht die Vitalität und kräftigt Geist und Körper.

Diese Kata wird von vielen Schriftstellern auch als die ursprüngliche Übung beschrieben, die Bodhidharma den Mönchen im Shaolin Tempel unterrichtete.

Kanryo Higashionna erlernte die Kata in China lehrte mit offenen Händen von wie es auch heute noch im Uechi-Ryu praktiziert wird. Miyagi änderte dies zu geschlossenen Fäusten.

Der Name Sanchin heißt: san – drei und chin – pressen. Interpretationen sind: „Drei Phasen der Spannung“ oder „Dreifache Ruhe“ oder „Die drei Konflikte“.

Der erste Konflikt bedeutet einen starken, gesunden Körper zu entwickeln, welcher nötig ist, um während des Erlernens des Karate im Training nicht unterzugehen. Der zweite Konflikt bedeutet die erlernten Bewegungen in Erinnerung zu behalten und sie automatisch auszuführen, ohne jedoch dabei seine Umgebung zu vergessen. Der dritte Konflikt besteht darin einen Status der Einheit zwischen Seele, Körper und Geist zu erlangen. Wenn dieser Status erreicht ist, erlangt der Ausübende ein ständiges Bewußtsein über sein inneres Selbst. Die Sanchin ist eine isometrische Kata, bei der jede Bewegung mit voller Spannung ausgeführt wird, begleitet von einer tiefen Ibuki-Atmung. Ziel der Kata ist eine Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Konzentration, die Entwicklung eines im Boden verankerten Standes und die korrekte Atmung.

Die Geschichte hinter der Kata handelt von Wego Chang, 901 n. Chr. der den Auftrag vom chin. Kaiser erhalten hat einer Provinz den Frieden zu bringen.

Kata Sanchin

Wichtige Punkte für Sanchin Kata

Die Augen sehen gerade aus

Das Kinn wird leicht angezogen

Die Schultern bleiben unten

Die Brust ist offen und das Tanden/Hara verspannt

Die Wirbelsäule ist gerade

Der Rückenmuskeln werden angespannt

Die Ellenbogen sind, wenn gebeugt, eine Faustbreite vom Körper entfernt

Die Unterarme werden ausgedreht und die Fäuste fest verschlossen

Das Gesäß und die inneren Schenkel sind verspannt

Die Knie sind gebeugt

Die Schenkel sind nach innen gedreht und die Muskeln verspannt

Man spreizt die Zehen und greift den Boden als würde man versuchen sich mit dem Boden zu verwurzeln

Schrittfolge: Sanchin Kata

Der Schwerpunkt dieser Kata liegt bei der Betonung der Muskelspannung und Atmung. Sie wird eingesetzt zur Kräftigung des gesamten Körpers wie zur Perfektionierung der angewandten Techniken.

Auf das Kommando "Hajime" Migi Sanchin Dachii gleichzeitig Morote Chudan Uchi Uke mit Ibuki (beim Ansatz des Uchi Uke den rechten Arm vor den linken Arm bringen).

In der gleichen Position wird die linke Faust an die linke Seite gezogen (diese Bewegung dauert ca. 3 Sekunden), Hidari Chudan Tsuki mit Ibuki/Hidari Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

Die Arme bleiben in Morote Chudan Uchi Uke Position, (schnell) vor zu Hidari Sanchin Dachii (einatmen), bringe die rechte Faust zurück zur rechten Seite/Migi Chudan Tsuki mit Ibuki/Migi Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

Die Arme bleiben in Morote Chudan Uchi Uke Position, (schnell) vor zu Migi Sanchin Dachii (einatmen), bringe die linke Faust zurück an die linke Seite/Hidari Chudan Tsuki mit Ibuki/(einatmen), bring die linke Faust zur linken Seite/Hidari Kage Tsuki (wird unter dem rechten Ellbogen abgeschlossen) mit Ibuki.

Die Arme bleiben in dieser Position; (schnell) den rechten Fuß vor dem linken Fuß umsetzen und 180°-Wendung zu Hidari Sanchin Dachii/gleichzeitig (schnell) Hidari Chudan Uchi Uke (rechte Faust zurück an die rechte Seite).

In dieser Stellung Migi Chudan Tsuki mit Ibuki/Migi Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

Die Arme bleiben in Morote Chudan Uchi Uke Position, (schnell) vor zu Migi Sanchin Dachii (einatmen), bringe die linke Faust zurück an die linke Seite/Hidari Chudan Tsuki mit Ibuki/Hidari Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

Die Arme bleiben in Morote Chudan Uchi Uke Position, (schnell) vor zu Hidari Sanchin Dach (einatmen), bringe die rechte Faust zurück an die rechte Seite/ Migi Chudan Tsuki mit Ibuki/Migi Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

Die Arme bleiben in Morote Chudan Uchi Uke Position, (schnell) vor zu Migi Sanchin Dach (einatmen), bringe die linke Faust zurück an die linke Seite/Hidari Kage Tsuki (wird unter dem rechten Ellbogen abgeschlossen) mit Ibuki.

Die Arme bleiben in dieser Position; (schnell) den rechten Fuß vor dem linken Fuß umsetzen und 180°-Wendung zu Hidari Sanchin Dach/gleichzeitig (schnell) Hidari Chudan Uchi Uke (rechte Faust zurück an die rechte Seite).

In dieser Stellung Migi Chudan Tsuki mit Ibuki/Migi Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

Die Arme bleiben in Morote Chudan Uchi Uke Position, (schnell) vor zu Migi Sanchin Dach (einatmen), bringe die linke Faust zurück zur linken Seite/Hidari Chudan Tsuki mit Ibuki/Hidari Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

In dieser Stellung Migi Chudan Tsuki mit Ibuki/Migi Chudan Uchi Uke mit Ibuki - Hidari Chudan Tsuki/Hidari Chudan Uchi Uke mit Ibuki.

Immer noch in der gleichen Stellung mit beiden Händen genau nach vorn greifen, Handflächen zeigen nach außen. Beide Hände schließen und schnell (bei gleichzeitigem Einatmen) an die Seite ziehen/Morote Osae-Uke mit Ibuki.

Zum 2. Mal in der gleichen Stellung mit beiden Händen genau nach vorn greifen, beide Hände schließen und schnell (bei gleichzeitigem Einatmen) an die Seite ziehen/Morote Osae-Uke mit Ibuki.

Zum 3. Mal in der gleichen Stellung mit beiden Händen genau nach vorn greifen, beide Hände schließen und schnell (bei gleichzeitigem Einatmen) an die Seite ziehen/Morote Osae-Uke mit Ibuki.

Mit dem rechten Fuß zurück zu Hidari Sanchin Dach, beide Hände in Vorbereitung zu Mawashi Uke.

Schneller Mawashi Uke. Einatmen, Morote Teisho Uchi (rechte Hand Jodan, linke Hand Gedan) mit Ibuki.

Mit dem linken Fuß zurück zu Migi Sanchin Dach/schneller Shuto Mawashi Uke. Einatmen, Morote Teisho Uchi (linke Hand Jodan, rechte Hand Gedan) mit Ibuki.

Die Kata wird in Heisoku Dach abgeschlossen (der rechte Fuß wird an den linken Fuß zurückgezogen). Zum Schluss dreimal ausatmen mit Ibuki (kurz).

Tensho

転掌

Tensho ist nach Chojun Miyagis Reise in die südchinesische Stadt Foochow, Provinz Fukien, entstanden. Bei der Entwicklung orientierte sich Miyagi besonders an der chinesischen Kata Tao Rökkishu, eine Kata aus dem Kranichstil des Shaolin Quan'fa.

Die Rökkishu "die 6 Formen der Hand" enthält alte chinesische Methoden um gegnerische Vitalpunkte zu stimulieren. Die Handformen und die Vitalpunktstimulationen sind im Bubishi beschrieben und waren die Grundlage für Chojun Miyagis Studien, auf deren Basis er die Tensho entwickelt hat. Er stellte 1928 die Tensho in Okinawa leicht verändert vor.

Tensho betont besonders die weichen fließenden Bewegungen und ist daher das Gegenstück zur Sanchin-Kata, die sehr harte Bewegungen hat. Die beiden Katas ergänzen sich und bilden zusammen ein Paar, das die grundlegenden Charakteristiken des Goju-ryu umfasst.

Wer die Tensho Kata meistert, kommt zu einem grundlegenden Verständnis der "weichen" Aspekte des Karate.

Tensho bedeutet 6 Formen oder 6 Hände, mit den 6 Händen sind die verschiedenen Handstellungen während der Ausführung der Kata gemeint. Die 6 spielt auch eine Rolle bei den Geschichten hinter der Kata:

Die Geschichte um Tshin Schi Hwang-Di, die 6 Staaten im Kaiserreich Chinas 221 v. Chr. Eine weitere Geschichte hinter Kata ist die Geschichte: „Der Mönch und die Hängebrücke“. Hier geht es um einen Mönch, der auf einer schmalen Hängebrücke Wache halten mußte.

Auch von der Tensho Kata gibt es verschiedene Ausführungen, im Yuishinkan wird die Tensho sehr passiv ausgeführt, nur Abwehrtechniken. Es gibt zusätzlich eine harte Form der Tensho mit geschlossenen Händen die sehr Aggressiv ist.

Im Goju Kai wird die Kata mit offenen Händen und Abwehr und Angriffstechniken ausgeführt.

Sehr wichtig ist in dieser Kata die Bewegung aus dem Handgelenk. Sie muss entspannt und locker sein, damit bei einem Angriff des Gegners der Kontakt mit seinem Arm hergestellt und (ein wichtiger Aspekt im Nahkampf) nicht wieder verloren wird (Kakie = klebende Hände). Das Prinzip wurde aus dem Tai Chi ins Goju Ryu übernommen.

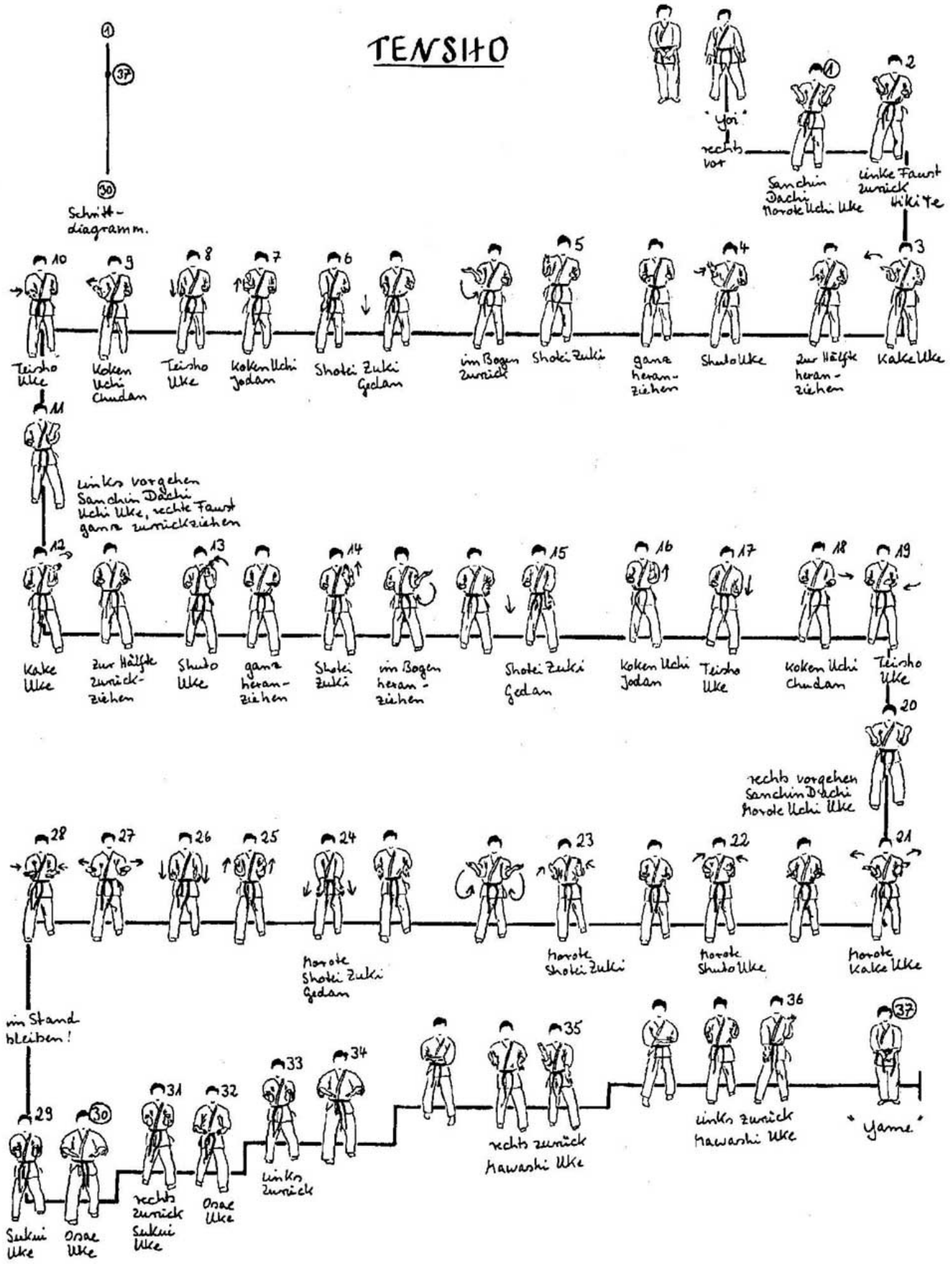
Tensho ist eine Atem-Kata die daoistische Atemmethoden benutzt.

Dabei wird eine leichte Ibuki-Atmung benutzt, nicht so stark wie bei Sanchin.

Beim einatmen wird die Zunge nach oben an den Gaumen gelegt, beim ausatmen rollt die Zunge nach unten.

Durch die Atmung wird die körperliche und geistige Konzentration erhöht.

TENSIHO





JUKUREN NO KATA

(Fritz Nöpel, Hanshi 10.DAN)



Die Jukuren No Kata besteht aus den Elementen, der Edlen Übungen der Alten Meister
12 Kombinationen sind in der Kata erkennbar.

Die Kata wird langsam und etwas über die Atmung ausgeführt. Oki No Sanchin Dachii ohne Spannung.

Folgende Techniken sind in der Kata.

1. **Die Sonne geht auf**
Aus Heiko-Dachi rechts vor mit Sanchin Dachii
2. **Die Sonne geht Unter**
Links vor mit Sanchin Dachii
3. **Die Wolken ziehen auf.**
Rechts vor und nach links in Sanchin Dachii 90°
4. **Der Regen prasselt nieder.**
In Kosa Dachii nach rechts 180° in Sanchin Dachii.
5. **Der Drache geht auf Jagd.**
Nach links im Sanchin Dachii.
Links ein Schritt zurück in Sanchin Dachii
6. **Der Taifun zieht weiter**
Links ein Schritt vor in Sanchin Dachii.
Rechts ein Schritt vor in Sanchin Dachii.
7. **Die Welle stürzt um.**
Rechts mit Sanchin Dachii ein Schritt zurück
Links ein Schritt zurück in Sanchin Dachii
8. **Der Kranich verjagt den Fuchs**
Rechts vor in Sanchin Dachii gleiten.
9. **Der Tiger geht in die Falle.**
Rechts zurück in Sanchin Dachii
10. **Die Schlange droht.**
Rechts vor in Sanchin Dachii.
11. **Der Drache schwebt vor.**
Rechts vor in Shizai Zenkutzuu Dachii, Links
Abdrehen 45° im Shisai Zenkutzuu Dachii, zurück in Sanchin Dachii.
Links vor in Shisai Zenkutzuu Dachii 45° und zurück in Sanchin Dachii.
12. **Mawashi Uke. (Der Drache weicht zurück)**
Links zurück in Sanchin Dachii
Rechts zurück in Sanchin Dachii/Links

Die Standtechniken sind:

Musubi-Dachi, - Heiko Dachii, - Sanchin Dachii, - Kosa Dachii, - Zenkutzuu Dachii

Die Kombinations Techniken (Abwehr und Konter) eignen sich besonders zur Selbstverteidigung.

Also Kata Bunkai Trainieren.

Die Edlen Übungen sind im Jukuren Buch ausführlich beschrieben. (Nöpel / Nienhaus)

Die Kata zeigt sich als Gymnastische Übung.

Die Offene Hand zeigt sich bei allen Kombinationen.

Es gibt kein Kia, außer in der Bunkai und der SV Ausführung.

Am Anfang auf die Gokan Uke Technik achten und auch am Ende der Kata.

***Übe diese Kata regelmäßig und Du wirst den Wahren Inhalt verstehen
und auch ausführen können.***