

DIPLOMARBEIT

zur Prüfung für den 4. Dan

eingereicht bei der
Prüfungskommission FKS



Unsu 雲手

Autor: Roberto Blanco

betreut von: Barbara Seiler & Ruedi Seiler

Lyss, den 25.09.2024

Inhaltsverzeichnis

1	Erklärung.....	3
2	Danksagung.....	4
3	Vorwort.....	5
4	Ursprung von Unsu.....	6
5	Eigenschaften der Kata Unsu.....	7
5.1	<i>Spezielle Facts zur Kata.....</i>	<i>7</i>
5.2	<i>Die Techniken.....</i>	<i>8</i>
6	Bunkai von Unsu.....	9
6.1	<i>Sequenz 1.....</i>	<i>9</i>
6.1.1	<i>Variante A.....</i>	<i>9</i>
6.1.2	<i>Variante B.....</i>	<i>10</i>
6.2	<i>Sequenz 2.....</i>	<i>11</i>
6.2.1	<i>Variante A.....</i>	<i>11</i>
6.2.2	<i>Variante B.....</i>	<i>12</i>
6.2.3	<i>Variante C.....</i>	<i>13</i>
6.3	<i>Sequenz 3.....</i>	<i>14</i>
6.3.1	<i>Variante A.....</i>	<i>14</i>
6.3.2	<i>Variante B.....</i>	<i>15</i>
6.3.3	<i>Variante C.....</i>	<i>16</i>
6.3.4	<i>Variante D.....</i>	<i>17</i>
6.4	<i>Sequenz 4.....</i>	<i>18</i>
6.4.1	<i>Variante A.....</i>	<i>18</i>
6.4.2	<i>Variante B.....</i>	<i>19</i>
6.5	<i>Sequenz 5 (2 Gegner).....</i>	<i>21</i>
6.5.1	<i>Variante A.....</i>	<i>21</i>
6.5.2	<i>Variante B.....</i>	<i>23</i>
6.6	<i>Sequenz 6 (2 Gegner).....</i>	<i>25</i>
6.7	<i>Sequenz 7.....</i>	<i>27</i>
6.8	<i>Sequenz 8 (2 Gegner).....</i>	<i>28</i>
6.9	<i>Sequenz 9.....</i>	<i>30</i>
6.9.1	<i>Variante A.....</i>	<i>30</i>
6.9.2	<i>Variante B.....</i>	<i>32</i>
6.10	<i>Sequenz 10 (2 Gegner).....</i>	<i>34</i>
6.11	<i>Sequenz 11.....</i>	<i>36</i>
6.12	<i>Sequenz 12.....</i>	<i>37</i>
6.12.1	<i>Variante A.....</i>	<i>37</i>
6.12.2	<i>Variante B.....</i>	<i>38</i>
6.13	<i>Sequenz 13.....</i>	<i>39</i>

6.13.1	Variante A	39
6.13.2	Variante B.....	40
7	Gemeinsamkeiten zwischen Unsu und Unshu.....	41
8	Passagen von Unsu vereinfachen.....	48
8.1	<i>Passage 1 (Techniken 16-19).....</i>	<i>48</i>
8.1.1	Grund der Vereinfachung.....	48
8.1.2	Ausgangsposition	48
8.1.3	Originaler Ablauf.....	48
8.1.4	Alternativer Ablauf.....	48
8.2	<i>Passage 2 (Techniken 22-25).....</i>	<i>48</i>
8.2.1	Grund der Vereinfachung.....	48
8.2.2	Ausgangsposition	48
8.2.3	Originaler Ablauf.....	48
8.2.4	Alternativer Ablauf.....	49
8.3	<i>Passage 3 (Techniken 45-46).....</i>	<i>49</i>
8.3.1	Grund der Vereinfachung.....	49
8.3.2	Ausgangsposition	49
8.3.3	Originaler Ablauf.....	49
8.3.4	Alternativer Ablauf A.....	49
8.3.5	Alternativer Ablauf B.....	49
9	Schlusswort.....	50
10	Abbildungsverzeichnis.....	51
11	Literatur- / Linkverzeichnis.....	52
11.1	<i>Ausgewählte Literatur.....</i>	<i>52</i>
11.2	<i>Verwendete Internetseiten.....</i>	<i>52</i>

1 Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst habe, und dass alle wörtlich oder sinngemäss aus Veröffentlichungen entnommenen Stellen dieser Arbeit unter Quellenangabe einzeln kenntlich gemacht sind.

Ort, den 25.09.2024

Unterschrift: 

© Alle Rechte sind ausdrücklich vorbehalten. Diese Arbeit bleibt geistiges Eigentum des Autors. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit besonderer Genehmigung.

2 Danksagung

Als erstes möchte ich mich bei meinen Senseis, Barbara und Ruedi Seiler, bedanken, welche mich vor fünf Jahren im Klub aufgenommen haben. Damals hatte ich mir nämlich nach der Geburt meines zweiten Kindes und dem Umzug von Bern nach Lyss, eine Auszeit vom Karate gegönnt, ohne zu wissen, ob ich jemals wieder trainieren würde. Auch möchte ich bei ihnen für das immer wieder inspirierende Training und der Nomination für den 4. Dan bedanken.

Meinen Kollegen, Stefan Marti und Roland Christen, danke ich für die vielen Überstunden im Dojo, um das ganze vorzubereiten. Auch bei meiner Familie möchte ich mich bedanken, da sie mir beim Vorbereiten des Bunkais zu Hause unterstützt haben.

Ein spezielles Dankeschön geht auch an Sensei Andrea Lucia Gonzalez von Dojo Emmen in Burgdorf, welche sich die Zeit und Geduld genommen hat mir die Kata Unshu (Shito Ryu Stil) etwas näher zu bringen, obwohl ich keine Vorkenntnisse von diesem Stil hatte.

3 Vorwort

Als Thema für meine 4. Dan Prüfung habe ich mich für die Kata Unsu entschieden. Ehrlich gesagt hatte ich gemeint, dass ich Mühe haben würde ein passendes Thema für diese Arbeit zu finden. Doch die Idee, mich tiefer mit der Kata Unsu auseinanderzusetzen, kam prompt nach meiner Nomination zur Dan Prüfung. Dies aus folgenden drei Gründen:

- Die Kata Unsu, die ich zwar erst vor paar Jahren zum ersten Mal gemacht habe, wurde zugleich meine Lieblingskata
- Es ist eine Kata, die ich für mich weiter vertiefen wollte. Nicht nur die Techniken, sondern auch das Bunkai
- Mich interessierten die Gemeinsamkeiten zwischen den zwei Stilen Shotokan und Shito Ryu (Unshu)

Ziel dieser Arbeit war mich stark mit der Kata Unsu zu beschäftigen und auch in einem anderen Karatestil einzutauchen, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu analysieren. Besonders dieser zweite Teil war für mich eine grosse Herausforderung, weil ich vorher noch nie mit dem Shito Ryu Stil in Berührung gekommen war.

4 Ursprung von Unsu

Der Name der Kata bedeutet auf Deutsch „Wolkenhand“ und ist auf die Bewegung (Kaiun-no-Te) am Anfang der Kata zurückzuführen, wo man die Arme seitwärts ausbreitet, wie man Wolken zur Seite schieben würde. Diese Technik kommt in der Kata zweimal vor und wird im Kapitel „Bunkai“ weiter vertieft.

Bei der Suche nach dem Ursprung dieser Kata gibt es in der Literatur sehr viele Diskrepanzen. Man kann also die Geschichte der Kata nur erahnen. In Wikipedia steht z.B., dass *der Ursprung von Unsu in der Aragaki-Schule ist*. Fest steht, dass es Unsu in drei verschiedenen Stilrichtungen gibt:

- Unsu im Shotokan Stil
- Unshu im Shito Ryu Stil
- Unshu im Aragaki Stil

Die zwei oberen Katas haben einige Gemeinsamkeiten und es kann gut sein, dass beide den gleichen Ursprung haben und im Laufe der Jahre die Techniken zum eigenen Stil angepasst wurden. Die dritte Kata im Aragaki Stil ist jedoch anders als die ersten zwei Katas, so dass die obere Aussage in Wikipedia mit Vorsicht zu genießen ist.

Hirokazu Kanazawa erwähnt in seinem Kata Buch, *dass die Kata Unsu noch nicht in den ersten Büchern von Funakoshi zu finden ist und daher sei diese keine alte Kata*.

Es wird angenommen, dass Gigo Gichin (Sohn von Funakoshi Gichin) die Kata bei Kenwa Mabuni lernte und diese dann dem modernen Shotokan Stil anpasste. Diese Annahme macht man auch deshalb, weil Gigo das Karate seines Vaters mit Techniken wie dem Mawashi Geri oder Yoko Geri modernisierte.

5 Eigenschaften der Kata Unsu

Die Kata Unsu gehört zu den fortgeschrittenen Katas und ist in vielerlei Ansichten eine einzigartige Kata. Mit höchster Wahrscheinlichkeit hat sie den höchsten Schwierigkeitsgrad im Shotokan Stil und ist dank den vielen Techniken (wie z.B. der 360° Sprung) sehr athletisch und spektakulär. Diese Eigenschaften führen dazu, dass dies eine oft ausgewählte Kata ist für Wettkämpfe oder andere Demonstrationen, an denen man mit dem Bunkai glänzen kann.

5.1 Spezielle Facts zur Kata

Hier sind einige spezielle Facts aufgelistet, die sich nur auf den Shotokan Stil beziehen. Die Nummer der Techniken beziehen sich auf Abbildung 2 im Kapitel 5.2

- Sie hat als einzige Kata einen mawashi-geri (Technik Nr. 17 Und Nr. 18)
- Gehört zu den wenigen Katas, die kein kokuzu-dachi hat
- Als einzige Kata gibt es hier einen jodan mae-geri (Technik Nr. 23 Und Nr. 27)
- Sie ist die einzige Kata mit einem 360° Sprung (Technik Nr. 46)
- Sie ist die einzige Kata mit einem Schlag aus dem Boden (Technik Nr. 17 Und Nr. 18)
- Sie hat als einzige Kata eine Täuschung (Technik Nr. 31)
- Die „Wolkenhände“ kommen zwei Mal vor (Technik Nr. 2 Und N. 19) und sonst in keiner anderen Kata
- Die Ausführung der Kata dauert um die 60 Sekunden
- Das Embusen (Schrittdiagramm) der Kata sieht folgendermassen aus.
Aufallend ist hier die Asymmetrie, welche nicht typisch ist für die Shotokan Katas

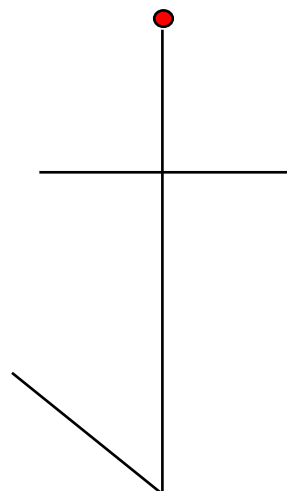
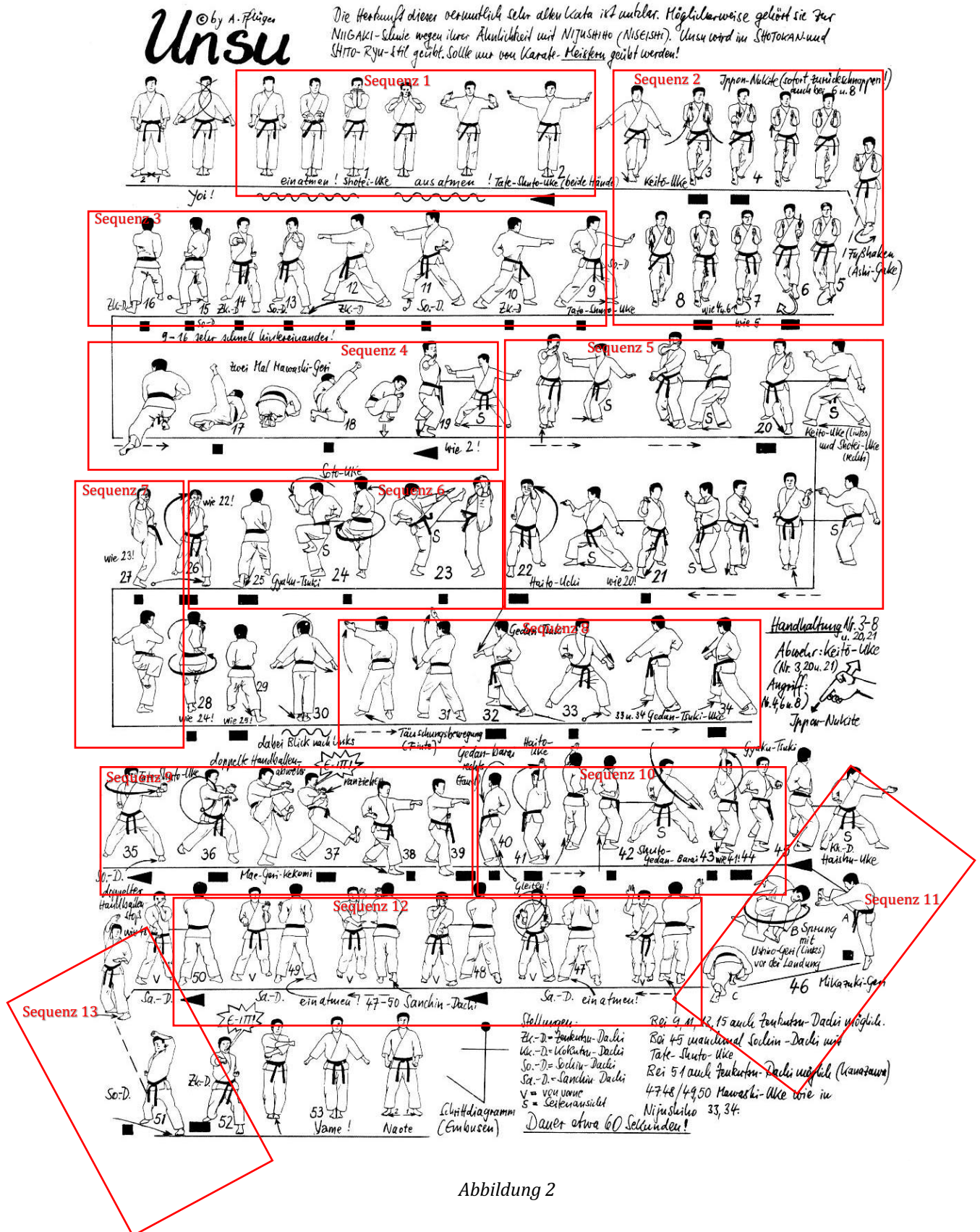


Abbildung 1

5.2 Die Techniken

Auf diesem Abbild kann man die rund 53 Techniken der Kata Unsu sehen. In anderen Kapiteln werde ich darauf referenzieren, sei es, um einzelne Techniken mit der Nummer anzusprechen oder um ganze Bunkaisequenzen hervorzuheben.



6 Bunkai von Unsu

Das Bunkai der Kata habe ich einfachheitshalber in dreizehn verschiedenen Sequenzen unterteilt. Diese sind farblich im Abbild X von Kapitel 5.2 hervorgehoben.

6.1 Sequenz 1

6.1.1 Variante A

Tori:

1. Fasst Uke an den Handgelenken



Uke:

1. Durch eine Rotation der Hände gegen Innen und zugleich eine Aufwärtsbewegung, befreit er sich aus dem Händegriff von Tori
2. In der Aufwärtsbewegung der offenen Hände sticht er dem Gegner in dem Zungenbein
3. Beim Austrecken der Arme stösst er Tori weg (kaiun no te) und hält damit Distanz zu einem erneuten Angriff



6.1.2 Variante B

Tori:

1. Greift an mit rechtem oi-zuki jodan an



Uke:

1. Blockiert den Schlag, indem er die Hände zusammen gegen oben hebt
2. Packt den oi-zuki jodan mit der einen Hand und mit der anderen hält er den Gegner auf Distanz (kaiun no te)



6.2 Sequenz 2

6.2.1 Variante A

Tori:

1. Greift an mit rechtem oi-zuki chudan
2. Setzt nach (nach der ersten Abwehr von Uke) mit einem gyaku-zuki



Uke:

1. Den oi-zuki chudan wehrt er ab mit einem morote keito linke Hand
2. Den gyaku-zuki wehrt er ab mit einem zweiten morote keito, diesmal mit der rechten Hand
3. Mit einem ura ushi-gake Tori destabilisieren oder gleich zu Boden wischen. Dazu kann er zur Hilfe Tori an den Armen packen.
4. Schlag mit einem rechten ippon-nukite in den Hals



6.2.2 Variante B

Tori:

1. Packt Uke mit der linken Hand an der rechten Hand



Uke:

1. Mit einer schnellen Bewegung befreit er sich aus dem Griff
2. Schlag mit einem rechten ippon-nukite in den Hals
3. Mit einem ura ushi-gake Tori destabilisieren oder gleich zu Boden wischen.
4. Zweiter Schlag, diesmal am Boden, mit einem rechten ippon-nukite in den Hals



6.2.3 Variante C

Tori:

1. Lläuft auf Uke zu und versucht ihn anzupacken



Uke:

1. Mit Hochheben beider Arme in einer morote keito Position wehrt er eine mögliche Umklammerung ab
2. Mit der gleichen Handstellung drückt er dem Gegner die Augen ein
3. Mit einem ura ushi-gake Tori zu Boden wischen
4. Schlag mit einem rechten ippon-nukite in den Hals oder Auge



6.3 Sequenz 3

6.3.1 Variante A

Tori:

1. Greift an mit rechtem oi-zuki chudan



Uke:

1. Den oi-zuki chudan wehrt er ab mit einem tate shuto uke linke Hand
2. Gegenangriff mit einem gyaku-zuki rechter Hand in den Bauch von Tori



6.3.2 Variante B

Tori:

1. Greift an mit rechtem oi-zuki chudan



Uke:

1. Den oi-zuki chudan wehrt Uke ab mit einem tate shuto Uke rechte Hand indem er sich auf die linke Seite bewegt
2. Gegenangriff mit einem gyaku-zuki linke Hand in den Rippenbereich von Tori



6.3.3 Variante C

Tori:

1. Greift an mit linkem mae-geri



Uke:

1. Den Mae-Geri mit einem schnellen tate shuto (linke Hand) am Schlüsselbein des Gegners antizipieren und Bein mit dem rechten Arm fassen
2. Tori destabilisieren und zu Boden werfen
3. Gegenangriff mit einem gyaku-zuki am Boden



6.3.4 Variante D

Tori:

1. Greift an mit einem rechten giaku-zuki (suri ashi)



Uke:

1. Den giaku-zuki wehrt Uke ab mit einem tate shuto Uke rechte Hand indem er sich auf die linke Seite bewegt
2. Gegenangriff mit einem gyaku-zuki linke Hand in den Rippenbereich von Tori



6.4 Sequenz 4

6.4.1 Variante A

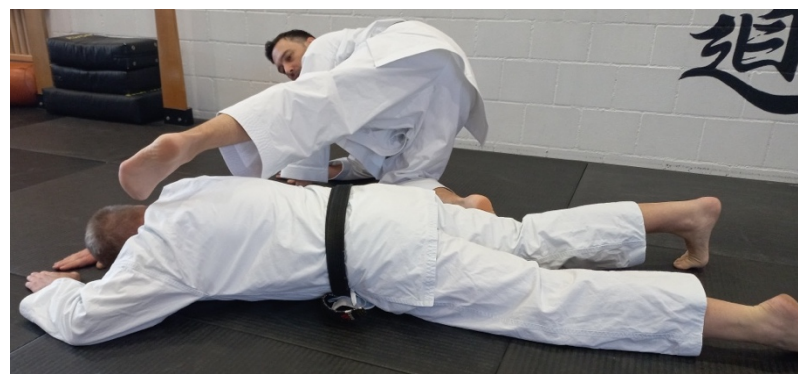
Tori:

1. Greift an mit einem Stock von rechts auf den Kopf



Uke:

1. Geht schnell zu Boden, um den Stock auszuweichen und schlägt Tori mit einem rechten migi kasei mawashi-geri in den Bauchbereich
2. Vom Boden aus und mit beiden Beinen Toris Bein einklemmen und Tori zu Boden werfen
3. Dreht sich am Boden auf die rechte Seite und schlägt Tori mit einem linken migi kasei mawashi-geri in den Rücken



6.4.2 Variante B

Tori:

1. Greift mit oi-zuki chudan (linke Hand) an



Uke für Tori Nr. 1:

1. Blockt zuerst den oi-zuki chudan mit einem teisho uke (rechte Hand) und packt den
2. Fügt einen giaku-zuki hinzu



3. Schneller Handwechsel und Verlagerung auf die rechte Seite von Tori
4. Geht zu Boden und schlägt Tori mit einem linken migi kasei mawashi-geri in den Bauchbereich
5. Vom Boden aus und mit beiden Beinen Toris Bein einklemmen und Tori zu Boden werfen
6. Dreht sich am Boden auf die rechte Seite und schlägt Tori mit einem rechten migi kasei mawashi-geri in den Kopf



6.5 Sequenz 5 (2 Gegner)

6.5.1 Variante A

Tori Nr.1:

1. Greift mit oi-zuki chudan (rechte Hand) an



Uke für Tori Nr. 1:

1. Blockt zuerst den oi-zuki chudan mit einem teisho uke (rechte Hand)
2. Kontert mit einem keito uke (linke Hand) an den Hals



Tori Nr.2:

1. Kommt von hinten und möchte Uke packen



Uke für Tori Nr. 2:

1. Mit einem ushiro teisho barai (rechte Hand) trifft er den Gegner im Genitalbereich



6.5.2 Variante B

Tori Nr.1:

1. Greift mit oi-zuki chudan (linke Hand) an



Uke für Tori Nr. 1:

1. Blockt zuerst den oi-zuki chudan mit einem teisho uke (linke Hand)
2. Kontert mit einem keito uke (rechte Hand) an den Hals



Tori Nr.2:

1. Kommt von hinten mit einem mae-geri (linkes Bein)



Uke für Tori Nr. 2:

1. Mit einem ushiro teisho barai (linke Hand) blockiert er den mae-geri des Gegners



6.6 Sequenz 6 (2 Gegner)

Uke für Tori Nr. 1:

1. Nach dem vorherigen keito uke (rechte Hand) an den Hals, setzt Tori mit einem jodan haito (linke Hand) nach, der von Tori mit einem jodan haito blockiert wird



Uke für Tori Nr. 1:

1. Nach dem blockierten jodan haito fügt Uke noch einen mae-geri mit dem hinteren linken Fuss hinzu



Tori Nr.2:

1. Greift von hinten, mit einem oi-zuki (rechte Hand), an



Uke für Tori Nr. 2:

1. Mit einem chudan soto ude uke (rechte Hand) in einer 180 Grad Rechtsdrehung auf dem linken Bein wehrt er den chudan oi-zuki des Gegners ab
2. Kontert mit einem gyaku-zuki am Platz mit linker Hand



6.7 Sequenz 7

Tori:

1. Möchte Uke von hinten packen



Uke:

1. Mit einer 180 Grad Linksdrehung und einem jodan shuto uchi (rechte Hand) an den Kopf antizipiert Uke den Angriff von Tori
2. Pack den Gegner mit beiden Händen an Schultern und Kopf und rammt das rechte Knie in den Bauch von Tori
3. Wirft Tori, mit einer Schwungvollen 180° Drehung nach links, zu Boden
4. Schlägt Tori mit einem gyaku-zuki ins Gesicht



6.8 Sequenz 8 (2 Gegner)

Tori Nr.1 mit Angriff 1:

1. Greift mit oi-zuki chudan (rechte Hand) an



Uke 1 für Tori Nr.1:

1. Mit einer tenchi kenseitai (linke Hand) macht Uke zuerst eine Täuschung
2. Beim Senken der Täuschung blockt er den oi-zuki chudan ab und schlägt mit der rechten, offenen Hand Tori von unten nach oben in dem Kinn
3. Packt die blockierte, rechte Hand von Tori mit der linken Hand und stösst mit einem gedan-zuki Tori zu



Tori Nr.2 mit Angriff 1:

1. Setzt zu einem oi-zuki chudan von hinten an



Uke 1 für Tori Nr.2:

1. Mit einer schnellen 180° Drehung antizipiert er einen Angriff mit einem linken gedan-zuki



Uke 2 für Tori Nr.1:

1. Mit einer erneuten schnellen 180° Drehung antizipiert er einen weiteren Angriff von Tori Nr. 1 und schlägt ihm in den Genitalbereich



6.9 Sequenz 9

6.9.1 Variante A

Tori:

1. Greift mit oi-zuki chudan (linke Hand) an



Uke:

1. Mit einem chudan tate shuto uke (linke Hand) wehrt er den oi-zuki chudan ab
2. Mit der gleichen Hand packt er den Arm von Tori, rotiert ihn im Uhrzeigersinn so, dass der Ellbogen gegen unten schaut und macht eine Ausholbewegung mit der anderen Hand



3. Mit dem Schwung der rechten Hand gegene den Ellbogen von Tori (teisho tate hasami) kann Uke dessen Arm je nach Stärke brechen oder einfach fest blockieren
4. Mit einem mae kesage (rechtes Bein) vorwärts schlägt Uke auf Toris Knie
5. Beim Landen schlägt Uke den Arm des Gegners mit einem linken Tate-shuto weg
6. Zum Schluss macht Uke noch am Platz einen chudan oi-zuki in den Rippenbereich von Tori



6.9.2 Variante B

Tori:

1. Holt aus und möchte Uke zu Boden werfen, in dem er seine Beine angreift



Uke:

1. Mit der linken Hand an Toris Kopf hält er ihn auf Distanz
2. Mit einer Ausholbewegung des rechten Armes gegen das Kinn von Tori (teisho tate hasami) kann Uke dessen Unterkiefer je nach Stärke brechen oder einfach fest blockieren



3. Mit einem mae kesage (rechtes Bein) vorwärts greift Uke Tori im Genitalbereich an
4. Zum Schluss ergänzt Uke noch am Platz einem jodan gyaku-zuki
5. und einem jodan oi-zuki



6.10 Sequenz 10 (2 Gegner)

Tori Nr.1 mit Angriff 1:

1. Greift von hinten, mit einem oi-zuki jodan (rechte Hand), an



Uke 1 für Tori Nr.1:

1. Mit einer Ausholbewegung des gedan barais, de facto ein soto ude uke, wehrt er den oi-zuki jodan ab
2. Mit dem sokumen gedan barai (rechte Hand) versetzt er dem Gegner einen Schlag in den Unterleib



Tori Nr.2 mit Angriff 1:

1. Tori Nr.2 greift von hinten an und will Uke packen



Uke 1 für Nr. 2:

1. Mit einem sokumen jodan haito uke (linke Hand) antizipiert er den Angriff von hinten von Tori Nr.2 und fasst ihn am Hals



Uke 2 für Tori Nr.1:

1. Sofortige Abwehr (180° Drehung auf rechtem Fuss) des mae-geris von Tori Nr.1 mit einem gedan shuto uke



Uke 2 für Tori Nr.2:

1. Packt Tori am Hals mit der rechten Hand, bevor er noch den Angriff zweiten Angriff ausführen kann
2. kage zuki (linke Hand) in die Bauchregion



6.11 Sequenz 11

Tori:

1. Greift mit oi-zuki chudan (rechte Hand) an



Uke:

1. Den oi-zuki chudan wehrt er ab mit einem tate Shuto uke (linke Hand)
2. Schlag mit einem mika zuki geri an den Kopf (oder Oberkörper)
3. Den Schwung vom mika zuki geri ausnutzen und mit einem linken ushiro-geri in die Bauchregion nachsetzen



6.12 Sequenz 12

6.12.1 Variante A

Tori:

1. Greift mit oi-zuki jodan (linke Hand) an



Uke:

1. Den oi-zuki jodan wehrt er ab mit einem mawashi kake uke
2. Packt den Arm des Gegners mit der linken Hand
3. Verdreht den Arm und übt mit dem rechten Arm Kraft auf den gestreckten Ellenbogen von Tori aus



6.12.2 Variante B

Tori:

1. Greift mit oi-zuki jodan (rechte Hand) an



Uke:

1. Den oi-zuki jodan wehrt er ab mit einem mawashi kake uke
2. Packt den Arm des Gegners mit der linken Hand
3. Gegenschlag mit einem awase teisho uke ins Gesicht und Genitalbereich



6.13 Sequenz 13

6.13.1 Variante A

Tori:

1. Greift von hinten mit oi-zuki jodan (linke Hand) an



Uke:

1. Den oi-zuki chudan wehrt er ab mit einer 180° Drehung und Armierung des jodan age uke (rechte Hand)
2. Mit dem jodan age uke (linke Hand) Tori in den Hals schlagen



6.13.2 Variante B

Tori:

1. Greift von hinten mit oi-zuki jodan (rechte Hand) an



Uke:

1. Den oi-zuki jodan wehrt er ab mit einer 180° Drehung und einem jodan age uke (linke Hand)
2. Gegenschlag mit einem chudan gyaku-zuki



7 Gemeinsamkeiten zwischen Unsu und Unshu

Der schwierigste Teil dieser Arbeit war für mich beide Stile zu vergleichen, denn dafür musste ich in die Welt des Shito Ryu eintauchen und Unshu lernen. Wenn man beide Katas vergleicht, fällt auf, dass einige Kombination in beiden Katas ähnlich sind. Darum ist anzunehmen, dass Unsu (Shotokan) und Unshu (Shito Ryu) denselben Ursprung haben. Dies kann man von Unshu (Arakaki) nicht behaupten und wird deshalb in dieser Arbeit nicht weiterverfolgt.

Die Kata Unshu (Shito Ryu) ist etwas länger, aber meiner Meinung nach etwas einfacher bei der Ausführung der Techniken. Bei dieser Kata fällt z.B. der 360° Sprung weg, die beiden Mawashi Geri am Boden und die schwierigen 180° Drehungen auf einem Bein nach den zwei Jodan Mae-Geri. Wenn man das Embusen beider Katas vergleicht (siehe unten), fällt auch, dass Unshu (Shito Ryu) hauptsächlich geradlinig verläuft im Gegensatz zu Unsu, dass einige Drehungen mit 45° Winkeln drin hat.

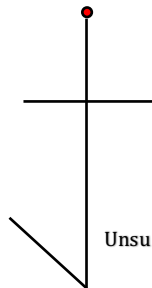


Abbildung 3

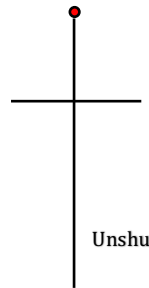


Abbildung 4

Bei Unsu finde ich die Tempowechsel anspruchsvoller als bei Unshu (Shito Ryu), welche einen weniger explosiven Rhythmus hat. Man könnte sagen, dass Unsu eher eine Kata für den athletischen jungen Karateka ist und Unshu, eine Kata, welche man sehr gut im hohen Alter ausführen kann.

Speziell für mich in Unshu finde ich die Shiko Dachi Stellungen, die in den Shotokan Katas nicht auftauchen. Auch die Rotationen auf dem vorderen Fuss und die vielen Kake Uke sind sonderbar.

In beiden Katas gibt es ähnliche Passagen. Ich habe fünf davon ausgewählt und näher erklärt:

Nr.	Kata Unsu	Kata Unshu	Erklärung
1	<u>Kaiun No Te</u> 	<u>Kaiun No Te</u> 	Diese Technik kommt in beiden Katas einige Male vor, aber in anderer Form: <u>Unsu:</u> 1. Die Hände aufrecht in der heisuko dachi Stellung 2. Die Hände sind aufrecht in der kiba dachi Stellung

		 	<u>Unshu:</u> 1. Die Handflächen sind ausgestreckt und flach gegen unten in der heiko dachi Stellung 2. Die Handflächen sind ausgestreckt und flach gegen unten in der shiko dachi Stellung 3. Die Hände sind aufrecht in der shiko dachi Stellung
2	<u>Morote Keito Uke / Ippon Nukite im Neko Ashi Dachi (kurz)</u>  	<u>Morote Keito Uke / Ippon Nukite im Neko Ashi Dachi (lang)</u>  	Diese Technik kommt in beiden Katas 3x vor, aber in anderer Form. <u>Unsu:</u> 1. Beide Hände sind in der Vorbereitung im morote keito uke gegen unten angewinkelt. 2. Beim Laufen macht man im neko ashi dachi eine halbförmige Kreisbewegung (ura ashi gake) 3. Der ippon-nukite wird nach unten ausgeführt ohne Ausholbewegung. <u>Unshu:</u> 1. Beide Hände schauen in der Vorbereitung im morote keito uke diagonal gegen oben. 2. Vor dem Schlag wird noch eine Ausholbewegung nach hinten gemacht 3. Der ippon-nukite geht nach vorne

			
3	<u>Tai Otoshi / Hidari Mawashi Geri</u>   	<u>Tai Otoshi / Hidari Ushiro Geri</u>    	In beiden Katas geht man in dieser Passage zu Boden, aber die Art und der folgende Schlag unterscheidet sich. <u>Unsu:</u> 1. Zu Boden fällt man direkt auf die rechte Seite des Körpers 2. Führt einen mawashi geri gegen oben aus 3. Dann dreht man sich auf die linke Seite des Körpers 4. Führt einen mawashi geri gegen oben aus 5. Nach dem Zweiten steht man gegen rechts (nach vorne) auf in kiba dachi Stellung <u>Unshu:</u> 1. Geht nach vorne direkt zu Boden auf die Knie 2. Am Boden macht man zwei ushiro geri gegen hinten, ohne sich abzdrehen. Links zuerst 3. dann rechts 4. Nach dem Zweiten steht man gegen links (nach hinten) auf in shiko dachi Stellung

			
--	---	--	--

Teisho Hasami Uchi im
Fudo Dashi



Teisho Hasami Uchi im
Neko Ashi Dashi



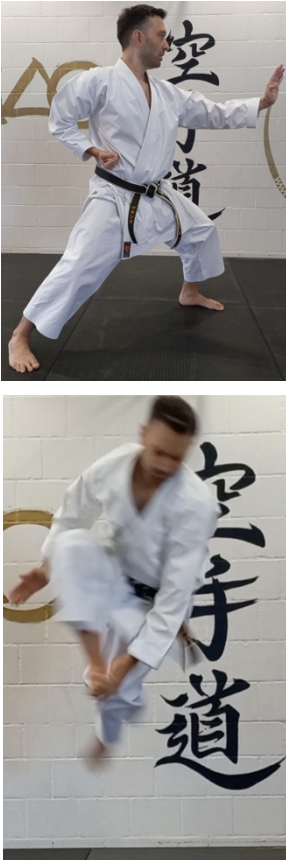
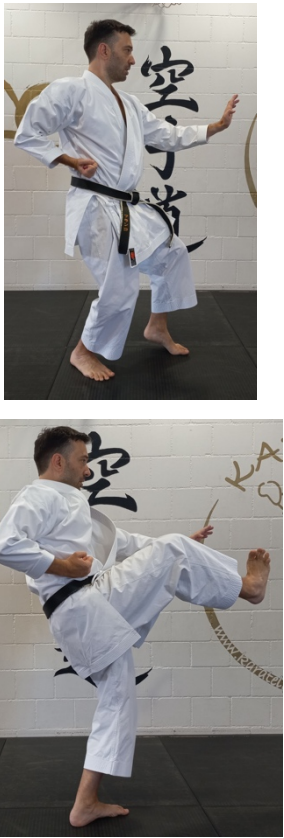
In beiden Katas kommt diese Passage einmal vor, aber in einer anderen Form:

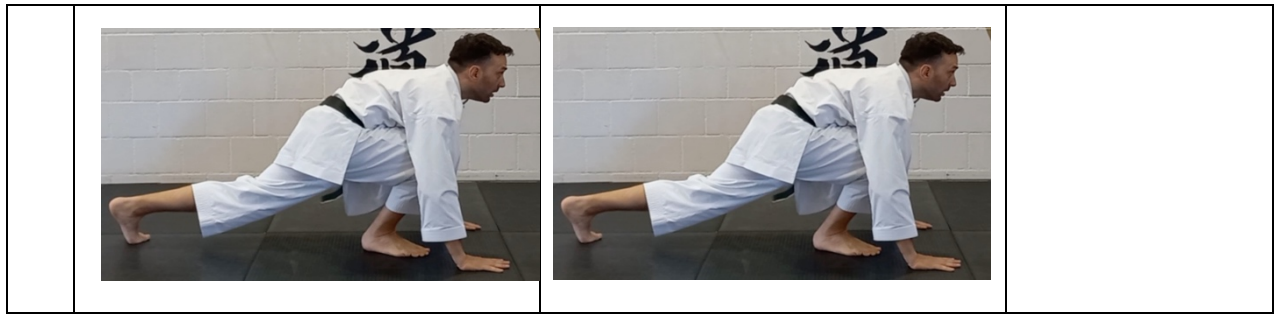
Unsu:

1. In der Vorbereitung ist man hier in der fudo dachi Stellung mit einem judan tate shuto
2. Mit der rechten Hand macht man eine Ausholbewegung und führt die Hände zusammen zu einem teisho tate uchi im zenkutsu-dachi
4. Hände (in Fäusten) zu sich ziehen und mit dem rechten Bein ein mae kesage ausführen
5. Beim Landen einen hidari gyaku-zuki im zenkutsu-dachi
6. Am Platz einen migi chudan-zuki

Unshu:

1. In der Vorbereitung ist man hier in der neko ashi-dachi Stellung mit einem hidari kake uke
2. Mit der rechten Hand macht man eine Ausholbewegung in der Hüftgegend und führt die Hände zusammen zu einem teisho hasami uchi im aeko ashi-dachi
3. Hände (in Fäusten) in der igitte Position nehmen und gleichzeitig ein migi chudan Mae-geri mit dem rechten Bein
4. Am Platz einen migi chudan oi-zuki im zenkutsu-dachi
5. Am Platz einen Hidari chudan gyaku-zuki

			
5	<u>Senpu Tobi Geri mit Sprung</u> 	<u>Senpu Tobi Geri ohne Sprung</u> 	In beiden Katas kommt diese Passage einmal vor, aber in einer anderen Form: <u>Unsu:</u> 1. In der Vorbereitung ist man hier in der fudo-dachi Stellung mit einem chudan tate shuto 2. Mikazuki tobi geri mit dem rechten Bein im senpu tobi geri 360° Sprung 3. Am Boden in der ryo te fuse Stellung <u>Unshu:</u> 1. In der Vorbereitung ist man hier in der neko ashi-dachi Stellung mit einem hidari kake uke 2. Mikazuki tobi geri mit dem rechten Bein 4. Senpu tobi geri mit 360° Drehung 5. Am Boden in der ryo te fuse Stellung



Im hohen Alter gewinnt dieser Vergleich an Bedeutung, da man in Unsu Techniken von Unshu einbauen könnte, welche man sonst nicht mehr ausführen kann. Die Passagen Nr.3 und Nr.5 sind gute Beispiele, die man so (oder in einer angepassten Form) übernehmen kann, damit man sich in Unsu wohl fühlt. Die Kata verliert zwar so etwas ihre Essenz, da man die akrobatischen Teile auslässt, aber ich finde es ist ein guter Kompromiss, in dem die Bedeutung, des damit verbundenen Bunkais, nicht darunter leidet.

8 Passagen von Unsu vereinfachen

Wie schon mehrmals in dieser Arbeit erwähnt, ist diese Kata sehr athletisch und deshalb sucht man oft nach Möglichkeiten die Kata etwas zu vereinfachen, insbesondere im hohen Alter. Dazu kann man auf die einfacheren Techniken von Unshu zugreifen oder man kann für sich noch einfachere Alternativen probieren. Hier sind Mal einige Möglichkeiten aufgelistet, wie man die drei schwierigsten Passagen einfacher halten könnte. Die erwähnten Techniken beziehen sich auf Abbild im Kapitel 5.2.

8.1 Passage 1 (Techniken 16-19)

8.1.1 Grund der Vereinfachung

- Karateka kann nicht mehr gut zu Boden gehen und/oder wieder aufstehen

8.1.2 Ausgangsposition

- Giaku-zuki linke Hand

8.1.3 Originaler Ablauf

- Geht zu Boden und liegt auf die linke Seite des Körpers
- Migi kasei mawashi-geri mit links
- Schnelle Körpverlagerung am Boden auf die linke Seite des Körpers
- Migi kasei mawashi-geri mit rechts
- Langsames Aufstehen mit gestreckten Armen nach rechts im giba dachi

8.1.4 Alternativer Ablauf

- Nach dem giaku-zuki ein Mae-geri linker hinter Fuss machen
- Beim Absetzen (neben rechtem Fuss) Blick nach hinten
- Ushiro-geri mit rechtem Fuss
- Bei der Landung des Ushiro-geris Blick und Füße drehen und nach rechts Arme austrecken im giba dachi

8.2 Passage 2 (Techniken 22-25)

8.2.1 Grund der Vereinfachung

- Karateka kann nicht mehr eine schnelle 180° Drehung auf einem Bein machen

8.2.2 Ausgangsposition

- Zenkutsu-dachi rechtes Bein mit Haito linker Hand

8.2.3 Originaler Ablauf

- Mae-geri rechts

- Ohne absetzen 180° Drehung auf rechtem Bein mit Soto-ude-uke rechte Hand
- Beim Absetzen giaku-zuki linke Hand

8.2.4 Alternativer Ablauf

- Mae-geri rechts und direkt absetzen
- Am Platz 180° Drehung mit Soto-ude-uke rechte Hand
- Am Platz giaku-zuki linke Hand

Der gleiche alternative Ablauf kann auch auf die andere Seite gemacht werden (Techniken 25-29)

8.3 **Passage 3 (Techniken 45-46)**

8.3.1 Grund der Vereinfachung

- Karateka kann keinen Sprung mehr machen

8.3.2 Ausgangsposition

- Fudo Dachi Stellung mit einem Chudan Tate Shuto linker Hand

8.3.3 Originaler Ablauf

- Mikazuki Tobi Geri mit rechtem Fuss
- Senpu Tobi Geri mit 360° Sprung
- Am Boden in der Ryo Te Fuse Stellung

8.3.4 Alternativer Ablauf A

- Mikazuki Tobi Geri mit rechtem Fuss und mit dem Schwung 180° drehen
- Beide Füße zusammen und einen Ushi-geri mit linkem Fuss ausführen
- 180° Drehung und zu Boden in die Ryo Te Fuse Stellung

8.3.5 Alternativer Ablauf B

- Mikazuki Tobi Geri mit rechtem Fuss und mit dem Schwung 360° drehen
- Zu Boden in die Ryo Te Fuse Stellung

9 Schlusswort

Es war sehr zeitintensiv, aber dennoch sehr interessant mich mit dem ganzen Bunkai der Kata Unsu zu befassen. Ursprünglich wollte ich nur drei Sequenzen beschreiben, aber da ich mich nicht entscheiden konnte, habe ich es schlussendlich für die ganze Kata gemacht.

Die Foto Sessions zu Hause und im Dojo mit meinen Kollegen waren zwar aufwendig, haben aber schlussendlich sehr Spass gemacht.

Die Idee, die Stile Shotokan und Shito Ryu zu vergleichen war für mich ein grosse Herausforderung, aber das Resultat sehr bereichernd. Die Reife, in einem anderen Stil einzutauchen, hatte ich bisher noch nie und ich bin froh, dass ich das mit dieser Arbeit machen konnte.

10 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:	https://www.themartialway.com.au/unsu/
Abbildung 2:	https://www.themartialway.com.au/unsu/
Abbildung 3:	https://www.themartialway.com.au/unsu/
Abbildung 4:	Buch: Unsu – Wolken Hände – Kata Bunkai

11 Literatur- / Linkverzeichnis

11.1 Ausgewählte Literatur

Titel 1: Unsu - Wolken Hände - Kata Bunkai

Autor: Helmut Kogel

Verlag: 2021 by Self-Publishing Lippstadt

11.2 Verwendete Internetseiten

- <https://www.themartialway.com.au/unsu/>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Unsu>
- <https://www.youtube.com/>
 - Kata UNSHU by Antonio Diaz (2014)
 - Unshu (Shito-Ryu)
 - Unshu - International Hayashi-Ha Shito-Ryu
 - UNSU Kata BUNKAI by Iain Abernethy
 - Kata UNSU - by Luca Valdesi (2012)