

Kata Kaminari

Öyō Bunkai



Diplomarbeit zum Godan (5. Dan)

Paolo Maltese

Prüfungskommission Fudokan Karate Do Schweiz:

Rudi Seiler (7. Dan), Vicente Bosch (7. Dan) und Barbara Seiler (6. Dan)

Unterstützung durch:

Bruno Friedli (5. Dan) und Claudio Caderas (4. Dan)

Prüfungsort:

Dojo Karatedo Do Lyss/Aarberg

Datum:

06.05.2023

Inhaltsverzeichnis:

1.	Vorwort	3
2.	Ziel und Einleitung	3
3.	Kata Kaminari - Geschichte und Kurzbeschreibung	5
4.	Ōyō Bunkai - Anwendung in Kata Kaminari.....	6
5.	Auswahl von Angriffen auf Vitalpunkte (Ōyō Bunkai – Okuden)	8
6.	Abschluss und Schlusswort	9
7.	Literaturverzeichnis	9
8.	Internetseitenverzeichnis.....	10
9.	Abbildungsverzeichnis.....	10
10.	Beilagen	10

1. Vorwort

Die Kampfkünste haben mich schon als Junge fasziniert, auf Umwegen kam ich zum Karate: 1979 habe ich im Dojo von Sensei Leo Gysin Judo in Basel, wo ich bis zum Grüngurt trainierte. Anschliessend spielte ich Rollhockey, Eishockey und Unihockey, anschliessend tanzte ich im Jazz Ballett und gelangte von dort 1992 zum Karate, wo ich zehn Jahre bei Sensei Salvatore Caprino, Fudokan Karate Do Allschwil BL, trainierte.



2001 wechselte ich zu Sensei Momcilo Milovanovic, Fudokan Karate Do Basel. Im 2002 bestand ich die Prüfung zum 1. Dan. Ich stand ca. 20 Jahre in der Dojo-TK als Prüfungsexperte, als Schiedsrichter und als Coach an vielen Karateturnieren und in vielen Dojo-Internen Anlässen in unterschiedlichen Funktionen im Einsatz, u.a. organisierte ich zwei Schweizermeisterschaften mit. Seit 2012 stehe ich als Prüfungsexperte des Fudokan Karate Do Schweiz (FKS) im Einsatz. 2005 folgte der 2. Dan, 2009 der 3. Dan und im 2016 der 4. Dan.

Leider verstarb Momcilo im April 2021 nach langer Krankheit, was die Existenz der Karateschule in Frage stellte. Philipp Gass (3. Dan), Andrej Sirovina (1. Dan) und ich gründeten den Verein «Fudokan Karate Club Basel» und führen das Dojo seither weiter.

2021 wurde ich in die technische Kommission des FKS aufgenommen, wo ich für 2022 für die Leitung deren verantwortlich war.

Verschiedene Kurse durfte ich bis heute für den Fudokan Karate Do Schweiz durchführen und so einen Beitrag zum Karate leisten. Bis heute studiere und trainiere ich Karate mit grosser Leidenschaft und Motivation.

Ich wählte das Thema **«Öyō Bunkai der Kata Kaminari»** aus, weil ich diese Kata sehr schätze, weil ich «Öyō Bunkai» vertiefen wollte und weil ich meine Erkenntnisse mit dieser Diplomarbeit weitergeben möchte.

Einen grossen Dank geht an meine geliebte Familie, die mich stets unterstützte. Auch an Sensei Rudi Seiler (7. Dan), Vicente Bosch (7. Dan), Barbara Seiler (6. Dan), Bruno Friedli (5. Dan) und Claudio Caderas (4. Dan) danke ich für Ihre Unterstützung.

2. Ziel und Einleitung

Das Ziel dieser Diplomarbeit ist es, meine Analysen bezüglich Öyō Bunkai zur Fudokan Kata Kaminari zu beschreiben und zur Verfügung zu stellen.

In meiner 4. Dan-Diplomarbeit von 2016 habe ich Kyusho (Vitalpunktmanipulation) im Karate beschrieben und am Instruktorenkurs präsentiert. Dabei habe ich den Zusammenhang resp. der Kreislauf zwischen Kata, Bunkai, Kumite und Kihon erläutert (Abbildung 1).

Im Karate bilden die Kata (Form) die Quelle aller Techniken, daraus werden Übungen für Kihon (Grundschule) und Kumite (Partnerübung) abgeleitet.

Der Begriff «Bunkai» wird in Japan allgemein für entsprechend analytische Lehrkonzepte verwendet. Erst die Bezeichnung «Kata Bunkai» bezieht sich auf die Kampfkünste (budō) und meint die Analyse der Kata durch die Analyse ihrer Teile resp. Einzelbewegungen «bun». Sehr fortgeschrittene Dan-Träger setzen die einzelnen Teile zu einem Ganzen «kai» zusammen.

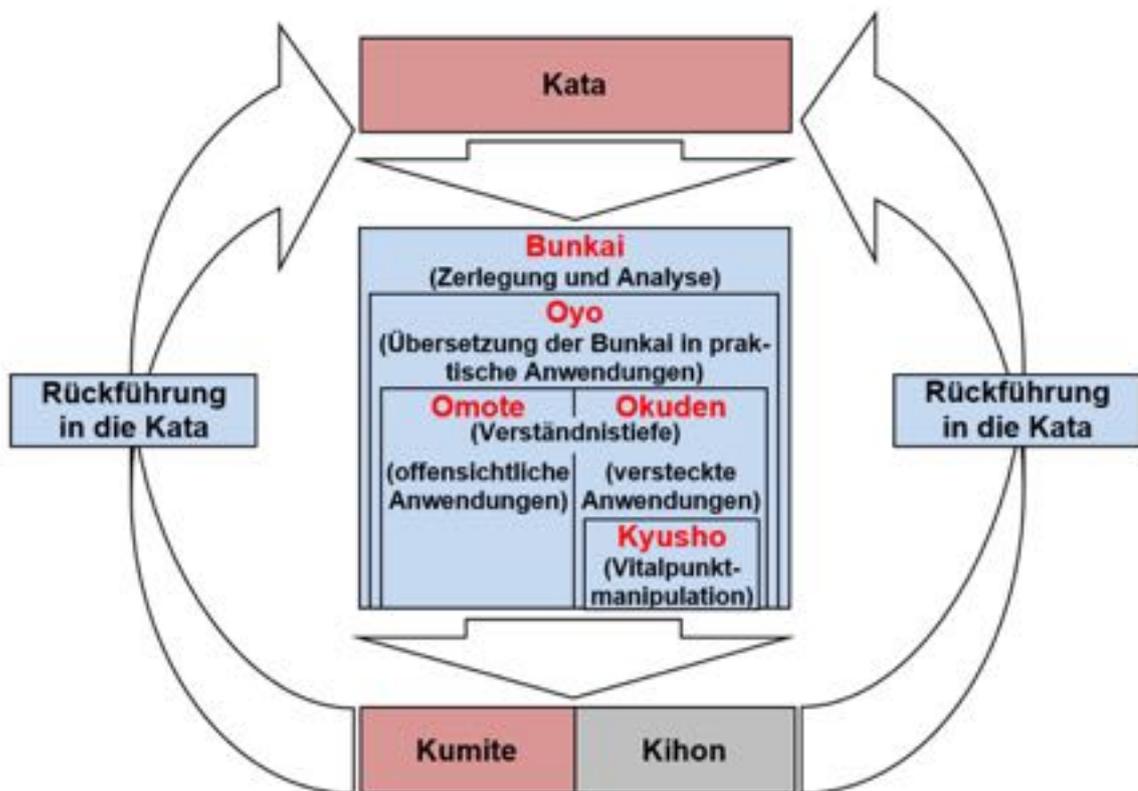


Abbildung 1 – Der Kreislauf zw. Kata, Bunkai, Kumite und Kihon

Der Teil «**Öyō**» in der obigen Abbildung 1 habe ich im Rahmen dieser Diplomarbeit vertieft und wie folgt beschrieben:

«**Öyō Bunkai**» beinhaltet die Anwendung der Techniken für den kämpferischen Teil einer Kata. Durch **Öyō** kann der Kampfstil einer Kata in zwei Schritten «**bun**» und «**kai**» (=bunkai) entschlüsselt und geübt werden.

- **Öyō bun** heisst übersetzt «Teilen der Kata». Die Kata-Sequenzen werden in Einzeltechniken zerlegt und mit einem Partner geübt. Dies wird in den Methoden des abgesprochenen Kampfes, Yakusoku, geübt. Darunter fallen die Kumite-Formen Kihon kumite (z.B. Tanren kumite, kihon ippon kumite) und des Jiyu kumite (z.B. Jiyu ippon kumite, Kaeshi kumite, Okuri kumite).
- **Öyō kai** heisst übersetzt «Zusammenfügen der Kata zum Verständnis des Ganzen». Die mit **Öyō bun** verinnerlichteten Techniken werden zu einem Kampfsystem gegen einen oder mehreren Gegnern aus verschiedenen Richtungen neu zusammgefügt. Dabei orientieren sich alle Bewegungen auf die Embusen der analysierten Kata (Embusen=Kata-Diagramm, Kata spezifische Bodenlinien).

Das Verständnis der Techniken und Sequenzen in ihrem Zusammenhang und Anwendung fließen wieder in die Kata ein und erweitern das Wissen, die Erfahrung und das Können des Übenden. So schliesst sich der Kreis und führt zum tiefen Verständnis der Kata und damit auch zum Karate.

3. Kata Kaminari - Geschichte und Kurzbeschreibung

Die Kata Kaminari ist eine von mehreren Katas der Stilrichtung Fudokan, ist eine Pflichtkata für 5. Dan und bedeutet «Donner und Blitz». Die Quellen¹ beschreiben diese Kata wie folgt:

Vernunft, Geisteskraft und mentale Energie, die bestimmte Bewegungen erzeugen, sind von der physiologischen Dynamik abhängig. Die Kaminari-Kata wird als das wichtigste Prinzip des Mushin-No-Kokiri erachtet. Die wörtliche Übersetzung dieses Prinzips wäre "Starres Bewusstheit". Es wurde von dem legendären Fechter Yagyn Munenari (17. Jahrhundert.) entwickelt. Das Prinzip bezeichnet Gefühllosigkeit und Abhärtung und ermöglicht freie und ausdrucksstarke Karatetechniken. Deshalb muss der Geist von Gedanken und Gefühlen unbelastet sein. Die Kaminari-Kata folgt genanntem Prinzip als Resultat des Suchens nach dem gemeinsamen Ursprung aller Katas ohne Rücksicht auf Stilarten und Karateschulen. Der Name Kaminari kommt vom Sinnspruch des bekannten ZEN-Lehrers Takuan: "Kan ni hatsu o irezu". Es geht um die spontane Ausführung der Bewegungen, die auf ein stabiles Bewusstheitsniveau basiert und unabhängig vom gefühlsmässigen Reagieren ist.

Meiner Meinung nach sollte der oben beschriebene Zustand des Übens in jede Karatebewegung resp. Kata eingenommen werden. Für mich ist Kaminari eine weitere wertvolle Kata, um Karate zu vertiefen.

Die folgende Abbildung zeigt die einzelnen Techniken der Kata Kaminari:

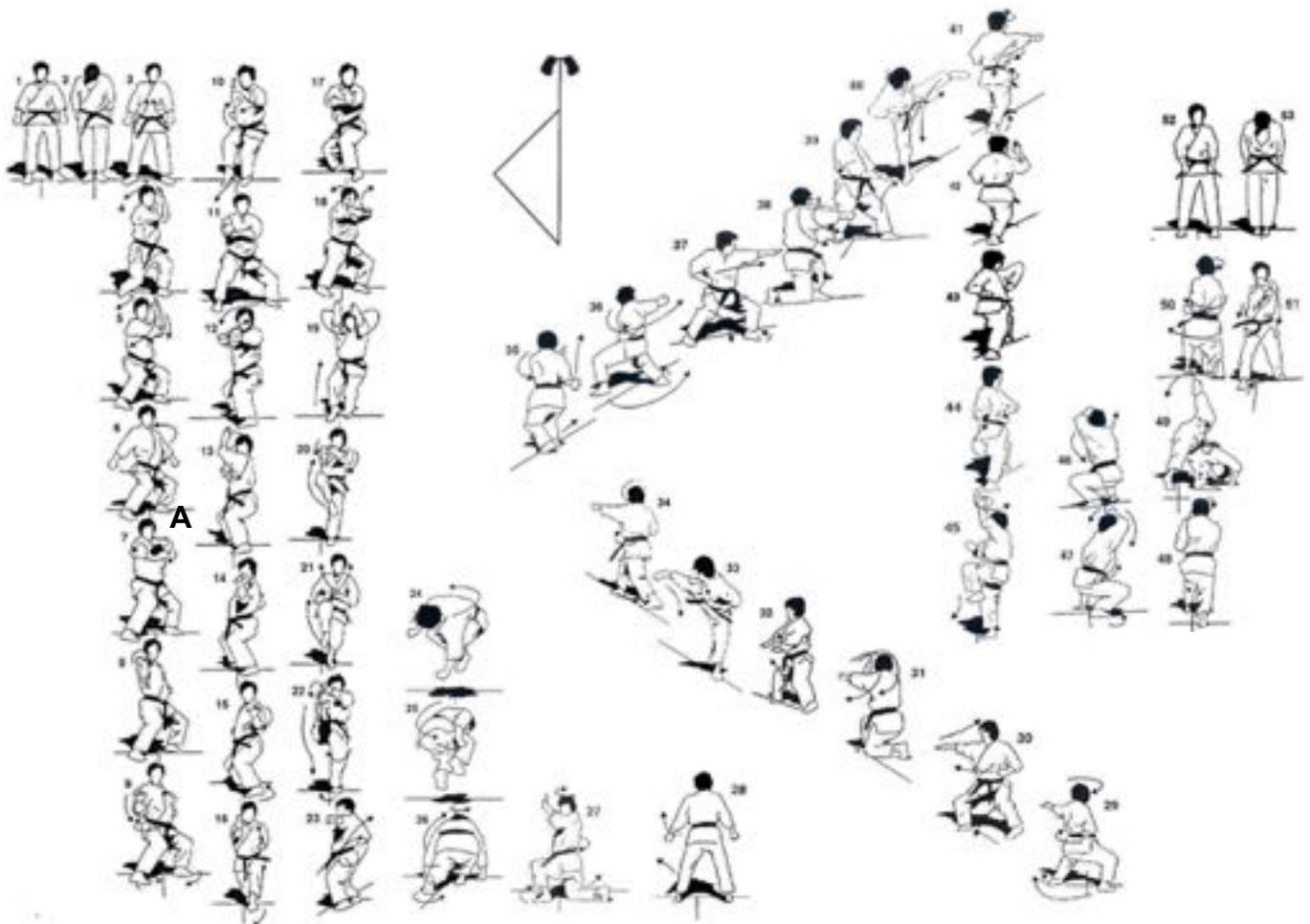


Abbildung 2 – Ablauf der Kata Kaminari

¹ Dr. Ilija Jorga (1994) – Traditional Karate-Do, Fudokan und Internet-Recherchen

4. Ōyō Bunkai - Anwendung in Kata Kaminari

Die Herausforderung bestand darin, die aus der Kata Kaminari zerlegten Sequenzen und Einzeltechniken in den kämpferischen Teil der Kata «Ōyō Bunkai» zu überführen.

Dafür habe ich wie im Kapitel 2 beschrieben als erstes den Schritt «Ōyō bun» durchlaufen. Das so erlangte Wissen und die Erkenntnisse habe ich in den Beilagen 1 - 3 dokumentiert.

Der nächste Schritt bestand darin «Ōyō kai» meiner persönliche «Ōyō Bunkai» der Kata Kaminari zu entwickeln. Dafür habe ich die in der Kata wiederholten Techniken entfernt und die übriggebliebenen Techniken gemäss Kata-Abfolge entlang der Embusen zu Ōyō kai zusammengesetzt. Das Resultat dieser Analyse zeigt die folgende Abbildung (Sequenzen die am Platz durchgeführt werden, sind nebeneinander dargestellt):

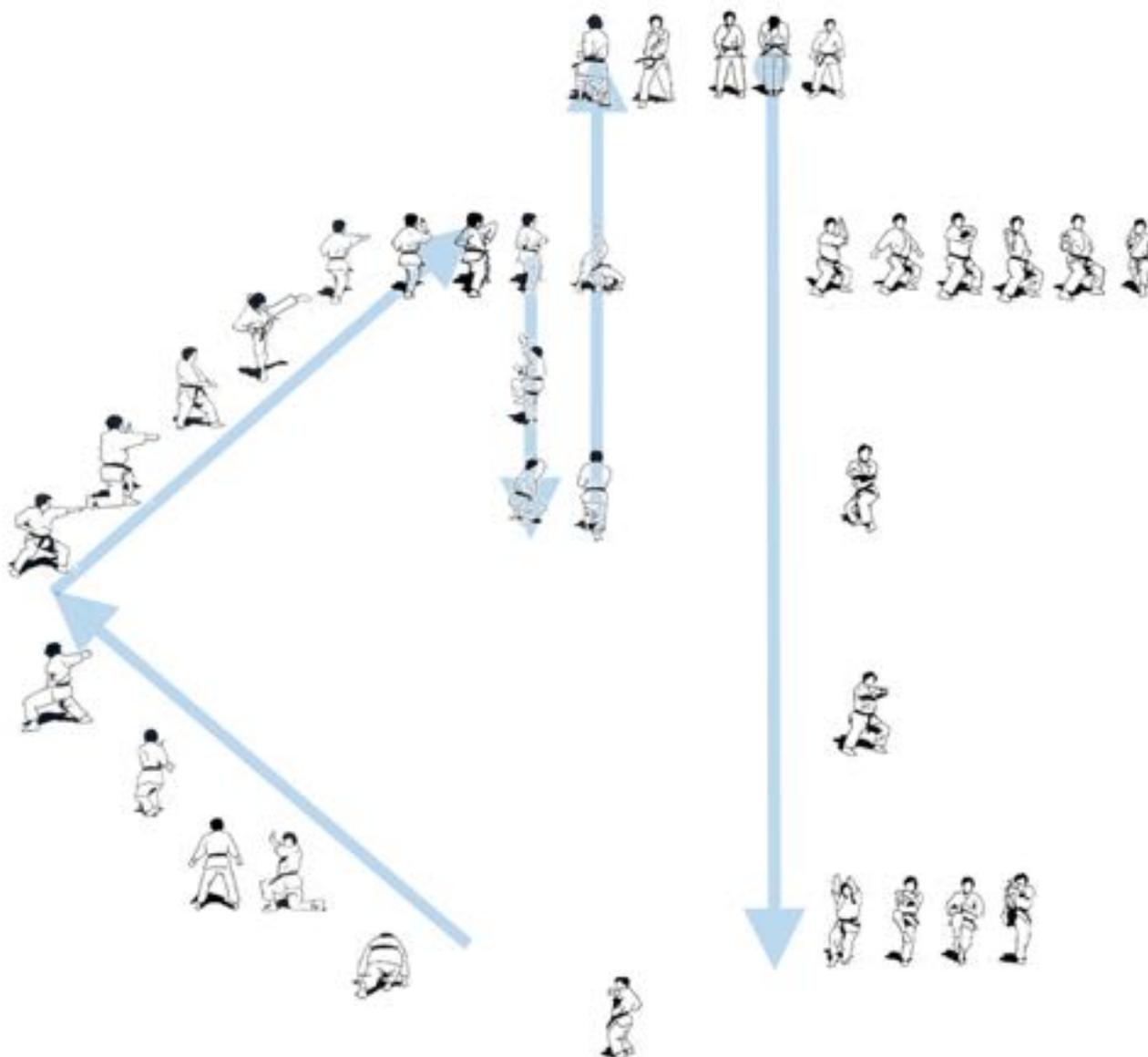


Abbildung 3 – Ōyō kai Kata Kaminari

Als nächsten Schritt machte ich mich daran, die Sequenzen und deren praktische Anwendung für Angriffe von zwei Gegnern als Ōyō Bunkai der Kata Kaminari zu beschreiben. Zur besseren Lesbarkeit habe ich die Embusen der Kata um 180° gedreht und im Uhrzeigersinn dargestellt. Die folgende Abbildung zeigt das Kernstück dieser Diplomarbeit:

Legende:

Beinbewegungen:
 rückwärts << Oi-komi (laufen) >>> vorwärts
 rückwärts << Tsuru-ashi (setzen) >> vorwärts
 rückwärts < Yori-ashi (gleiten) > vorwärts

Stellungen:
 ZD = Zenkutsu dachi ND = Neko achi dachi
 FD = Fudo dachi KiD = Kiba dach
 KD = Kokutsu dachi HD = Heisoku dachi

→ Laufrichtung einer Sequenz
 A ... J Zielort einer Sequenz

1...10 Sequenz-Nummer

● Ausführung der Sequenz am Platz

Hinweis:

Die Figuren sind teilweise nicht ganz perspektivisch korrekt dargestellt.
 Sollen aber den Üben die entsprechenden Hinweise für die korrekte Ausführung geben.

Bruno

>>> ZD Kizami zuki rechts
 < ZD Jodan shuto juji uchi links
 mit links Toris Handgelenk umklammern
 >>> Chudan Mae geri rechts
 rechtes Bein hinter Toris rechtes Bein abstellen
 Hand an Toris Kehle und mit Linksdrehung Tori zu Boden werfen
 Gedan zuki, ZD links, Kamaete

4

Bruno

>>> Beidhändiges Würgen (linkes Bein vorne)
 < ND rechts und Jodan morote shuto uke Würgriff abwehren
 > ND Jodan morote soto shuto uchi auf Toris Hals
 beidhändig Toris Kopf packen, Hiza geri links
 mit Gedan juji uke Hiza geri abwehren und zurück in ZD rechts
 >>> ZD links und Tori wegstossen
 FD links, Kamaete

3

Claudio

>>> ZD Jodan oi zuki links
 < FD links Te nagashi uke links Toris zuki abwehren
 ND links Gyaku Tate shuto uke rechts Toris Zuki übernehmen
 > ZD Chudan gyaku zuki rechts
 Gyaku osae uke rechts Toris Gyaku zuki blocken
 > FD Jodan gohon nukite links
 < ZD Te nagashi uke links Ukes Nukite abwehren
 und > ZD Jodan uraken uchi
 rechts < in und mit FD Te uke beidhändig Uraken uchi blocken und mit linker Hand Toris Arm packen
 Hikte und >> KiD Yoko empi uchi rechts, Tori mit Ellbogenhebel wegstossen, FD rechts, Kamaete

2

Bruno

>>> ZD Jodan oi zuki links
 nach rechts < Sokumen awase uke links
 Toris Arm mit linker Hand packen
 >>> mit KiD Sokumen awase uke rechts Toris Ellbogen hebeln
 mit Tetsui uchi in Toris Bauch rechts
 mit Tebuki uke links Toris Arm runterdrücken
 mit Tekubi uke rechts Toris Arm übernehmen und mit Osa uke rechts ziehen
 sofort mit Jodan gyaku Tate shuto uke links in Toris Gesicht schlagen
 mit Nasengriff Toris Kopf nach hinten kippen
 >>> rechtsseitig wegstossen, ZD links, Kamaete

1

Claudio

>>> ZD Jodan oi zuki rechts
 mit < KiD Jodan tetsui uke links Toris oi zuki blocken
 >>> Mikazu geri rechts *)
 <<< Mikazugi geri ausweichen
 >>> nachsetzen mit Ushiro geri links **)
 << KD Morote osae uke Ukes Ushiro geri beidhändig nach unten abwehren
 kontern mit > ZD Jodan Gyaku zuki rechts
 < ZD Te nagashi uke links und mit rechter Hand Toris Arm festhalten
 mit >> Ushiro hiza dachi und Chudan Yoko empi uchi links in Toris Seite schlagen
 Tori mit Linksdrehung zu Boden werfen, Fumi geri, aufstehen in HD links

5

Bruno

>>> ZD Chudan mae geri rechts
 > ZD Sukui uke links Toris Mae geri abwehren *) (Tori steht mit dem Rücken zu Uke)
 >> Chudan mawashi teisho uke **) in Toris Niere / Rücken / Rippen schlagen
 mit Fussfeder und Linksdrehung Tori zu Boden schleudern, Gedan zuki
 in Richtung Embusen ausrichten, ZD links Kamaete

6

Claudio

>>> ZD Jodan oi zuki rechts
 < Jodan Shuto uke links Toris Zuki abwehren
 > Jodan gyaku nukite
 > Ushiro hiza dachi Te nagashi uke Toris Nukite abwehren, Chudan gyaku zuki
 < und >>> Chudan mae geri
 nach rechts ausweichen, > mit Gedan uchi shuto awase uke Toris Mae geri
 nach links beidhändig abwehren
 > Gedan kizami yoko geri kekomi links in Toris Knie schlagen,
 damit Tori auf die Knie geht
 > Gyaku zuki rechts
 auf Embusen ausrichten, ZD links, Kamaete

7

Bruno

>>> Jodan oi zuki rechts
 << Gyaku te nagashi uke rechts Toris Zuki blocken, > Yoko empi uchi links
 > Chudan gyaku zuki
 < Morote sukui uke Toris Zuki abwehren und Jodan teisho uke
 in Toris Gesicht schlagen
 > Beidhändig Toris Kopf packen und mit Linksdrehung
 Tori zu Boden schleudern
 nach rechts zurückdrehen in ZD rechts, Kamaete

8

Claudio

>>> ZD Jodan mawashi zuki links
 <<< KD Jodan gyaku naiwan nagashi uke rechts *) Toris zuki abwehren
 >>> Chudan gyaku zuki rechts
 << Gedan barai links **) Toris Gyaku zuki abwehren
 > ZD Chudan gyaku ura zuki, Toris Kopf packen und nach links schleudern
 Tori fällt zu Boden auf den Bauch, Fumi geri links

9

Bruno

>>> ZD Jodan oi zuki rechts
 über liegendem Tori >>> Mae ukemi ausführen und sofort in Ushiro hiza dachi mit Tate uke Toris Zuki blocken
 Chudan gyaku zuki und Toris Arm packen, rechter Fuss 180° nach hinten versetzen
 Tori mit grosser Rechtsdrehung nach rechts werfen,
 sodass Tori auf den Bauch fällt, mit Knie in Toris rechte Schulter blocken
 und rechter Arm nach vorne hebeln, Gedan Gyaku zuki auf Toris Hinterkopf/Nacken
 Zurück zum Ausgangspunkt, zu Heisoku dachi

10

START / ENDE

Alle drei nebeneinander (links Bruno, mittig Paolo, rechts Claudio), Gruss zur TK, Paolo sagt "Kaminari Oyo Bunkai" alle drei laufen 3 m nach links, 90° rechts, 2 m laufen und stehen bleiben.
 Beide Tori laufen nach vorne, drehen sich um und bilden ein Dreieck zu Paolo, Gruss gegenseitig, Paolo geht in Stellung.

Abbildung 4 – Ōyō Bunkai Kata Kaminari

5. Auswahl von Angriffen auf Vitalpunkte (Öyō Bunkai – Okuden)

Die Angriffe von empfindlichen Stellen am menschlichen Körper sind auch in der Kata Kaminari verschlüsselt. Auf Basis der Abbildung 4 beschreibe ich an drei Sequenzen beispielhaft und in vereinfachter Form verschiedene Angriffe auf Vitalpunkte. Dies stellt der versteckte Teil der Kata Bunkai resp. Öyō Bunkai – Okuden dar:

1. Sequenz:

	<p style="color: red;">>>> ZD Jodan oi zuki links</p> <p>nach rechts < Sokumen awase uke links Toris Arm mit linker Hand packen</p> <p>>>> mit KiD Sokumen awase uke rechts Toris Ellbogen hebeln mit Tetsui uchi in Toris Bauch rechts</p> <p>mit Tebuki uke links Toris Arm runterdrücken</p> <p>mit Tekubi uke rechts Toris Arm übernehmen und mit Osa uke rechts ziehen sofort mit Jodan gyaku Tate Shuto Uke links in Toris Gesicht schlagen</p> <p>mit Nasengriff Toris Kopf nach hinten kippen</p> <p>>>> rechtsseitig wegstossen, ZD links, Kamaete</p>	1
--	---	---

Mit Sokumen awase uke wird zuerst Toris Ellbogen gehebelt, sodass er das Gleichgewicht verliert. Der Vitalpunkte auf der Innenseite des Oberarmes kann damit ebenfalls angegriffen werden. Anschliessend mit der rechten Faust (oder Handknöchel) von Sokumen awase uke auf Toris Rippen, Magen oder Leber geschlagen.

2. Sequenz:

	<p style="color: red;">>>> ZD Jodan oi zuki links</p> <p>< FD links Te nagashi uke links Toris zuki abwehren ND links Gyaku Tate Shuto Uke rechts Toris Zuki übernehmen</p> <p style="color: red;">> ZD Chudan gyaku zuki rechts</p> <p>Gyaku osae uke rechts Toris Gyaku zuki blocken</p> <p>> FD Jodan Gohon Nukite links</p> <p style="color: red;">< ZD Te nagashi uke links Ukes Nukite abwehren und > ZD Jodan uraken uchi</p> <p>rechts < in und mit FD Te uke beidhändig Uraken uchi blocken und mit linker Hand Toris Arm packen Hikite und >> KiD Yoko empi uchi rechts, Tori mit Ellbogenhebel wegstossen, FD rechts, Kamaete</p>	2
--	---	---

Mit Gyaku Tate Shuto Uke wird Toris Zuki geblockt und anschliessendem Hikite zu Uke gezogen. Dabei werden die Vitalpunkte am Handgelenk manipuliert und Toris Gleichgewicht gestört. Mit Gohon Nukite wird die Kehle angegriffen. Als Abschluss werden mit Yoko empi uchi Toris Rippen angegriffen. Der Vitalpunkt auf der Innenseite des Oberarmes kann damit ebenfalls angegriffen werden.

8. Sequenz

<p style="color: red;">>>> Jodan oi zuki rechts</p> <p><< Gyaku te nagashi uke rechts Toris Zuki blocken, > Yoko empi uchi links</p> <p style="color: red;">> Chudan gyaku zuki</p> <p>< Morote sukui uke Toris Zuki abwehren und Jodan teisho uke in Toris Gesicht schlagen</p> <p>> Beidhändig Toris Kopf packen und mit Linksdrehung Tori zu Boden schleudern</p> <p>nach rechts zurückdrehen in ZD rechts, Kamaete</p>		8
---	--	---

Mit Yoko empi uchi wird Toris Kehle angegriffen, sollte er dann noch reagieren und ein Gyaku zuki ausführen können, wird Toris Gyaku zuki mit Sukui uke abgewehrt und mit der Handaussenseite des Teisho uke in Toris Gesicht geschlagen. Dabei werden gleich mehrere Vitalpunkte im Gesicht, vorzugsweise mit den Handknöcheln, getroffen. Mit dem Kopfdrehgriff verliert Tori das Gleichgewicht oder Toris Genick wird lädiert/gebrochen.

6. Abschluss und Schlusswort

Diese Diplomarbeit hat mich tief in die Kata Kaminari blicken lassen und ich konnte sie dadurch noch besser verstehen. Sehr interessant für mich war die Reise von Ōyō bun zu Ōyō kai und schlussendlich zu Ōyō Bunkai (Abbildung 4).

Während meiner Arbeit analysierte ich die Kata Kaminari in einer nie dagewesenen Tiefe. Ich konnte mich den damaligen Alt-Meistern gedanklich annähern, als sie Ihre Kata entwickelten, übten und an Ihre Schüler weitergaben.

Ich hoffe, ich konnte den Lesern dieser Diplomarbeit Ōyō Bunkai näherbringen und konnte sie dazu animieren Ihre eigene Ōyō Bunkai aus Ihren bevorzugten Kata abzuleiten.

7. Literaturverzeichnis

- Achim Keller (2013): Kyusho-Combat – Das Kompendium
- Achim Keller (2013): Kyusho-Jitsu im Karate, Gishin Funakoshi's Jintai-Kyusho
- Albrecht Pflüger (2000): Kumite
- Albrecht Pflüger (2006): 27 Shotokan Katas
- Alfred Heubeck (2014): Der Bunkai-Code
- Areski Ouzrout (2012-): Bunkai – L'art de decoder les Katas
- Dr. Ilija Jorga (1994) – Traditional Karate-Do, Fudokan
- Frank H. Netter, MD (2015): Atlas der Anatomie
- Frank Thiele (2002): Kime-no-Kata, Die klassische japanische Selbstverteidigung
- George A. Dillman and Chris Thomas (1992): Kyusho Jitsu – The Dillman Method of Pressure Point Fighting
- George A. Dillman and Chris Thomas (2012): Pressure Point Fighting – Secrets of Ryukyu Kempo
- Gichin Funakoshi (1935/1973): Karate-Do Kyohan, The Master Text
- Guido Sieverling (2015): Kyusho-Jitsu, Selbstverteidigung über die menschlichen Vitalpunkte
- Helmut Kogel (2010): Kata Bunkai- Die Geheimen Techniken im Karate
- Henry Plée (1998): L'art sublime et ultime des points vitaux – Kyusho Jutsu
- Jeffrey W. Brown (2005): Goshinryu Jujitsu
- Kyusho Jitsu – Switzerland D.K.I (2014): Vitalpoints
- Marc Tedeschi (2014): Essential Anatomy – For Healing & Martial Arts
- Masatoshi Nakayama (1966): Dynamic Karate
- Masatoshi Nakayama (1989): Best Karate, Gojushiho Dai, Gojushiho Sho, Meikyo
- Paolo Alberto Maltese (2016): Bunkai und Kyusho -Die Vitalpunkte im Karate
- Paolo Alberto Maltese (2021): Jintai Kyusho im Karate
- Paolo Alberto Maltese (2022): Kata Kaminari – Kihon und Bunkai
- Ralph Tannhäuser (2013): Die Jintai Kyusho des Karate nach Gichin Funakoshi
- Silvano Addamiani (2005): Goshin-Jitsu no Kata, Die moderne Form der Selbstverteidigung
- Stefan Reinisch, Jürg Höller & Axel Maluschka (2009): Kyusho, Angriffspunkte in Selbstverteidigung und Kampfsport

8. Internetseitenverzeichnis

- [Kata bunkai – Budopedia](#)
- [Ōyō – Budopedia](#)
- [Vitalpunkte \(fudokan.ch\)](#)
- <http://www.kyusho.com/>
- <http://www.selbstverteidigung-kampfsport.com/html/kyusho1.html>
- [KOKYUDO Martial Arts -- Ryukyu Kempo Kung Fu](#)

9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 – Der Kreislauf zw. Kata, Bunkai, Kumite und Kihon	4
Abbildung 2 – Ablauf der Kata Kaminari	5
Abbildung 3 – Ōyō kai Kata Kaminari	6
Abbildung 4 – Ōyō Bunkai Kata Kaminari	7

10. Beilagen

Beilage 01 - Ōyō bun - Kihon aus Kata Kaminari

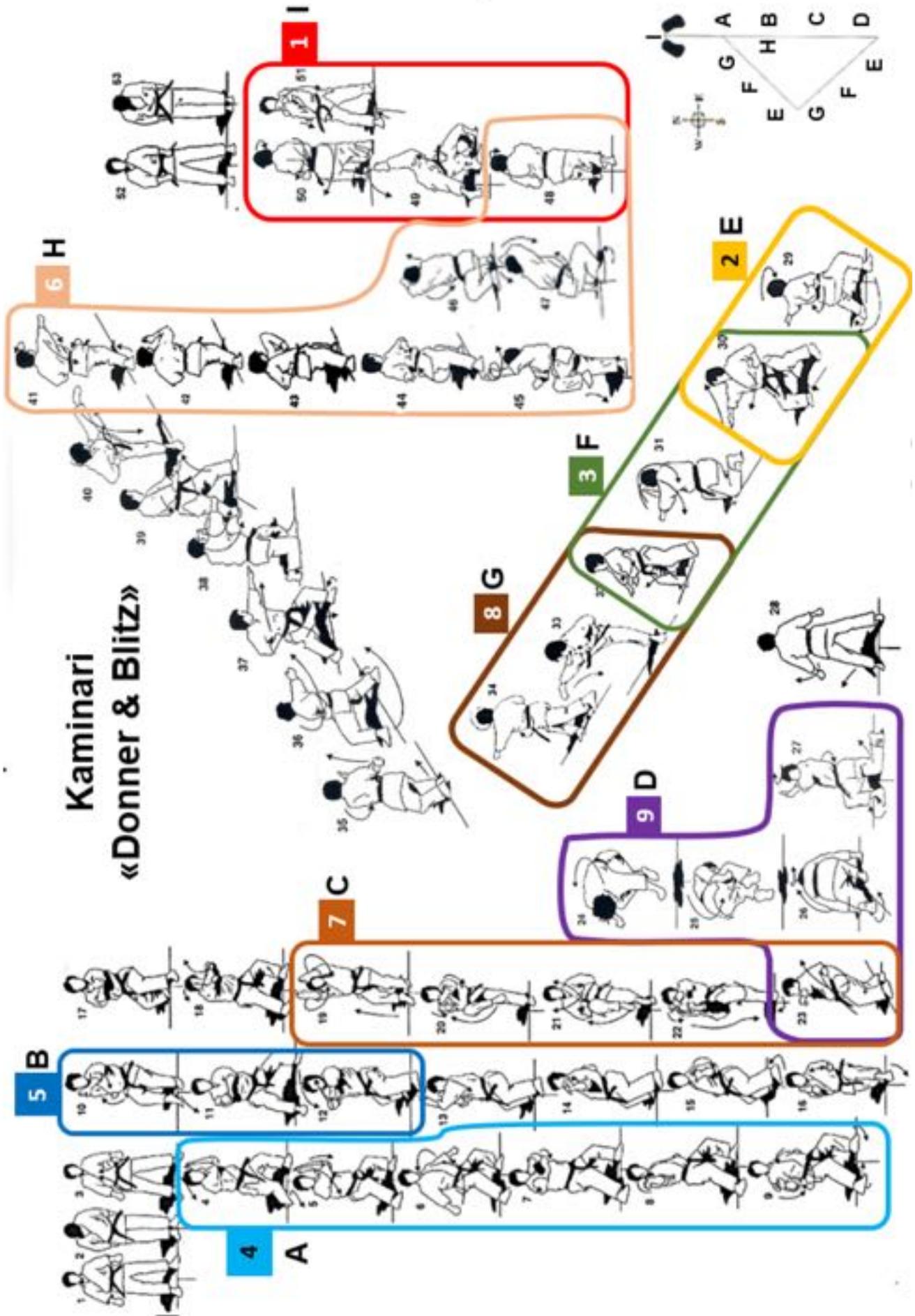
Methode / Vorgehen

Dieses Dokument stellt im Sinne von „Ōyō bun“ die Analyse der Kata-Sequenzen der Kata Kaminari und deren Umwandlung in Kihon-Übungen dar. Am Instruktorenkurs vom Oktober 2022 wurden die Kihon aus der Kata Kaminari präsentiert und geübt.

Kihon aus Kata Kaminari

Kaminari		"Donner und Blitz" <i>kursiv=Stellung, unterstrichen=langsam ausführen</i>	Hinweise
1	I Zuki waza (Fauststosstechniken)	Zenkutsu dachi Gyaku ura zuki >>>Mae ukemi 2) Ushiro hiza dachi Gyaku zuki >>>Zenkutsu dachi Gyaku zuki	1) Start mit ZD GB 2) Alternative: >>>ZD Mae geri Gyaku zuki 3) Am Ende Mawate
2	E Uchi waza (Schlagtechniken)	>Kiba dachi Chudan mawashi teisho uke 2) >>>180° Kiba dachi Soto shuto uchi 3)	1) Start mit KD GB 2) Am Platz Ausholbewegung der Arme 3) Hintenrum, Soto shuto uchi von unten 4) Am Ende Mawate
3	F Gedan Uke (Blocktechniken nach unten)	>>>180° Kiba dachi Soto shuto uchi 2) >>>Ushiro hiza dachi Te nagashi uke Chudan gyaku zuki <Kiba dachi Gedan uchi shuto awase uke 3)	1) Start mit ZD GB 2) Hintenrum, Soto shuto uchi von unten 3) Am Platz Kreisbewegung der Arme 4) Am Ende Mawate
4	A Jodan Uke (Blocktechniken nach oben)	>>>30° Kiba dachi Sokumen awase uke 2) Gedan ken awase uke Tekubi kake uke Te osae uke	1) Start mit ZD GB 2) In der Vorwärtsbewegung Sokumen awase uke frontal ausführen 3) Am Ende Mawate
5	B Chudan Uke (Blocktechniken nach unten)	<Neko ashi dachi Chudan gyaku Tate shuto uke >>>30° Fudo dachi Gyaku osae uke Gohon nukite Te osae uke >>>Kiba dachi Yoko empi uchi	1) Start mit ZD GB 2) Am Ende Mawate
6	H Kaisho waza (Techniken mit offener Hand)	Zenkutsu dachi Gyaku zuki Gyaku te nagashi uke Yoko empi uchi Morote sukui uke 2) <Sagi ashi dachi Morote tsukami uke <Kokutsu dachi Naiwan nagashi uke Gedan barai <<<Kokutsu dachi Naiwan nagashi uke Gedan barai Zenkutsu dachi Gyaku ura zuki	1) Start mit ZD GB rechts und Mawate 2) Arme langsam nach hinten 3) Am Ende Mawate
7	C Keri waza vorwärts (Beintechniken)	<Neko ashi dachi Jodan morote shuto uke Sagi ashi dachi Jodan morote soto shuto uchi 2) Awase hikite 3) Mae geri keage Jodan juji uke <<Kiba dachi Tettsui uchi 4)	1) Beim Start ZD GB und Mawate 2) Knie hochreißen und Fussspitze auf Kniescheibe legen 3) Bein für Mae geri vorbereiten, Hände vor dem Bauch 4) Tettsui-Arm von unten 5) Am Ende Mawate
8	G Keri waza seitwärts (Beintechniken)	<Kiba dachi Gedan uchi shuto awase uke 2) >Kiba dachi Kizami yoko geri kekomi 3) >Zenkutsu dachi Gyaku zuki	1) Start mit ZD GB 2) Am Platz Kreisbewegung der Arme 3) Alternative: Kizami mae geri 4) Am Ende Mawate
9	D Keri waza rückwärts (Beintechniken)	<Kiba dachi Tettsui uchi 2) >>>180°-Sprung Mikazuki geri 3)+4) Gedan ushiro geri 5) >>Ushiro hiza dachi Yoko empi uchi Haiwan nagashi uke 6)	1) Start mit ZD GB 2) Mit hinterem Bein in KD, Tettsui uchi von unten 3) Fuss in Handfläche schlagen 4) Alternative: >>>ZD Mikazuki geri 5) Alternative: >>>ZD Chudan Ushiro geri 6) <<ZD GB 7) Am Ende Mawate

Kata-Ablauf mit umrahmten Kihon-Sequenzen



Beilage 02 - Ōyō bun - Zerlegung und Analyse der Kata Meikyo, Gojushiho Dai und Kaminari

Methode / Vorgehen

Dieses Dokument diente mir als Vorbereitung für die Kata und Bunkai. Die Schlüssel-Sequenzen der Kata Meikyo, Gojushiho Dai und Kaminari wurden in den Abbildungen der Kata mit blau eingefärbten Buchstaben und Rahmen hervorgehoben. Diese Sequenzen habe ich anschliessend jeweils von links nach rechts neu angeordnet, durchnummeriert und die Techniken für Tori und Uke beschrieben. Zu erwähnen ist, dass im Kapitel 0 Kata Kaminari (Donner & Blitz) die Vorstufe zu Oyo Bunkai der Kata Kaminari beschrieben ist und nicht den Bunkai-Sequenzen in der Diplomarbeit entspricht.

Kata Meikyo (Heller Spiegel)

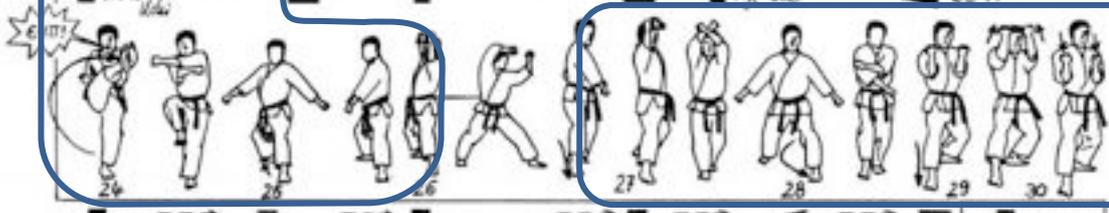
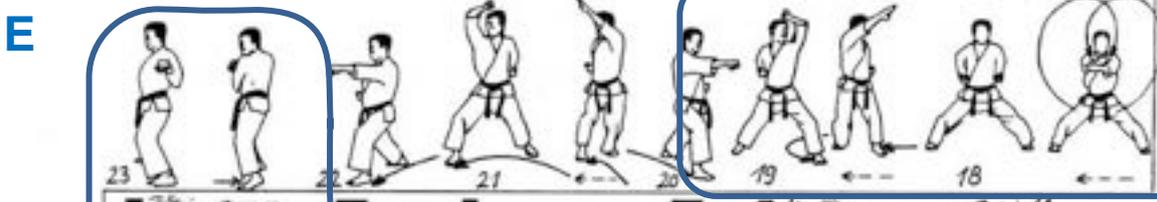
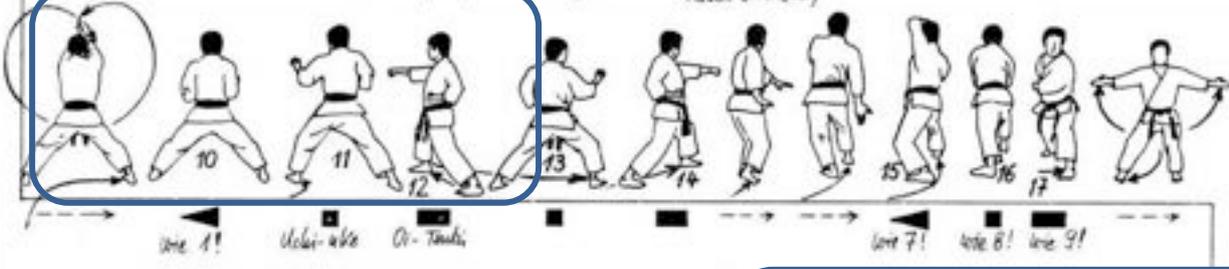
Meikyo

Der alte Name dieser Kata ist TOHAI und sie wird auch in anderen Richtungen geübt.

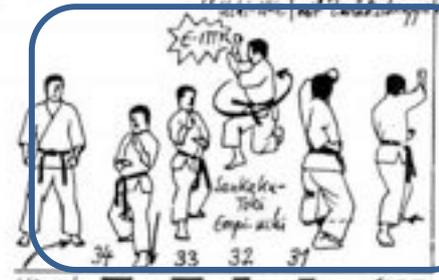
by A. Pfeiffer



Bo entheffen (Bo zurücknehmen)
Bo-taijumi (Boch ergriffen und klopfen)
Bo-uke (Boch klopfen)



Besonderheiten und Wiederholungen:
Sankaku-Toubi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogenbeschlag (Nr. 32)
Die große ausholende Bewegung bei Nr. 1 finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18.
Wiederholungen auch 34 und 5, 6 und - ähnlich - 14/2, 11, 17/19, 20/24, 22.
Dauert etwa 50 Sekunden!



Bunkai

A)



	Abb. Waza	Beschreibung
Tori:	- Würgegriff frontal beidhändig, zurückgleiten Chudan oi zuki links	-
Uke:	1-3 Kreisbewegung der Arme und Awase hikite	Zurückgleiten und Abwehr des Würgegriffs mit beiden Händen bis Hikite.
	4 Jodan mae awase nukite	Mit Jodan awase nukite auf Toris Kehle schlagen
	5 Kakiwake uke	Mit Keilblock auf Toris Schlüsselbein schlagen, Tori gleit zurück und greift mit Chudan oi zuki links an.

B)

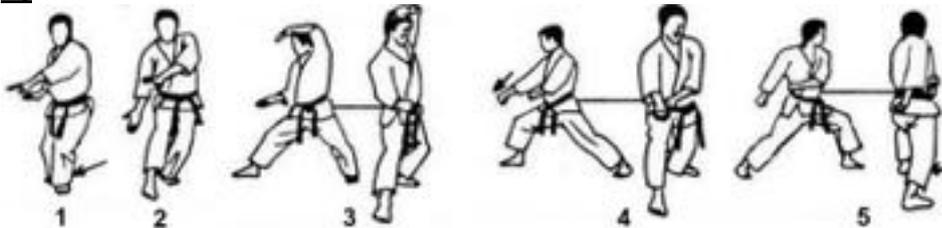


	Abb. Waza	Beschreibung
Tori:	- Jodan oi zuki rechts, Chudan gyaku zuki	
Uke:	1-3 Bo uke (Jodan te uke links und Gedan te uke rechts)	Nach rechts seitlich ausweichen und mit Jodan uke Toris Jodan oi zuki am Handgelenk abfangen und mit Gedan uke in Toris Schritt schlagen.
	4 Gedan zuki	Tori kontert mit Chudan gyaku zuki, Uke wehrt mit Gedan zuki ab und schlägt in Toris Magen/Schritt.
	5 Gedan barai	Mit Gedan barai abschliessen

Variante mit Bo:



C)

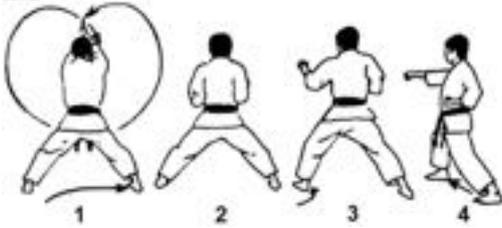


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Chudan oi zuki
rechts, Gyaku zuki
links, Chudan zuki
rechts

Uke: 1-2 Kreisbewegung der
Arme und Awase
hikite Zurückgleiten und mit Kreisbewegung der Arme
und Jodan oi zuki sowie Chudan zuki nacheinan-
der abwehren.
3 Uchi ude uke Mit Uchi ude uke Toris Chudan zuki rechts abweh-
ren.
4 Chudan oi zuki Mit Chudan oi zuki Toris angreifen.

D)

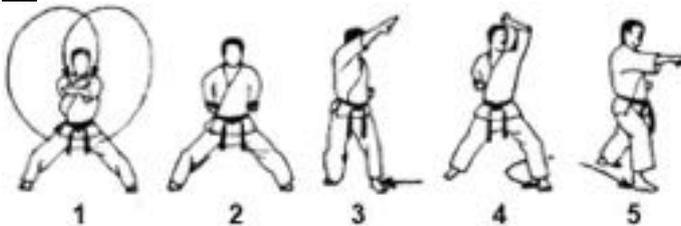


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Jodan oi zuki links,
Jodan gyaku zuki

Uke: 1-2 Kreisbewegung der
Arme und Awase
hikite Zurückgleiten und mit Kreisbewegung der Arme
und Jodan oi zuki links abwehren.
3 Gyaku shuto age
uke Mit Shuto age uke Toris Jodan oi zuki abwehren,
Handgelenk packen und drehen, sodass Toris Ell-
bogen nach unten zeigt.
4 Age uke Mit Age uke Toris Ellbogen brechen.
5 Jodan oi zuki Tori stossen und mit Jodan oi zuki nachsetzen und
Zuki abschliessen.

E)



Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Jodan oi zuki rechts

-

Uke: 1-2 Tettsui uchi

Seitlich zurückgleiten und mit der Ausholbewegung zu Tettsui uchi Toris Jodan oi zuki abwehren und mit Tettsui uchi in Toris Seite schlagen.

3 Mikatsuki geri

Mit Mikatsuki geri rechts Toris Schritt / Leber / Magen schlagen, Tori kippt nach vorne.

4-6 Gedan ken awase uke

Toris Kopf mit beiden Händen packen und nach unten und seitlich nach rechts Tori wegschleudern.

F)

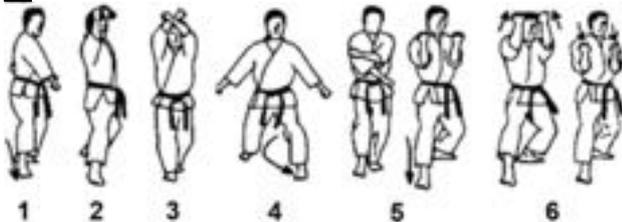


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Jodan oi zuki rechts, Jodan gyaku zuki links, Jodan oi zuki rechts, Würgegriff frontal beidhändig, Morote ura zuki

-

Uke: 1 Ausholbewegung zu Morote haiwan uke

Mit der Ausholbewegung zu Morote haiwan uke mit beiden Armen Toris Jodan oi zuki rechts seitlich abwehren.

2 Morote haiwan uke

Mit Ukes vordere Arm von Morote haiwan uke Toris Jodan gyaku zuki abwehren und mit dem hinteren Arm Mawashi zuki von oben auf Toris Kopf ausführen, Tori weicht zurück und greift mit Jodan oi zuki rechts an

3 Jodan juji uke

Mit Jodan juji uke wird Toris Jodan oi zuki rechts geblockt, dabei wird Toris Handgelenk .

4 Gedan ken awase uke

Mit Gedan ken awase uke Toris Hand zur Seite reisen und gleichzeitig mit der anderen Faust auf Toris Leber / Magen schlagen, Tori weicht erneut zurück und kontert mit Würgegriff

5 Awase uchi ude uke

Mit Awase uchi ude uke wird Toris Würgegriff abgewehrt.

6 Morote ura zuki

Konter mit Morote ura zuki.

G)



-> Bunkai:

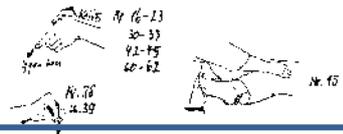


	Abb. Waza	Beschreibung
<u>Tori:</u>	- Jodan oi zuki rechts, 180°-Drehung und Chudan gyaku zuki	-
<u>Uke:</u>	1 Age uke	Zurückgleiten und mit Age uke Toris Jodan oi zuki abwehren.
	2 Vorbereitung Empi uchi	Mit linken Arm Toris Jodan oi zuki runter drücken.
	3 Sprung mit Empi Uchi	Im Sprung mit Empi uchi Tori Kopf schlagen.
	4 Shuto uke	Tori kontert mit 180°-Drehung und Chudan gyaku zuki und Uke wehrt mit Shuto uke ab,
	5 Shuto uke	Abschluss mit Jodan shuto uke an Toris Hals

Kata Gojushiho Dai (54 Schritte)

Gojushiho-Dai

© by Albrecht Fflüger



A **B**

C *Monote-Uke (Ellbogen gestreckt)*

D *Sage-Gempai*

E *Bo-uke*

F *Nakote*

G *Fudan-bow Uchi-ate*

H *Uchi-ate*

I *Zettz*

J *Nakote*

■ = nach dem Kiwa gleich weiter
■ = starkes Kiwa nur Sekunde Pause
 ← = langsam zum Kiwa
 ~ = langsam, ohne Kiwa
 → = Bewegung die eben stattgefunden hat
 --- = Zwischenzeit
 (BUNRAI und ausführliche Beschreibung in „25 Shotokan-Katas“ von A. Fflüger (Herausgabe))

Bunkai

A)

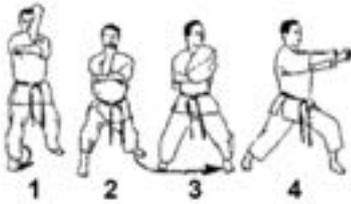


	Abb.	Waza	Beschreibung
<u>Tori:</u>	-	Chudan oi zuki rechts, Jodan gyaku zuki links	-
<u>Uke:</u>	1	Osae uke	Nach vorne setzen rechts und mit Osae uke links Toris Chudan oi zuki rechts abwehren, Toris Arm herunterdrücken und halten.
	2	Tate uraken uchi	Mit Tate uraken uchi auf Toris Kopf schlagen, Tori wehrt mit Jodan gyaku tate uke links ab und gleitet zurück.
	3-4	Chudan morote uke	Mit linkem Arm von Chudan morote uke Toris Chudan Gyaku zuki links abwehren, zur Seite nach unten drücken und mit rechtem Arm Schlag auf Toris Rippen schlagen.

B)



	Abb.	Waza	Beschreibung
<u>Tori:</u>	-	Chudan oi zuki rechts	-
<u>Uke:</u>	1-2	Chudan tate shuto uke links	Mit Chudan tate shuto uke Toris Chudan oi zuki rechts blocken.
	3-4	Chudan gyaku zuki, Chudan oi zuki	Mit Gyaku ren zuki und Chudan oi zuki angreifen.
	5	Mae geri	Mit Mae geri
	6	Chudan gyaku zuki	und Chudan gyaku zuki abschliessen.

C)



Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Jodan oi zuki rechts -

Uke: 1 Jodan gyaku shuto
tate uke rechts

> rechts zur Seite gleiten, mit Jodan gyaku shuto tate uke rechts Toris Jodan oi zuki rechts abfangen und festhalten.

2 Tate empi uchi

>>> Tate empi uchi an Toris Kinn.

D)

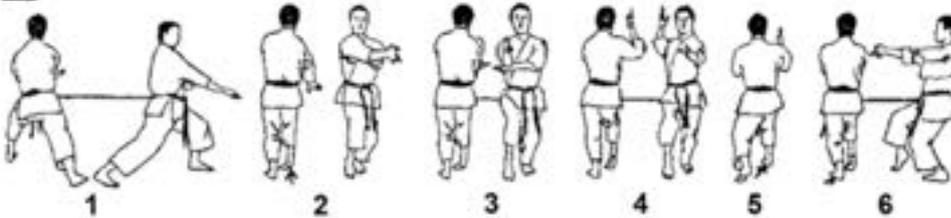


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - >>>Chudan mae
geri rechts,
>>>Jodan oi zuki
links,
>Chudan gyaku
zuki links

-

Uke: 1 Sukui-Uke links, Ge-
dan gyaku te uke
rechts

< und mit Sukui uke links Toris Chudan mae geri abfangen und halten, mit Gedan gyaku te uke gegen Toris Knie schlagen.

2-3 Keito uke, Osae uke

<<< und mit Osae uke Toris Jodan oi zuki links abfangen und mit Keito uke rechts Toris Jodan gyaku zuki blocken.

4 Tate uke, Ippon nu-
kite vorbereiten

Mit Tate uke in Toris Chudan gyaku zuki abwehren.

5-6 Ippon nukite

Mit Ippon nukite auf Toris Kehle schlagen.

E)

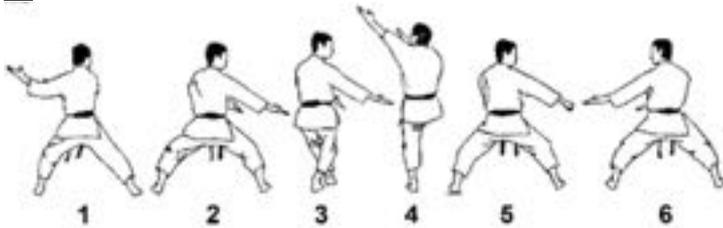


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Mae geri links, Chudan gyaku zuki

Uke: 1-2 Ausholbewegung zu Gedan Haito uchi, Gedan Haito uchi

3 Gedan nukite

4 Mit Ausholbewegung und Stampfschritt.

5 Gedan barai (andere Faust am Solarplexus)

6 180° nach links und Gedan nukite

-

Mit Gedan Haito uchi Toris Mae geri links abwehren, dabei versuchen den Vitalpunkte an der Innenseite des Beines auf der Höhe der Wade und ca. Mitte Oberschenkel zu treffen.

Sofort seitlich nachsetzen mit Gedan nukite in Toris Schritt.

Mit Ausholbewegung Jodan gyaku zuki abwehren.

Mit Gedan barai Schlag auf Toris Rippen / Leber / Magen.

Tori am Oberkörper und Kopf mit beiden Händen packen und mit Kopfdrehung nach links werfen.

F)

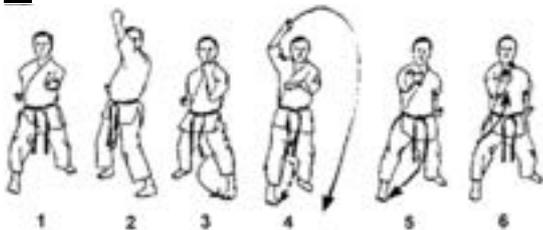


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Jodan oi zuki rechts

Uke: 1 Gyaku gedan nukite

2-3 Tate uraken uke

4-5 Washide otoshi uchi (Adler Hand von oben)

6 Washide age uchi (Adler Hand von unten)

-

> Mit linker Hand Toris Jodan oi zuki rechts abfangen, halten und mit Gyaku gedan nukite in Toris Schritt schlagen.

Tori <<<,>>>

Tate uraken uke Tori ins Gesicht schlagen.

Mit Washide otoshi uke von oben auf Toris Innenseite des Oberschenkels (Arterie) schlagen.

Mit Washide age uchi Toris Kehle schlagen.

G)

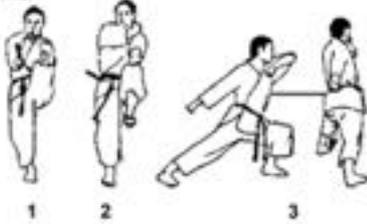


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Tate uke, Jodan gyaku zuki

-

Uke: 1 Mae geri
2 Soto ude uke, Jodan gyaku zuki
3 Gedan barai, Yoko empi uchi

Tori wehrt mit Tate uke Ukes Mae geri ab und kontert mit Chudan gyaku zuki.

Mit Soto ude uke Toris Jodan gyaku zuki abwehren und gleichzeitig mit Jodan gyaku zuki Toris Kinn schlagen.

Toris Jodan gyaku zuki mit linker Hand halten und gleichzeitig Gedan barai rechts in Toris Schritt / Leber / Oberschenkelinnenseite schlagen und mit Yoko empi uchi rechts abschliessen.

H)



Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Jodan oi zuki rechts

Uke: 1 Ausholbewegung zu Gedan Haito uchi

Seitlich nach links ausweichen und mit Ausholbewegung zu Gedan Haito uchi Toris Jodan oi zuki abfangen.

2-4 Gedan Haito uchi, Shuto uchi

Mit rechter Hand Toris Jodan oi zuki runter drücken und mit linkem Arm Toris Hals / Brust / Magen mit Haito uchi, mit Fusstritt rechts in Toris Kniegelenk schlagen und mit Gedan haito uchi links Toris Hals nach unten drücken.

5 Gedan barai (andere Faust am Solarplexus)

Mit Gedan barai Schlag auf Toris Rippen / Leber / Magen.

6 180° nach links und Gedan nukite

Tori am Oberkörper und Kopf mit beiden Händen packen und mit Kopfdrehung nach links werfen.

D)



Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Chudan oi zuki rechts, Jodan oi zuki links

-

Uke: 1 Osae uke

Nach vorne setzen rechts und mit Osae uke links Toris Chudan oi zuki rechts abwehren, Toris Arm herunterdrücken und halten.

2 Tate uraken uchi

Mit Tate uraken uchi auf Toris Kopf schlagen, Tori wehrt mit Jodan gyaku tate uke links ab und gleitet zurück.

3-4 Tettsui uchi

<<< mit Tettsui uchi links Toris Chudan oi zuki abwehren und Toris Unterarm halten.

5 Jodan oi zuki

>>> Jodan oi zuki auf Toris Kopf schlagen.

J)

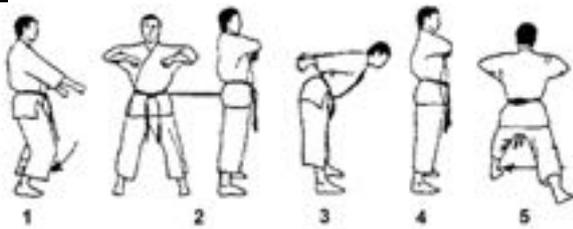


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Umfasst Ukes Oberkörper von hinten

Uke: 1-2 Hiji age kamae

Aufstehen und Hiji age kamae ausführen, dabei kann mit Ippon ken auf die Handoberflächen von Tori geschlagen werden.

3 Ushiro tetsui hasami uchi

Blitzschnell Oberkörper nach unten und Hüfte nach hinten bewegen, gleichzeitig mit Ushiro tetsui hasami uchi in Toris Rippen seitlich schlagen.

4 Hiji age kamae

Mit zweitem Hiji age kamae Toris Griff lösen, rechten Arm packen.

5 Hiji age kamae 90°

Mit schnelle Drehung nach links Tori über die Schulter werfen. Abschluss mit z.B. Gedan zuki.

K

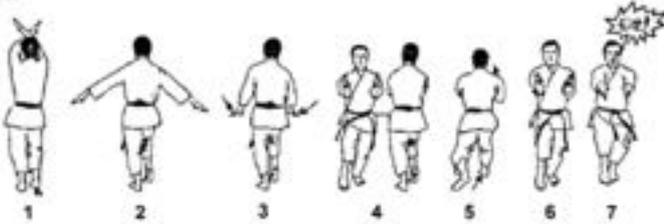


Abb. Waza

Beschreibung

Tori:

- Würgegriff mit beiden Händen, Jodan oi zuki rechts, Jodan gyaku zuki links

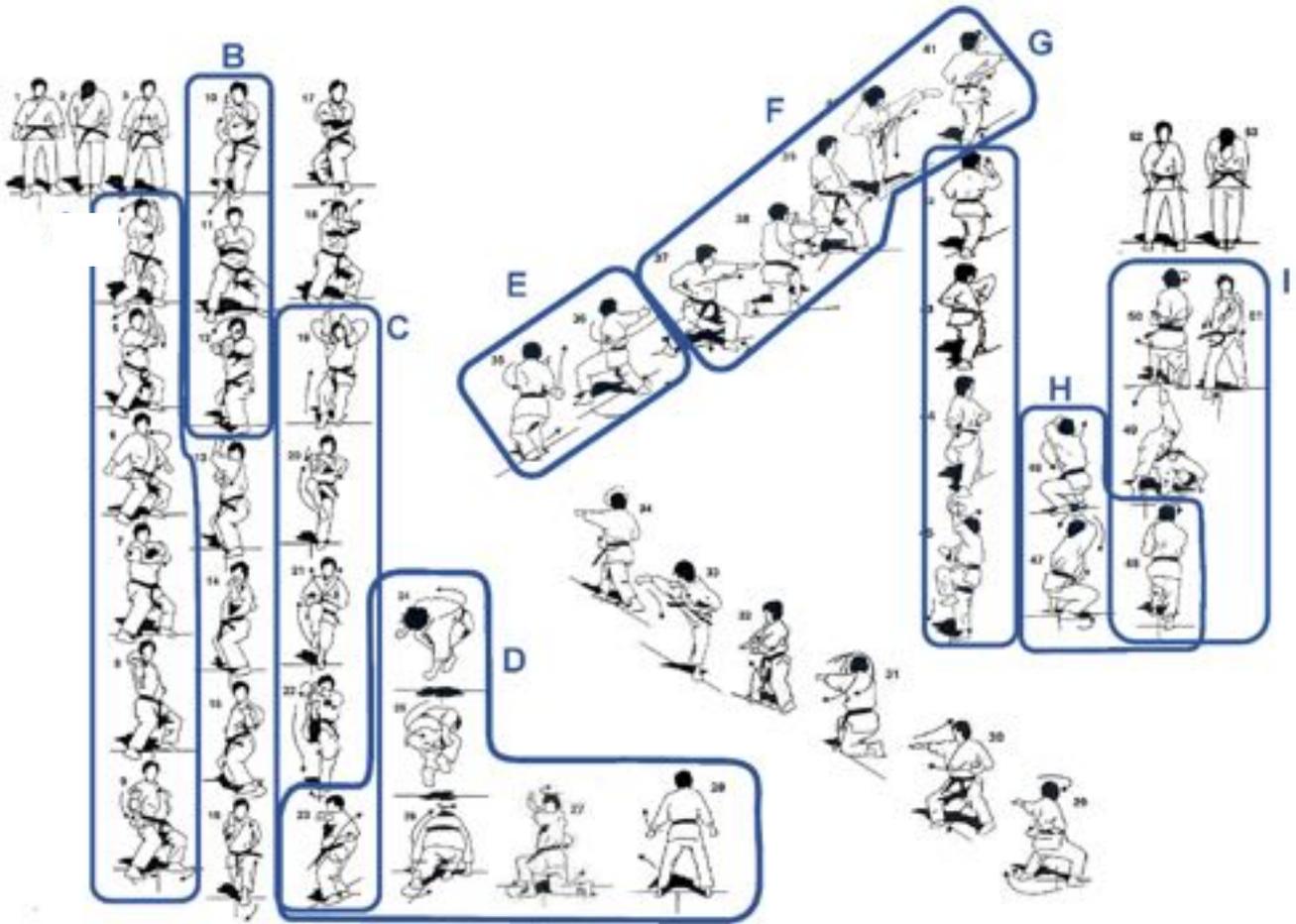
Uke:

- 1-2 Gedan kakiwake kaisho uke
- 3-4 Morote keito uke
- 5-6 Neko dachi Morote ippon nukite
- 7 Morote keito kamae

- Mit Gedan kakiwake kaisho uke Toris Würgegriff abwehren.
- Mit linker Keito-Hand Toris Jodan oi zuki abfangen und unter dem Achselhöhle einklemmen, mit rechte Keito-Hand Toris Jodan gyaku zuki abwehren.
- Mit Ippon nukite rechts auf Toris Hals schlagen, rechtes Bein hinter Toris rechtes Bein stellen.
- Mit Keito kamae an Toris Hals Tori zu Boden schleudern. Mit Gedan zuki abschliessen.

Kata Kaminari (Donner & Blitz)

Diese Analyse diente mir für die Entwicklung meiner persönlichen Oyo Bunkai und entspricht nicht ganz der in der Diplomarbeit beschriebenen Sequenzen.



Bunkai

A)



Abb. Waza

- Tori:** - Jodan oi zuki links
- Uke:** 1-2 Sokumen awase uke
- 3 Gedan ken awase uke
- 4-6 Tekubi kake uke, Oase uke

Bunkai

-
- Zur Seite ausweichen und mit Sokumen awase uke Toris Jodan oi zuki links abwehren und sofort mit linker Hand Toris linkes Handgelenk packen. Mit dem rechten Unterarm Toris Ellbogen brechen oder durch Eindrehen von Toris Arm den Vitalpunkt am Oberarm, rückwärtige Oberfläche schlagen.
- Mit linker Hand Toris linkes Handgelenk zur Seite ziehen und mit rechter Faust auf Toris Leber / Magen / Milz schlagen.
- Mit rechter Hand Tori an der Schulter packen und mit linker Hand in Toris Gesicht schlagen

B)

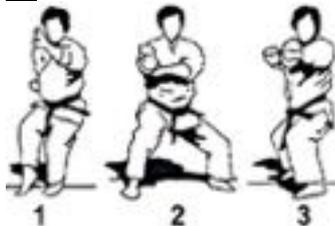


Abb. Waza

- Tori:** - Jodan oi zuki rechts, Chudan gyaku zuki links, Jodan oi zuki rechts.
- Uke:** 1 Neko ashi dachi Chudan gyaku Tate Shuto Uke
- 2 Fudo dachi Gyaku osae uke Gohon nukite Te osae uke
- 3 Kiba dachi Yoko Empi uchi

Bunkai

-
- Mit Ausholbewegung rechte Hand und Chudan gyaku Tate Shuto Uke links Toris Jodan oi zuki rechts abwehren.
- Mit Gyaku osae uke Toris Chudan gyaku zuki links abwehren und Toris Arm herunterdrücken, anschließend mit Gohon nukite Toris Gurgel treffen. Tori weicht nach hinten aus und greift mit Chudan oi zuki rechts an.
- Mit Te osae uke rechts Toris Jodan oi zuki rechts packen und mit Schrittwechsel und Yoko Empi uchi in Toris Rippen schlagen.

C)



Abb. Waza

Bunkai

Tori: - Würgegriff, Abwehr Hiza geri, Jodan oi zuki rechts.

-

Uke: 1 Neko ashi dachi
Jodan morote shuto uke
2 Sagi ashi dachi
Jodan morote soto shuto uchi
3 Awase hikite

Beide Arme nach oben und Abwehr von Toris Würgegriff.

Mit Jodan morote soto shuto uchi Toris Hals schlagen.

Packt mit Awase hikite Toris Kopf und reisst ihn runter und schlägt mit Hiza geri gegen Toris Kopf. Tori wehrt Hiza geri mit seinen Armen ab, gleitet zurück und greift mit Jodan oi zuki rechts an.

4 Jodan juji uke / Mae geri keage

Mit Jodan juji uke ab, hält Toris rechter Arm fest, zieht ihn zu sich und schlägt mit Mae geri keage zu.

D)

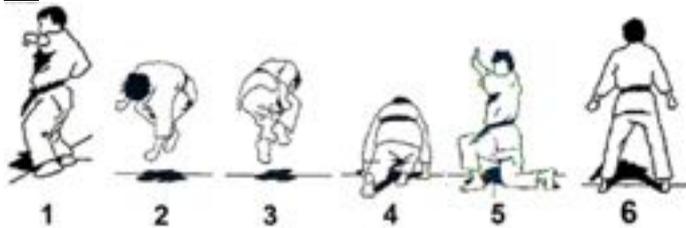


Abb. Waza

Bunkai

Tori: - Jodan Oi zuki rechts, Jodan Oi zuki rechts.

-

Uke: 1 Kiba dachi Tettsui uchi
2-3 180°-Sprung Mikazuki geri
4 Gedan ushiro geri
5 Ushiro hiza dachi
Yoko empi uchi
Haiwan nagashi uke
6 Heiko dachi Gedan kakiwake

Zurückgleiten und Toris Jodan Oi zuki mit Tettsui uchi abwehren, Toris Unterarm packen.

Mit Mikazu geri auf Toris Leber/Magen/Kopf schlagen, Tori weicht dem Schlag nach hinten aus.

Nachsetzen mit Ushiro geri links, Tori gleitet weiter nach hinten und kontert nochmals mit Jodan Oi zuki rechts.

In Toris Angriff mit Jodan Oi zuki rechts mit Haiwan nagashi uke gleiten und mit Yoko empi uchi in Toris Rippen schlagen.

Mit 180°-Rechtsdrehung Tori wegschleudern.

E)

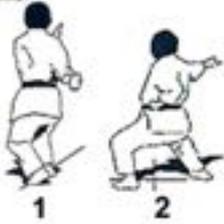


	Abb.	Waza	Bunkai
--	-------------	-------------	---------------

<u>Tori:</u>	-	Chudan oi zuki rechts	-
---------------------	---	-----------------------	---

<u>Uke:</u>	1	Ausholbewegung Tate shuto uke links zu Kiba dachi Chudan mawashi teisho uke	Mit Ausholbewegung Tate shuto uke links Toris Chudan oi zuki rechts abwehren.
--------------------	---	---	---

	2	Kiba dachi Chudan mawashi teisho uke	Mit Teisho uke rechts auf Toris Rippen/Leber/Magen schlagen-
--	---	--------------------------------------	--

F)

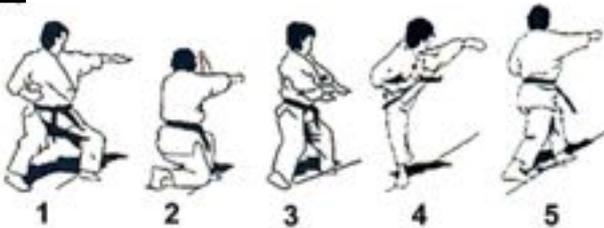


	Abb.	Waza	Bunkai
--	-------------	-------------	---------------

<u>Tori:</u>	-	Jodan Oi zuki rechts, Chudan gyaku zuki, Tate uke/Gedan barai, Chudan Mae geri links	-
---------------------	---	--	---

<u>Uke:</u>	1	Kiba dachi Soto shuto uchi links	Zurückgleiten und mit linker Hand Toris Jodan oi zuki rechts abwehren
	2	Ushiro hiza dachi Te nagashi uke links, Chudan gyaku zuki rechts	Mit Te nagashi uke links Toris Chudan gyaku zuki links abwehren und mit Chudan gyaku zuki rechts auf Toris Leber/Magen schlagen, Tori wehrt Ukes Chudan gyaku zuki rechts mit Tate uke/Gedan barai ab, gleitet sofort zurück und kontert mit Mae geri links.

	3	Kiba dachi Gedan Uchi shuto awase uke	Rechts ausweichen und mit Uchi shuto awase uke Toris Mae geri abwehren.
--	---	---------------------------------------	---

	4	Kiba dachi Kizami yoko geri kekomi	Konter mit Kizami yoko kekomi in Toris Knie.
--	---	------------------------------------	--

	5	Zenkutsu dachi Gyaku zuki	Abschlusstechnik mit Jodan Gyaku zuki.
--	---	---------------------------	--

G)

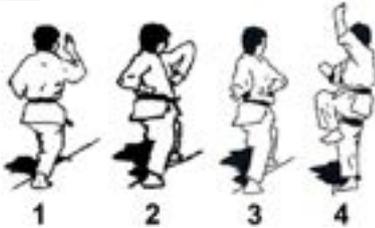


Abb. Waza

- Tori:** - Jodan Kizami zuki rechts,
- Uke:** 1 Gyaku te nagashi uke
2 Yoko empi uchi
3 Morote sukui uke
4 Sagi ashi dachi Morote tsukami uke

Bunkai

-
- Mit Gyaku te nagashi uke Toris Jodan kizami zuki abwehren.
- Konter mit Yoko empi uchi zu Toris Kopf, Tori weicht nach hinten zurück und greift mit Mae geri rechts an.
- Abwehr von Toris Mae geri rechts mit Morote sukui uke.
- Mit Morote tsukami uke Toris Kopf packen und mit Kopfdrehung (Genickbruch) Tori wegschleudern.

H)

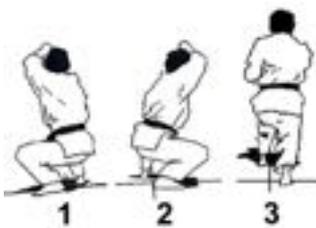


Abb. Waza

- Tori:** - Mae geri links, Jodan mawashi zuki rechts, Chudan gyaku zuki link.
- Uke:** 1 Kokutsu dachi Naiwan nagashi uke Gedan barai
2 Kokutsu dachi Naiwan nagashi uke Gedan barai
3 Zenkutsu dachi Gyaku ura zuki

Beschreibung

-
- Mit Gedan barai Toris Mae geri und mit Naiwan nagashi uke Toris Jodan mawashi zuki abwehren.
- Mit Gedan barai links Toris Chudan gyaku zuki abwehren und mit Gyaku nagashi uke Toris Hals angreifen.
- Abschluss mit Gyaku ura zuki.

D

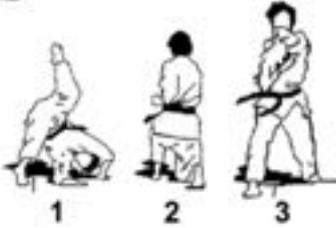


Abb. Waza

Beschreibung

Tori: - Mae geri links, Gedan barai, Gyaku uchi ude uke

Uke:

- | | | |
|---|---------------------------------|---|
| 1 | Mae ukemi | Anstatt Mae ukemi Mae geri ausführen, Tori geht einen Schritt zurück und wehrt Ukes Mae geri mit Gedan barai ab. |
| 2 | Ushiro hiza dachi
Gyaku zuki | Mit Gyaku zuki Tori angreifen, Tori wehrt mit Gyaku uchi ude uke Ukes Gyaku zuki ab. |
| 3 | Zenkutsu dachi
Gyaku zuki | Toris Arm blockieren und mit Vorwärtsschritt Tori zwingen rückwärts zu gehen und Abschluss mit Jo-dan Gyaku zuki. |

Beilage 03 - Ōyō bun - Ausgewählte Bunkai aus Meikyo und Gojushiho Dai für die Partnerübungen

Methode / Vorgehen

In der Beilage 2 habe ich die Schlüsselsequenzen der Kata Meikyo, Gojushiho Dai und Kaminari zerlegt, analysiert und deren Bunkai beschrieben. In diesem Dokument habe ich die relevanten Sequenzen der Kata Meikyo und Gojushiho aus der Beilage 2 kopiert und die Bunkai-Sequenzen noch detaillierter beschrieben, damit ich sie in Partnerübungen mit Claudio und Bruno üben kann. Die Kata Kaminari habe ich nicht kopiert, da ich sie mit «Oyo-Bunkai» in der Diplomarbeit selbst beschrieben ist. Die Sequenzen sind gemäss Beilage 2 sortiert, diejenigen Bunkai die ich vorzeige, sind gelb markiert (2 Bunkai pro Kata).

Kata Meikyo (Heller Spiegel) – Übungen mit Claudio

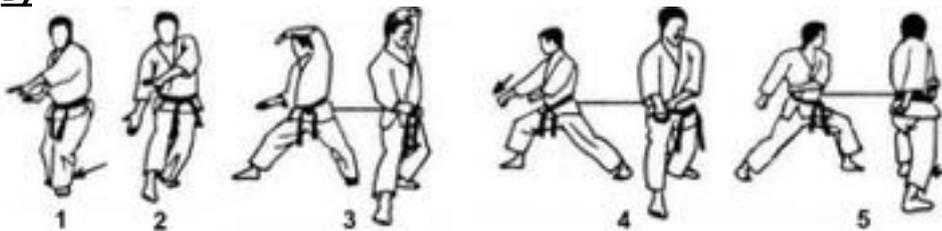
A)



Tori: >>>Würgegriff frontal beidhändig

- Uke:** 1-3 Zurückgleiten und mit Kreisbewegung der Arme des Würgegriffs mit Awase hikite abwehren
 4 Mit Jodan mae awase nukite auf Toris Kehle schlagen
 5 Mit rechter Hand an Toris rechte Halsseite mit Shuto uchi schlagen, mit linker Hand Toris rechter Arm nach hinten und nach oben bewegen, gleichzeitig mit rechtem Arm an Toris Hals Tori nach unten drücken, rechter Fuss nach hinten setzen und gleichzeitig mit Kreisbewegung nach rechts Tori wegschleudern.

B)



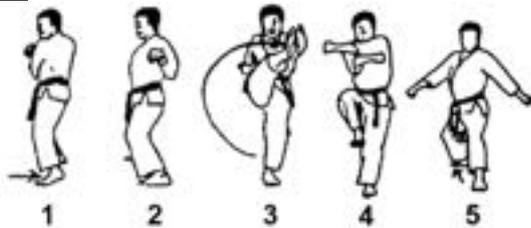
Tori: >>>Jodan oi zuki rechts.

- Uke:** 1-2 Nach rechts seitlich ausweichen und mit Te uke links Toris Jodan oi zuki abwehren (Bo awase uke 1/2).

Tori: >Chudan gyaku zuki links.

- Uke:** 3 Linke Hand fängt sofort Toris Chudan gyaku zuki ab, mit Hikite Toris Arm so ausdrehen, dass der Vitalpunkt am Nervus radialis (Speichennerv, Wanjun) hinter dem Oberarm mit rechter Hand/Unterarm geschlagen werden kann (Bo awase uke 2/2), Tori kippt nach vorne.
 4 Mit Gedan zuki auf Toris Rippen oder auf Toris Gesicht seitlich auf die Vitalpunkte des Gesichtsnerv schlagen.
 5 Mit Linksbewegung und Armhebel Tori nach links zu Boden schleudern und ihn mit seinem Arm am Boden fixieren, Abschluss mit Zuki.

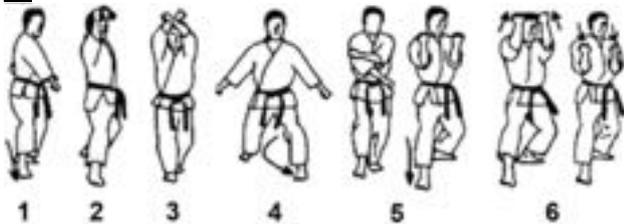
E)



Tori: - >>>Jodan oi zuki links

Uke: 1-2 Seitlich zurückgleiten und mit Tetsui uchi Toris Jodan oi zuki abwehren.
3 Mit Mikatsuki geri rechts Toris Lungen / Nieren / Wirbelsäule schlagen.
4-5 Mit Gedan ken awase uke rechts in Toris Leber / Magen / Schritt schlagen und mit Ellbogenhebel zu Boden werfen.

F)



Tori: >>>Jodan Uraken uchi links.

Uke: 1-2 Rechts zur Seite ausweichen und mit vorderen Arm von Morote haiwan uke Toris Uraken uchi abwehren und mit dem hinteren Arm von Morote haiwan Jodan mawashi zuki von oben auf Toris Kopf ausführen.

Tori: Weicht Ukes Jodan mawashi zuki nach hinten aus (setzen) und kontert mit Jodan oi zuki rechts.

Uke: 3 Zurückgleiten und Jodan juji uke Toris Jodan oi zuki blocken.

Tori: >>>Chudan mae geri rechts und Chudan gyaku zuki.

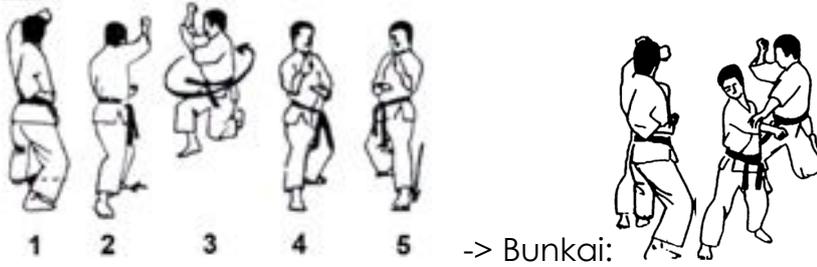
Uke: 4 Mit Gedan ken awase uke links Toris Chudan mae geri und mit rechts Toris Chudan gyaku zuki abwehren

Tori: >>>Konter mit beidhändiges würgen.

Uke: 5 Mit Awase uchi ude uke wird Toris Würgegriff abgewehrt.

6 Konter mit Morote ura zuki auf Toris Hals / Kinn.

G)



Tori:

>>>Jodan oi zuki rechts.

Uke:

- 1 Zurückgleiten und mit Age uke Toris Jodan oi zuki abwehren.
- 2 Mit linken Arm Toris Jodan oi zuki runter drücken und Vorbereitung Empi uchi.
- 3 Sprung nach vorne und mit Empi uchi Tori Kopf schlagen.

Tori:

Konter mit 180°-Drehung und Chudan gyaku zuki.

Uke:

- 4 Uke wehrt mit Shuto uke ab,
- 5 Abschluss mit Jodan shuto uke an Toris Hals

Kata Gojushiho Dai (54 Schritte) – Übungen mit Bruno

A)



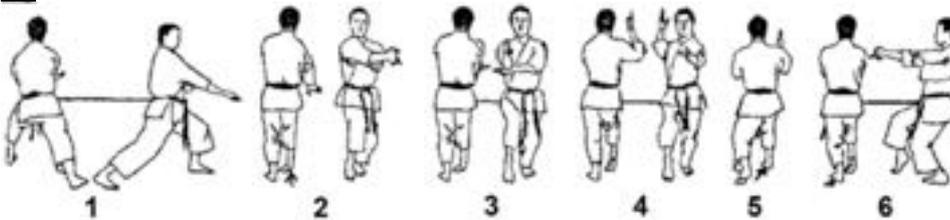
Tori: >>>Chudan oi zuki rechts.

Uke: 1 Nach vorne setzen rechts und mit Osaie uke links Toris Chudan oi zuki rechts abwehren, Toris Arm herunterdrücken und halten.
2 Mit Tate uraken uchi auf Toris Kopf schlagen, Tori wehrt mit Jodan gyaku tate uke links ab und gleitet zurück.

Tori: >Jodan gyaku zuki links.

3-4 Mit linkem Arm von Chudan morote uke Toris Chudan Gyaku zuki links abwehren, zur Seite nach unten drücken und mit rechtem Arm Schlag auf Toris Rippen schlagen.

D)



Tori: >>> Chudan mae geri rechts.

Uke: 1 Aus Zenkutsu dachi links zurückgleiten, mit Morote sukui uke links Toris Mae geri abfangen und mit Te uke gegen Toris Knie schlagen (Mae geri nur leicht abfangen, Te uke dient als Schutz)

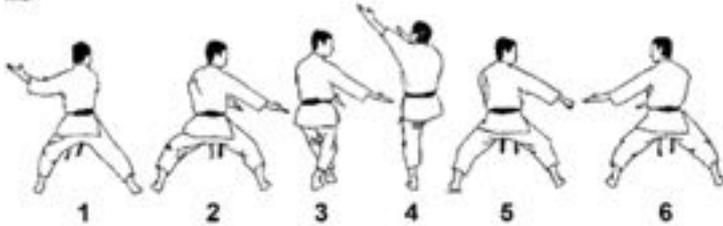
Tori: >> Kizami zuki rechts

Uke: 2-3 < und mit Te uke links Toris Oi zuki abfangen und mit Keito uke rechts Toris Oi zuki blocken.

4 mit Tate uke Toris Arm runterpressen und Ippon nukite rechts (Keito uke) vorbereiten.

5-6 >>> Neko ashi dachi mit Keito uke in Toris Hals (Kehle / Vagus Nerv) schlagen und mit Fussfeger rechts Tori zu Boden werfen, Abschluss mit Ippon nukite / Fumi geri / Gedan zuki.

E)



Tori: >>>Mae geri links.

Uke: 1-2 Seitwärts ausweichen und mit Gedan Haito uchi Toris Mae geri links abwehren, dabei versuchen den Vitalpunkte an der Innenseite des Beines auf der Höhe der Wade und ca. Mitte Oberschenkel zu treffen.

3 Sofort seitlich nachsetzen mit Gedan nukite in Toris Schritt schlagen.

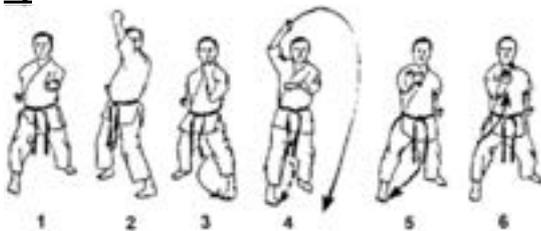
Tori: >Chudan gyaku zuki.

Uke: 4 Mit Ausholbewegung Chudan gyaku zuki abwehren, mit Stampfschritt auf Toris Rist schlagen.

5 Mit Gedan barai Schlag auf Toris Rippen / Leber / Magen.

6 Tori am Oberkörper und Kopf mit beiden Händen packen und mit Kopfdrehung nach links werfen.

F)



Tori: Jodan oi zuki rechts.

Uke: 1 > Mit linker Hand (von Gedan gyaku gohon nukite) Toris Jodan oi zuki rechts abfangen, halten und mit Gyaku gedan nukite in Toris Schritt schlagen.

Tori: Tori weicht zurück.

Uke: 2-3 >>>Tate uraken uke Tori ins Gesicht schlagen.

4-5 Mit Washide otoshi uke (Adler Hand von oben) von oben auf Toris Innenseite des Oberschenkels s (Arterie) schlagen.

6 Mit Washide age uchi (Adler Hand von unten) Toris Kehle schlagen.

G)



Tori: Tate uke, Jodan gyaku zuki - zuki

Uke: 1 >>>Mae geri

Tori: Mit <Tate uke Ukes Mae geri abwehren und mit Jodan gyaku zuki kontern.
2 Mit Soto ude uke rechts Toris Jodan gyaku zuki abwehren und gleichzeitig mit Jodan gyaku zuki links Toris Kinn treffen.
3 Toris Jodan gyaku zuki mit linker Hand halten, Hikite links ausführen und gleichzeitig Gedan barai rechts in Toris Schritt / Leber / Oberschenkelinnenseite schlagen und mit Yoko empi uchi und mit Kopfdrehung nach links Tori wegschleudern

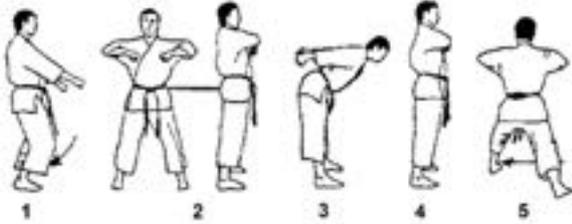
H)



Tori: Jodan oi zuki rechts

Uke: 1-2 Seitlich nach links ausweichen und im Rücken zu Tori beidhändig den Angriff abwehren und mit rechter Hand Toris Arm / Schulter festhalten, mit links Yoko empi uchi in Toris Gesicht schlagen.
3 Mit linkem Fuss oder Knie in Toris Kniekehle von hinten und mit linken Armen auf Toris Oberkörper schlagen, sodass Tori nach hinten kippt.
4 Mit Hiza geri in Toris Rücken / Wirbelsäule schlagen (falls Tori noch nicht gekippt ist)
5 Linker Arm umschliesst Toris Hals (Tori schaut nach oben und ist in seiner Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt). Mit Nukite in Toris Hals / Kehle schlagen.
6 Tori packen und seitlich nach rechts wegschleudern.

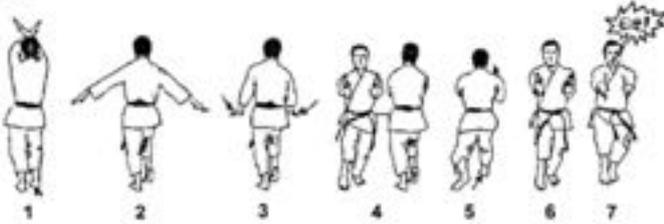
J)



Tori: Umfasst Ukes Oberkörper von hinten.

- Uke:**
- 1-2 Aufstehen und Hiji age kamae ausführen, dabei mit Ippon ken auf die Handoberflächen von Tori geschlagen werden.
 - 3 Blitzschnell Oberkörper nach unten und Hüfte nach hinten bewegen, gleichzeitig mit Ushiro tetsui hasami uchi in Toris Rippen seitlich schlagen.
 - 4 Mit zweitem Hiji age kamae Toris Griff lösen, rechten Arm packen.
 - 5 Mit schnelle Drehung nach links Tori über die Schulter werfen. Abschluss mit Gedan zuki.

K)



Tori: Würgengriff mit beiden Händen.

Uke: 1-2 Mit Gedan kakiwake kaisho uke Toris Würgegriff abwehren.

Tori: Jodan oi zuki rechts

Uke: 3-4 Mit linker Morote keito-Hand Toris Jodan oi zuki abfangen und unter dem Achselhöhle einklemmen,

Tori: Jodan gyaku zuki links.

Uke: 3-4 mit rechte Keito-Hand Toris Jodan gyaku zuki abwehren.

5-6 Mit Neko dachi ippon nukite rechts auf Toris Hals schlagen, rechtes Bein hinter Toris rechtes Bein stellen.

7 Mit Morote keito kamae an Toris Hals Tori zu Boden schleudern. Mit Gedan zuki abschliessen.

Beilage 04 - Zeitplan 5. Dan-Prüfung

Nr.	Schritt/Inhalt	Min.
1	Begrüßung	1
2	Kata Meikyo	8
2.1	Vorzeigen	2
2.2	2 Bunkai, auf Vitalpunkte hinweisen	6
3	Kata Gojushiho Dai	8
3.1	Vorzeigen	2
3.2	2 Bunkai, auf Vitalpunkte hinweisen	6
4	Diplomarbeit Oyo-Bunkai Kata Kaminari	22
4.1	Einleitung	2
4.2	Ablauf	1
4.3	Kata Kaminari vorzeigen	2
4.4	Oyo Bunkai	
4.4.1	Kurze Erläuterung	2
4.4.2	Oyo-Bunkai alleine langsam vorzeigen	3
4.4.3	Oyo-Bunkai mit Bruno und Claudio langsam vorzeigen, auf Vitalpunkte hinweisen	7
4.4.4	Oyo-Bunkai mit Bruno und Claudio schnell vorzeigen	5
5	Abschluss	1
	Total	40