

# SOK

## Dreier-Drill



Alfred Heubeck  
05.11.2022

# Dreier-Drill<sup>1</sup>

## Vorbemerkung

Eine unwahrscheinliche Koinzidenz hat mich auf die Bedeutung dieses Drills aufmerksam gemacht und veranlasst, mich mit diesem Drill genauer zu beschäftigen: Bei einem Lehrgang von Vince Morris habe ich den Drill zum ersten Mal gesehen, gelernt und trainiert. Drei Wochen später hat uns Jean-Paul Bindel den gleichen Drill unter Kyusho-Aspekten üben lassen. Nur eine Woche später war dieser Drill ein Thema eines Lehrgangs in Ingolstadt mit Fritz Nöpel. Ein paar Tage darauf bekam ich eine Jiu-Jitsu DVD geschenkt, mit dem gleichen Drill als Thema. Der einzige Unterschied war, dass hier nicht Karate-Techniken, sondern Hebel das Ziel der Aktionen war.

## Grundidee

Dieser Drill soll es dem Karateka möglich machen auf eine Standardsituation, die aber durchaus verschiedene Aggressionsstufen enthalten kann, angemessen, schnell und intuitiv zu reagieren und dabei die individuellen Fähigkeiten voll auszuschöpfen.

---

<sup>1</sup> Da ich leider keine Bezeichnung in der Literatur gefunden habe, habe ich diese Bezeichnung als Arbeitstitel gewählt.

## Anfängerversion

Die Anfängerversion dieses Drills war bei meinen Teilnehmern im Schuldojo<sup>2</sup> sehr beliebt. Sie ist einfach, effizient und kann sehr spielerisch geübt werden. In der Grundform wird sie so ausgeführt:



Beide Akteure stehen sich auf Armlänge gegenüber.



Der Aggressor versucht mit der linken Hand die rechte Schulter<sup>3</sup> seines Gegenübers zu greifen. Der Verteidiger schiebt mit seiner offenen linken Hand das Handgelenk des Angreifers zur Seite, während er die rechte Schulter leicht zurücknimmt, um den Abstand zu vergrößern.



Mit einer flüssigen Fortsetzung der Bewegung übernimmt er dann mit dem Handrücken der rechten Hand das Handgelenk, greift es und zieht den Angreifer leicht zu sich heran.



Dann schlägt er ohne den Bewegungsfluss zu unterbrechen mit der linken Hand mit Ura-uchi zu Kopf des Angreifers.



Der Angreifer greift darauf sofort mit der rechten Hand zur linken Schulter.



Die Bewegungsfolge wiederholt sich nun auf der anderen Seite.



<sup>2</sup> Melanchthon-Gymnasium-Nürnberg

<sup>3</sup> Die Schulter steht stellvertretend für eine Reihe von Zielen und kann problemlos gegriffen werden.



## Grundsätzliche Überlegung

Im traditionellen Karate erfolgen fast alle Angriffe mit der Hand durch einen Zuki. Man sollte aber immer bedenken, dass außerhalb des Trainings ein Angriff mit der Hand in einem Berühren, Fassen, Greifen, Schubsen oder Stoßen erfolgen kann und der harte Schlag erst die letzte der Eskalationsstufe darstellt. Im Karate übt man jedoch fast nur die Abwehr gegen Zuki, aber sicherlich nur deshalb, weil die entsprechende Abwehr auch am schwierigsten ist und die Fähigkeit leichtere Angriffe abzuwehren, zu mindestens theoretisch, automatisch integriert.

Mit jüngeren Schülern oder Anfängern ist es also sinnvoll, hier nur das Greifen zu üben. Als Gegenangriff kann zwar ein Angriff mit Uraken eine gute Distanzübung darstellen, aber ein Gegenangriff mit dem Handrücken oder auch nur mit den Fingerrücken, kann Angst abbauen und so auch schneller Bewegungsfolgen möglich machen. Auch ein leichtes Berühren der Wange (angedeutete Ohrfeige) kann das Gefühl für Distanz und Härte schulen und eine schnelle Bewegungsfolge fördern<sup>4</sup>.

Darüber hinaus zeigt sich hier auch, dass eine auf die Situation abgestimmte Reaktion möglich ist:

Vom spielerischen Klaps bis zum harten Uraken sind alle Zwischenstufen problemlos vorstellbar.

---

<sup>4</sup> In meinem Schuldojo war es für Mädchen aus der Unterstufe ein unheimlicher Spaß und eine Möglichkeit zum Aggressionsabbau, wenn sie ihren Mathelehrer, der sie am Morgen gequält hatte, am Nachmittag „ohrfeigen“ durften. Ich habe es nie erlebt, dass dabei der notwendige Respekt verloren gegangen wäre.

## Standardversion

Wie es im Karate üblich ist, wird ein Schlag (Stoß) mit einem Zuki ausgeführt. Die Ausgangsstellung Shizentai ersetzt das neutrale Gegenüberstehen zweier Kontrahenten und stellt somit einen Zwitter zwischen Karatetraining und Alltagssituation dar. Angriff und Verteidigung erfolgen zwangsläufig so mit einem halben Schritt.

Die Standardversion sieht so aus:



Angreifer und Verteidiger stehen sich in Shizentai gegenüber.



Der Angriff erfolgt mit Oi-Zuki rechts vor, der Verteidiger geht rechts zurück und blockt mit der linken, offenen Hand am Handgelenk. Der Fuß des Angreifers steht innen.



Die Verteidigung geht flüssig weiter, indem die rechte Hand die Kontrolle des Handgelenks übernimmt und die linke Hand zum Uraken ausholt.



Während der Verteidiger mit der rechten Hand den Angreifer heranzieht, schlägt er mit der Linken einen Uraken zum Kopf.

## Standardversion 2

Diese Version unterscheidet sich nur durch den Gegenangriff von der ersten. Dieser erfolgt nun durch Kizami-Zuki. Allerdings ist zu beachten, dass sich das Ausholen mit der linken Hand, zu sehen auf dem dritten Bild unten, leicht unterscheidet. Weiter ist zu berücksichtigen, dass die Distanz beim Konter genauer eingehalten werden muss.

Die Bedeutung beider Versionen liegt in der Erfahrung, dass Kämpfer meist eindeutig entweder den Uraken oder den Kizami-Zuki bevorzugen und dann damit auch bessere Ergebnisse erzielen. Deshalb sollten beide Versionen eingeführt werden.



Man sieht hier, die Distanz muss exakt stimmen!

(Beim Uraken kann man eventuell das Ziel, und somit die Distanz, variieren.)

## Optimierte Version

Die beiden oben beschriebenen Versionen sind für Karateka der Mittelstufe gut geeignet, aber auch für Fortgeschrittene, die die Drills erst erlernen und einüben.

Erfahrene Karateka sollten später aber beim Trainieren der beiden Drills eine Modifikation der Schrittbewegung vornehmen:

Der ganze Schritt<sup>5</sup> sollte durch zwei Halbschritte ersetzt werden. Dabei besteht, je nachdem ob der Kämpfer mehr defensiv oder offensiv veranlagt ist, die Möglichkeit den rechten Fuß<sup>6</sup> ein Stück nach hinten zu setzen und den linken ein Stück vorzubewegen. Ein offensiver Kämpfer wird zuerst den linken Fuß ein Stück vorwärts und dann den rechten ein wenig zurücksetzen. Diese beiden kleinen Teilschritte müssen so schnell und zusammenhängend ausgeführt werden, dass sie wie eine Bewegung erscheinen. Mit etwas Übung sind diese beiden Fußbewegungen sogar schneller als der einfache Schritt, weil der Körper, und damit die größte Masse nur so weit bewegt wird, wie es die Situation erfordert.

Damit ergeben sich durch diesen Doppelschritt eine paar Vorteile:

1. Der Schritt wird schneller.
2. Unabhängig davon, wie der Angreifer seinen Fuß setzt, kann der Verteidiger abschließend mit seinem Fuß immer außerhalb des Fußes des Angreifers stehen.
3. Eine Feinjustierung der Distanz ist leichter möglich und so eröffnen sich mehr Kontermöglichkeiten.
4. Es wird leichter, seinen Körper aus der Angriffslinie des Gegners zu nehmen und ihn trotzdem in der eigenen Angriffslinie zu behalten.
5. Setzt man zuerst den rechten Fuß zurück, so kann der Körper beim Vorwärtsstoßen des linken Fußes ebenfalls ein Stück nach vorne gestoßen werden. Da, bei etwas Übung, diese Bewegung gleichzeitig mit dem Gegenangriff erfolgt, ist dieser wesentlich stärker als der Gegenangriff in der Standardversion oben<sup>7</sup>.

Eine weitere Trainingsform ergibt sich, wenn sich die Kämpfer, wie beim Randori frei bewegen. Der Angreifer muss dann allerdings, wie beim Drill mit Oi-Zuki Jodan (oder Kizami-Zuki) angreifen, der Verteidiger mit der Drillbewegung reagieren. Dabei kann die Seite beliebig gewechselt werden. Die Pause zwischen zwei Angriffen kurz sollte bleiben.

---

<sup>5</sup> Gemeint ist hier der Schritt aus Shizentai zu Zenkutsu-Dachi.

<sup>6</sup> Rechts und links ergibt sich aus der Beschreibung der Bewegungsabläufe oben.

<sup>7</sup> Natürlich wird in der Standardversion ein erfahrener Karateka auch aus dem Stand in Zenkutsu-Dachi einen Vorwärtsimpuls des Körpers integrieren.

## Eine Auswahl der Kontermöglichkeiten

Werden die oben beschriebenen Versionen halbwegs beherrscht, so kann man im Training dazu übergehen, neue Kontermöglichkeiten zu erproben. Nicht alle Gegenangriffe sind dabei als Drill geeignet. Nur Konter, die es erlauben den Fuß einfach zu Shizentai zurückzusetzen, lassen sich gut als Drill üben. Wenn aber der Drill beherrscht wird, ist es sinnvoll Fortsetzungen des Konters zu trainieren. Im Idealfall führt dann die Sequenz zu einem Festhaltegriff, Hebel oder einem sicher möglichen K.O.

Da die Zahl der Möglichkeiten nahezu unbegrenzt ist, stellen die beschriebenen Möglichkeiten nur eine kleine Auswahl dar. Gezeigt wird nur die dritte Technik. Weiterführungen danach sind dann von den individuell verschiedenen Faktoren<sup>8</sup> abhängig.



### Grundform:

Mit Age-Zuki werden die kurzen Rippen angegriffen, während durch mit der rechten Hand das Gleichgewicht gestört wird und ein Gyaku-Zuki verhindert wird.

### Mögliche Verfeinerung:

Kyusho:

Ziel: Milz 2, Erde.

Waffe: Zeigefinger (Faustknöchel oder Ippon-Ken) Holz.

Zerstörungszyklus.



### Grundform:

Dies Technik trifft leicht von hinten nach vorne (45°) mit Haito-Uchi auf den Hals, während die Kontrolle der rechten Hand einen Gyaku-Zuki verhindert.

### Mögliche Verfeinerung:

Kyusho;

Ziel: Gallenblase 20, Holz.

Waffe: Schlag nach innen- Metall. (Zerstörungszyklus)

Haito-Uchi, (Daumen- oder) Zeigefingergrundgelenk (Holz gegen Holz.)



### Grundform:

Ein Mae-Geri gegen das hintere Bein und der Zug mit der rechten Hand bringen den Angreifer dazu, sich nach vorne zu beugen. So wird der Zuki mit der linken Hand verstärkt. Ein Otoshi-Uke in das Ellenbogengelenk, zwingt den Angreifer zu einem Vorbeugen des Oberkörpers.

### Mögliche Verfeinerung:

Kyusho:

Keri: Milz 11, (Ballen oder großer Zeh), der Angreifer kippt nach vorne.

Soto-Ude-Uke, Dickdarm 12, Metall, der Angreifer knickt im Oberkörper ein und fällt in den Age-Zuki. (Im Bild mit der linken Faust.)

<sup>8</sup> Die individuellen Eigenschaften und Fähigkeiten von Angreifer und Verteidiger spielen hier genauso eine Rolle, wie immer wieder vorkommende Unterschiede in der Ausführung.



**Grundform:**

Der Solar-Plexus wird mit Hitsui-Geri angegriffen.

**Mögliche Verfeinerung und Fortsetzung:**

Die nächste Bewegung erfolgt in den Rücken des Gegners nach dem Hitsui-Geri.

Weitere Fortsetzungen könnten ein Ura-Mawashi und/oder ein Kakato-Geri auf die hintere Kniekehle des Angreifers sein. Die abschließende Kontrolle des nun knienden Gegners kann z.B. ein Doppelnelson sein. Als Kyusho-Variante können mit der Ferse und Kakato-Geri die Blasenpunkte 55, 56, 57 angegriffen werden. Dadurch werden Verletzungen des Kniegelenks vermieden, die sonst bei einem unkontrollierten Angriff auf das Kniegelenk auftreten könnten.

**Grundform:**

Kniestoß auf den Oberschenkel. (Pferdekuss)

**Mögliche Verfeinerung:**

Kyusho: Hitsui-Geri auf Gallenblase 31/32, Holz

Vorsichtig üben! (bei Vince Morris wird hier nur mit Protektoren am Oberschenkel touchiert.)

Soto-Ude-Uke, Dickdarm 12, Metall, der Angreifer knickt im Oberkörper ein und fällt in den Age-Zuki. (Im Bild mit der linken Faust.)

**Grundform:**

Der Kizami-Zuki streift das Kinn des Angreifers (im Training ganz vorsichtig und langsam oder angedeutet am Kinn vorbei) und dreht seinen Kopf zur Seite. Der Angreifer wird mit Hilfe des Armes nach hinten über das Bein geworfen.

**Mögliche Verfeinerung:**

Aus Zenkutsu-Dachi wechselt der Verteidiger zu einem tiefen Kiba-Dachi mit Angriff durch das Knie auf die Kniekehle des Angreifers. Dadurch wird der Wurf wesentlich erleichtert.

**Achtung: Nicht das Knie von der Seite angreifen!**

**Grundform:**

Nach dem Kizami-Zuki erfolgt ein Vorwärtsgleiten und die Linke fasst um den Kopf zu Kinn und kontrolliert den Kopf des Angreifers. Ein Zug am Kinn nach hinten, wirft den Angreifer.

**Mögliche Verfeinerung:**

Verschieden Möglichkeiten zur Kontrolle des Kopfes können geübt werden.

Auf dem Bild wird der Kopf durch Druck des Daumengrundgelenks auf die Austrittsstelle des Trigemini-Nervs am Unterkiefer kontrolliert.

**Sehr schmerzhaft!**

Man sieht, alle Kombinationen oben erlauben eine Reihe von Fortsetzungen, die den Kampf sicher beenden.

Da der Dreierdrill in seiner Grundform hier stark schematisiert ist, sollte man bedenken, dass sein Grundprinzip entscheidend ist, aber seine Wirksamkeit in der Möglichkeit liegt den Gegenangriff situationsbezogen und individuell<sup>9</sup> zu variieren.

<sup>9</sup> Später in diesem Text soll gezeigt werden, dass dieser Drill oft in der Kata zu finden, aber genauso oft schwer zu erkennen ist, weil er von unterschiedlichen Lehrern an verschiedene Situationen und Kämpfer angepasst wurde.

Im Training sollte der Lehrer zuerst einige Beispiele vorgeben, dann aber den Schülern Aufgaben stellen, für die sie eigene Lösungen finden, probieren und austesten müssen.

Aufgaben für den Gegenangriff könnten sein:

1. Verschiedene Angriffe mit der Faust
2. Verschiedene Angriffe mit der Handkante
3. Angriffe mit der linken, der rechten Hand
4. Angriffe mit dem vorderen oder hinteren Fuß
5. Angriffe mit dem Knie
6. Würfe
7. Hebel
8. Festhaltegriffe
9. Usw.

## Unterschiede in der Ausführung

### Verschiedene Trainer

#### Vince Morris

Vince Morris hat sein Karate bei Shotokan-Trainern wie Enoeda, Kanazawa, Asano u.a. gelernt. Inzwischen hat er sich aber vom Shotokan und dem Wettkampfsport verabschiedet und betreibt sein Karate in einer reinen selbstverteidigungsbezogenen Form.



Deshalb stehen sich in der Ausgangstellung beide Partner in uchi-hachi-ji-dachi (leicht gebeugte Knie mit den Zehen nach innen) gegenüber, die offenen Handflächen zeigen in Schulterhöhe defensiv nach vorne. Die Beinstellung soll die Möglichkeit schaffen einen „low kick“ durch eine Körperdrehung zu verhindern. Eine scheinbar versehentliche Abweichung aus der symmetrischen Haltung der Hände soll den Angreifer dazu provozieren, eine bestimmte Seite für den Angriff zu wählen. Die weiteren Bewegungen legen ihren Schwerpunkt auf die Anwendung, ohne die Grundschule zu betonen.

#### Jean-Paul Bindel (Kyusho, Karate und Jyu-Jitsu Lehrer)

Bei Jean-Paul Bindel tritt die Bedeutung der Grundschule in den Hintergrund und die Kyusho-Aspekte werden betont. Es ist also nicht so wichtig, aus welcher Ausgangsstellung die Sequenzen beginnen. Es ist also ein auch ein einseitiges Üben aus Kamae mit Verzicht auf den Drill-Charakter möglich. Soll allerdings der „Drill“ trainiert werden, muss man auch hier aus Shizentai oder eine Defensivstellung, wie oben beschrieben, beginnen.

Es gibt bei Jean-Paul Bindel eigentlich nur einen echten Unterschied zu den oben beschriebenen Standardversionen:

Das Abwehren, bestehend aus Aufnehmen des Angriffs mit der einen und Weiterleiten mit der anderen Hand, erfolgt jeweils mit der offenen Handfläche durch eine streifende Bewegung vom Ellenbogen zur Hand des Angreifers. Auf diese Weise wird in der Theorie des Kyusho dem Angriff die Energie entzogen.

Weitere Unterschiede zu den Standardversionen gibt es nicht, aber eine Reihe von Möglichkeiten die Konter des Drills durch Verfeinerungen zu perfektionieren:

1. Wahl des Ziels (Kyusho-, Atemi-Punkte)
2. Wahl der Waffe

Die Waffe sollte auf das Ziel abgestimmt sein. Vereinfacht zum Beispiel Nagataka-Ippon-Ken gegen die Rippen oder das Auge, Die Handkante gegen den Hals, das Knie gegen den Oberschenkel, usw.

Für Kyusho-Adepten kann z.B. auch noch der Zusammenhang zwischen Element des Ziels und der Waffe beachtet werden und z.B. dann der Zerstörungszyklus eingehalten werden.

3. Es werden nacheinander Angriffe in alle Richtungen, am besten in einer vereinbarten Reihenfolge, trainiert.
4. Kyusho Schüler mit entsprechender esoterischer Sensibilität können (als Fortsetzung von 3.) die Konter mit dem entsprechenden Kiai<sup>10</sup> aus dem Kiai-Jitsu ausführen.

<sup>10</sup> Nach: oben: a (aufwärts), vorne; o, außen: e extern, innen: i, unten: u, hinten: ü.

5. Bei Hebel- und Würgetechniken wird nach dem Beherrschen der Grundbewegung noch darauf geachtet, dass mit der richtigen Handhaltung auch empfindliche Stellen (Kyusho-Punkte) gefasst werden.

So wird der Konter unter Kyusho-Aspekten ständig optimiert.

### **Fritz Nöpel**

Als Karateschüler lernt man im Partnertraining, von einem guten Trainer, für unterschiedliche Situationen eine Vielzahl verschiedener Beispiele. Manche davon erscheinen im ersten Moment sonderbar, schwierig und vielleicht sogar unbrauchbar<sup>11</sup>. Trotzdem sollte der Schüler sie sorgfältig bis zu einer gewissen Sicherheit üben. Allerdings sollte man genauso wie jeder Spitzenkämpfer seine Spezialtechniken hat, dann auch, nachdem man alle Möglichkeiten sicher beherrscht, überlegen, welches Beispiel man für sich auswählt und besonders perfektioniert<sup>12</sup>.

Fritz Nöpel hat in seinem Training betont, dass der Karateka zuerst die Grundform der Lieblings-Bewegung finden muss. Dann sollte er sich für ein Angriffsziel und die dafür geeignete Waffe entscheiden. Anschließend muss er beim Üben darauf achten, mit dieser Waffe auch das Ziel genau zu treffen<sup>13</sup>. Waffen können die Faust, die Handkante oder der Fuß sein. Dann kann aber weiter differenziert werden, mit welchem Knöchel oder mit welchem Teil des Fußes getroffen werden soll.

### **Ausführung als Hebel**

Die ersten beiden Bewegungen des Drills bleiben gleich:

Abwehren mit der offenen Hand, übernehmen mit der anderen Hand. Im dritten Bewegungsteil kontrolliert die erste Hand dann den Ellenbogen und damit nicht nur den Oberkörper des Angreifers.

Wichtig ist nur, dass die Krafrichtung immer so gerichtet ist, dass der Arm nicht abknicken kann. Dazu ist es nötig, dass die Kraft immer die Richtung von der Ellbogenspitze zur Ellenbogenbeuge beibehält. Die Richtung ist dabei permanent zu kontrollieren.

Fortsetzungen dieses Drills gehören dann zu Jiu-Jitsu.

### **Allgemein**

Im Standard-Drill wird mit der offenen Hand abgewehrt und mit der offenen Hand übernommen. Damit soll erleichtert werden, den Hautkontakt über die Hand zum Gegner und damit die Kontrolle der Bewegung nie zu verlieren. Selbstverständlich sind Varianten denkbar, bei denen eine andere Aufgabe andere Abwehrtechniken zulassen oder sogar erforderlich sind.

---

<sup>11</sup> Bei Kanazawa habe ich als Blaugurt ein Beispiel gelernt, von dem ich gedacht habe, dass ein normaler Mensch dieses Beispiel nie machen kann. Später wurde es dann eines meiner Lieblingsbeispiele. Also erst dem Trainer vertrauen und das Beispiel genau üben. Es später weglassen, kann man dann immer noch.

<sup>12</sup> Bei einem Training hat Günter Mohr zwei Trainingseinheiten lang verschiedene Schrittfolgen für einen Angriff mit Mae-Geri trainiert. Am Ende des Trainings hat er die Aufgabe, ohne weitere Vorgaben, gestellt, immer wieder mit Mae-Geri ein stehendes Ziel ohne Pause anzugreifen. Bis zu Yame waren alle Kämpfer in der Erschöpfungsphase. Dann hat er darauf hingewiesen, dass die am Schluss bei einem Kämpfer häufigste Variante wahrscheinlich die ist, die ihm am besten liegt und die er perfektionieren sollte.

<sup>13</sup> Persönliche Anmerkung: Bei Prüfungen sieht man leider oft, dass sinnlos und ungenau irgendwohin angegriffen wird; beim Kopf oft auf Ziele, bei denen an der Faust ein größerer Schaden entstehen würde als am Kopf.

## Verschiedene Aufgaben

Für den Trainer ist es sinnvoll die Karateschüler mit verschiedenen Trainingszielen üben zu lassen.

Beispiele:

1. Exakte Grundschule mit starkem Abschluss.
2. Schnelle Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl zum Sekundärautomatisieren.
3. Angriffe aus Kamae, z.B. mit Kizami-Zuki aus wechselnden Auslagen, um eine vielseitige, angepasste Reaktion zu trainieren.
4. SV-Variationen mit verschiedenen Abschlüssen: Haltegriffe, Hebel, Würfe, K. O<sup>14</sup>.
5. Relativ weiche Ausführungen, bei denen Kyusho-Aspekte berücksichtigt werden, wie z.B. Reaktionen bei leichtesten Treffen.
6. Üben gegen den Widerstand des Angreifers.

---

<sup>14</sup> Natürlich gestoppte Techniken, die beim Treffen stark genug für einen K.O. gewesen wären.

## Ähnliche Drills

Stellvertretend hier ein Drill mit Shuto-Uke. Shuto-Uke galt früher oft als kaum anwendbare Technik, da sie für den Wettkampf kaum geeignet ist. Aber in der Selbstverteidigung gibt es eine Vielzahl, effektiver Anwendungen. Der Drill unten stellt nur ein mögliches Beispiel dar. Wie bei, Standard-Drill greift der Gegner aus Shizentai abwechseln rechts und links mit Oi-Zuki-Jodan an.



Angriff rechts vor mit Oi-Zuki-Jodan.

Der Verteidiger geht links zurück und wehrt mit der offenen Handfläche am Handgelenk ab. Mit einer Drehung der Hand führt er den Angriff am Ohr vorbei und greift gleichzeitig mit der linken Hand den Unterarm.



Mit einer kleinen Gleitbewegung des rechten Fußes nach vorne und einem Absenken des Körpers zu Kokutsu-Dachi<sup>15</sup> schlägt er mit der rechten Handkante mit Shuto-Uke von oben schräg nach unten zur Halsseite des Angreifers. Ein kleiner Zug mit der linken Hand am Arm des Angreifers kann dieser destabilisiert und die Wirkung der Technik verstärkt werden.

Achtung: Durch das Ziehen am Arm kann sich die Distanz plötzlich verkleinern!



Jetzt das gleiche auf der anderen Seite.

<sup>15</sup> Erst das Vorwärtsgleiten mit dem Absenken des Schwerpunkts und der Muskelspannung beim Kime, gibt der Bewegung die nötige Energie. (Angriffsrichtung Kokutsu: vorne, unten) Ohne diese Elemente bleibt die Übung ein Herumgefuchtel!



Beispiel für eine mögliche Verfeinerung:  
Auf diesem Bild sieht man, wie die Wirkung noch verstärkt werden kann, wenn die Ausholbedeutung mit der linken Hand als Angriff mit Ippon-Ken auf die Rippen ausgeführt wird.

(Nicht auf Magen 17 schlagen! Herz!)

Mit der Gegenbewegung des Shuto-Uke kann der Unterarm des Angreifers mitgenommen werden.

## Der Drill als Interpretation in Katasequenzen

Bei der Analyse von Katasequenzen und der Suche nach Anwendungen, lässt sich das Prinzip des Drills häufig finden. Dabei können abweichende Techniken das gleiche Prinzip als Interpretation zulassen:

### Heian Nidan



Abwehr mit der offenen Hand



Ausholen in der Kata



Übernahme mit der anderen Hand.

(Hier gibt allerdings einen Wechsel in der Abwehrrichtung, die beim Drill fehlt)



Gegenangriff mit Mae-Geri.  
In der Anwendung angepasst an Ziel und Höhe.



Bewegungsabschluss mit Gyaku-Zuki.

Hier wurde absichtlich ein Beispiel gewählt, das in den einzelnen Bewegungen nicht genau mit dem Drill übereinstimmt, aber in dieser Form das gleiche Prinzip enthält. Bei einer offenen Sichtweise lässt sich dieses Prinzip noch oft finden. Man denke nur an Folgen wie Soto-Ude-Uke, dann Gyaku-Uchi-Ude-Uke mit Konter oder ähnliche Doppelblocks. Auch Ausholbewegungen könnten so interpretiert werden.



Auf der Suche nach einer Kata-Sequenz, die dem Drill möglichst genau entspricht, kann man bei der Sochin fündig werden.

### Sochin



Wie beim Drill beginnt man in der Lernphase aus Shizentai.

(Später kann in der Randori-Form die Seite gewechselt und aus Kamae gestartet werden.

Im Gegensatz zum Bild wird die Bewegung der rechten, offenen Hand als Block gegen eine Zuki am Handgelenk ausgeführt.

Die offene Linke übernimmt mit einer Aufwärtsbewegung das Handgelenk, greift es (durch die Faust symbolisiert) und führt es über den Kopf vorbei nach hinten unten. Die Rechte schlägt dann in die Richtung der Leiste. Beide Bewegungen zwingen den Angreifer zu einem Abknicken in der Hüfte und somit in eine ungünstige Position, die viele Konter erlaubt.

Für Karateka, die vermuten, dass die Kata Sochin, aufgrund der Betonung der durchgehend festen Stellungen, vor allem gegen Ringer gedacht ist, zeigt folgende Anwendung<sup>16</sup>, dass mit nur geringer Abweichung der Drill auch hier möglich ist:

Beide Kämpfer wollen den „Chef-Griff“ einnehmen: eine Hand umfasst den Hals des Gegners, die andere versucht den Arm durch ein Umfassen des Ellenbogens zu kontrollieren.

In dem Moment, in dem der Angreifer mit seiner linken Hand versucht den Hals zu fassen, wird die rechte Schulter hochgezogen und der Kopf zur Schulter geneigt, um den Griff zu erschweren. Fast gleichzeitig wird mit der rechten Hand das Handgelenk des Angreifers nach oben geschoben, dann mit der Linken über den Kopf gezogen und die Rechte schlägt in die Leiste des Angreifers. Das ist genau die Bewegung der Kata und des Drills.

Man kann die Bewegung auch versuchen, wenn beide Kämpfer bereits die Chef-Stellung eingenommen haben. Jetzt ist aber das Lösen des Griffes bei erfahrenen Ringern sehr schwer. Low-Kicks oder Zuki können den Gegner ablenken. Auch Kopfstöße sind möglich, aber es ist zu bedenken, dass Ringer diese Möglichkeit kennen. (Im Wettkampf auch als verstecktes Foul.)

<sup>16</sup> Nach Abernethy

**Resümee:**

Interessant ist bei dem Drill nicht nur seine vielseitige Anwendbarkeit, sondern auch das innewohnende Prinzip:

Ein Angriff wird angenommen, mit der anderen Hand übernommen und so geführt, dass ein starker Gegenangriff möglich wird. Dieses Prinzip lässt sich für viele Beispiele übernehmen.

Gerade in seinem Gegensatz zum harten, schmerzhaften Abwehrschlag, der sonst viel geübt wird, ergänzt er die unendlich vielen Möglichkeiten, die Karate bietet.

**Hinweise:****Bilder:**

Akteure: Richter, Ingolf; Rudolf, Karl-Heinz; Weißmüller, Herbert; Heubeck, Alfred.

**Kyusho:**

Der Text ist für Karateka gedacht, nicht für Kyusho-Experten. Allerdings können Informationen aus dem Kyusho, Karate-Techniken verbessern. In der neusten Übersetzung des Karate-Do Kyohan von Funakoshi Gichin von Bittmann und Prof. Dr. Paul Kuhn und anderen Publikationen von Funakoshi kann man erkennen, dass Funakoshi durchaus Kyusho angewendet hat.

Weiter vorsichtshalber trotzdem der Hinweis: alle dargestellten Kyusho Techniken sollten mit äußerster Vorsicht geübt werden und Zielpunkte im Zweifelsfall nur berührt werden.

Der Text soll keine Schulung für Kyusho darstellen, sondern höchstens zeigen, wie Karate-techniken verbessert werden können.

**Literaturverzeichnis**

Die meisten Erklärungen in dieser Arbeit, sind den Erfahrungen des Autors bei Lehrgängen und seiner Lektüre unzähliger Karate-Bücher geschuldet. Alle aufzuzählen, würde zu weit führen, eine Auswahl zu treffen, unvollständig bleiben. Da dies keine wissenschaftliche Arbeit darstellt, wird daher auf das Literaturverzeichnis ganz verzichtet.

## Inhalt

|  |    |
|--|----|
| Vorbemerkung.....  | 2  |
| Grundidee .....  | 2  |
| Anfängerversion .....  | 3  |
| Grundsätzliche Überlegung.....                               | 4  |
| Standardversion .....  | 5  |
| Standardversion 2.....                                       | 6  |
| Optimierte Version .....                                     | 7  |
| Eine Auswahl der Kontermöglichkeiten .....                   | 8  |
| Unterschiede in der Ausführung .....                         | 11 |
| Verschiedene Trainer .....                                   | 11 |
| Vince Morris .....   | 11 |
| Jean-Paul Bindel (Kyusho, Karate und Jyu-Jitsu Lehrer) ..... | 11 |
| Fritz Nöpel.....   | 12 |
| Ausführung als Hebel.....                                    | 12 |
| Allgemein .....  | 12 |
| Verschiedene Aufgaben .....                                  | 13 |
| Ähnliche Drills .....  | 14 |
| Der Drill als Interpretation in Katasequenzen.....           | 16 |
| Heian Nidan.....   | 16 |
| Sochin.....  | 17 |
| Resümee: .....   | 18 |
| Hinweise:.....   | 19 |
| Bilder:.....   | 19 |
| Kyusho: .....  | 19 |
| Literaturverzeichnis.....                                    | 19 |