

Shotokan

Drills



Alfred Heubeck

Drills, eine wiederentdeckte Form des Partnertrainings

Neben den traditionellen Formen des Partnertrainings sind durch zielgerichtet sportwissenschaftliche und didaktische Überlegungen einige neue und interessante Varianten entstanden.

Überraschenderweise hat jedoch auch die Suche nach den Wurzeln des Karate eine weitere Form des Partnertrainings wiederentdecken lassen. Die Suche nach der Koshiki- Kataⁱ und dem „alten, ursprünglichem“ Bunkai zu den Kata, hat nicht nur über das Bubushiⁱⁱ zu dem Kyusho- Jitsu geführt, sondern auch zu einer alten Form des Partnertrainings, den Drills.

Drills sind ein stark anwendungsbezogenes Partnertraining. Im Idealfall wird der Angriff so abgefangen, dass kein zweiter Angriff mehr möglich ist. Oft verschmelzen Abwehr und Angriff in einer einzigen Technik. (Funakoshi: „Es gibt keinen 2. Angriff im Karate“).

In Drills wird also versucht eine sichere, redundante Abwehr, die wenig Gegenwehr zulässt, mit einem Gegenangriff zu kombinieren, der den Angreifer sicher außer Gefecht setzt. Die Abwehren sollen automatisiert werden, der Gegenangriff soll präzise die Zielpunkte treffen, die dem Angreifer einen weiteren Angriff unmöglich machen.

Ziel der Drills ist also nicht das sportliche Training, nicht die Perfektion der Abwehr und der Kontertechnik, sondern die automatisierte, instinktiv richtige und sichere Abwehr und der kampfscheidende Gegenangriff. Der gedachte Angreifer ist nicht ein Kampfsportler, sondern der Gegner auf der Straße.

Bei den Drills stehen die Trainingspartner meist in Kamae gegenüber und greifen wechselseitig mit der gleichen Technik an und wehren auf die gleiche Weise ab. Dabei wird das Tempo, die Kraft und auch die Konsequenz der Techniken stetig - innerhalb eines sinnvollen Rahmens - gesteigert. Auf diese Weise kann man in 2 Minuten durchaus auf 30 bis 50 Wiederholungen kommen. Dadurch bleibt am Ende keine Zeit zum Überlegen, die Reaktion erfolgt zwangsläufig intuitiv und automatisch. Der zusätzliche konditionelle Effekt ergibt sich von selbst, Drills sind so auch zum Aufwärmen ideal geeignet.

Auch im Kyusho- Jitsu werden Drills als Übungsform eingesetzt. Die entsprechenden Punkte werden so genau wie möglich und nur so stark angeschlagen, dass der Angegriffene eine leichte Wirkung zeigt. Hier ist es u.U. sinnvoll im Falle eines Treffers eine natürliche Reaktion nicht zu verstecken, sondern sichtbar werden zu lassen. Der Angreifer erkennt, ob er die entsprechende Stelle genau getroffen hat und sieht die daraus resultierenden Folgebewegungen. Andernfalls kann der Angreifer nicht erkennen, ob der Zielpunkt getroffen wurde und es besteht die Gefahr, dass die Wirkung durch Gewalt ge-

neriert wird. Wird dann der richtige Punkt mit Gewalt getroffen, ist die Wirkung unabsehbar.

In diesem Artikel werden allerdings nicht immer alle Atemi- Punkte, die angegriffen werden, detailliert erläutert, da die Gefahr einer unkontrollierten Anwendung vermieden werden soll.

Die folgenden Drills sind im Hausheimer Dojo entwickelt worden und werden ständig getestet, verbessert und weiterentwickelt.

ⁱ Habersetzer

ⁱⁱ Habersetzer, McCarthy

Gleitbewegungen

Ein großer Teil der Drills erfolgt mit leichten Gleitschritten. Diese schauen bei guten Karatekas sehr einfach aus, müssen aber exakt geübt werden, wenn sie im traditionellen „Ippon – Karate“ richtig ausgeführt werden sollen. Gerade weil bei den Drills die Geschmeidigkeit der Bewegung im Vordergrund steht, sollte saubere das Gleiten in Verbindung mit der starken Ippon- Technik im Kihon als Ergänzung geübt werden. Dabei muss nicht jede Kombination in gleicher Weise trainiert werden, es genügt, wesentliche Elemente zu festigen.

Unten wird eine Angriffsfolge mit Kizami- Tsuki, Gyaku- Tsuki gezeigt, gefolgt von einer Rückwärtsbewegung mit Te- Nagashi- Uke.



Aus Kamae erfolgt schnelles vorschließen zu Kizami- Tsuki durch kraftvolles Abdrücken mit dem hinteren Beines. Wichtig das Strecken des hinteren Beines und die volle Körperspannung in der Endphase der Bewegung.



Erst nach immer kürzer werdender Selbstkontrolle wird das hintere Bein nachgezogen, wieder zu Kamae.



Aus Kamae wird dann wieder durch explosives Streckung des hintern Beines der Gyaku- Tsuki abgeschossen. Auch hier wird das hintere Bein im Kime gestreckt und kontrolliert, bevor es wieder zu Kamae nachgezogen wird, oder bis bewusst das vordere Bein zurückgezogen wird.



Aus Kamae wird erst das hintere Bein nach zurück katapultiert, dann das Vordere nachgezogen. Dabei wird häufig mit Te- Nagashi- Uke geblockt.

Bei den Drills liegt der Schwerpunkt auf dem schnellen, weichen geschmeidigen Vor- und Zurückgleiten, während beim starken „Ippon- Karate“ der blitzartige Wechsel zwischen dem starken Kime und dem lockeren Nachziehen des Beines liegt. Dabei ergibt sich als Hauptschwierigkeit die Streckung des hinteren Beines, mit Druck der Fußsohle auf dem Boden im Moment des Kime. Deswegen muss dieser Moment immer wieder geübt und kontrolliert werden.

Einige der Drills stammen aus dem Bunkai zu verschiedenen Katas, andere setzen das Prinzip um, dass die hintere Hand, oft die Hand mit der Ausholbewegung, den Angriff abwehrt und die „traditionelle“ Abwehrtechnik den eigentlichen Angriff darstellt.



Aus Kamae gleitet der Angreifer vor zu Kizami- Tsuki, während der Verteidiger zurückgleitet und



mit der hinteren offenen Hand den Kizami- Tsuki nach schräg unten kontrollierend abwehrt. Wird diese Abwehrbewegung korrekt ausgeführt, wird dem Angreifer ein zweiter Angriff mit der anderen Hand oder mit dem hinteren Bein erschwert, auf jeden Fall aber stark verzögert.



Jetzt kontert der Verteidiger seinerseits mit Kizami- Tsuki im vorwärtsgleiten und die Rollen werden vertauscht. Der Schwerpunkt dieser Übung liegt in der flüssigen Gleitbewegung beider Partner, dem geschicktem Distanzverhalten und der sicheren, kontrollierenden Abwehr.



Für den Wettkampftraining würde das Timing der Folge so geändert werden, dass der Verteidiger den Konterkizami so schnell nach der Abwehr abschießt, dass ein Zurückgleiten mit Abwehr nicht mehr möglich ist.



Aus Kamae wird mit Kizami- Tsuki angegriffen, mit starkem abdrücken aus dem hinteren Bein und Vorwärtsbewegung mit dem vorderen Bein.



Der Verteidiger gleitet zurück und wehrt wieder mit der hinteren, offenen Hand ab. Der Angreifer zieht das hintere Bein nach und greift sofort mit Gyaku- Tsuki- Jodan an.



Mit einer zweiten Gleitbewegung hält der Verteidiger die Distanz und wehrt jetzt mit der vorderen, offenen Hand ab. Man beachte, dass diese Art der Abwehr, bei dem Kizami-Tsuki und auch beim Gyaku- Tsuki den Angreifer so behindert, dass die zweite Bewegung nur verzögert erfolgen kann.



Nach der Abwehr geht der Verteidiger kurz zu Kamae zurück und greift jetzt seinerseits erst mit Kizami- Tsuki und dann



Mit Gyaku- Tsuki an. Die Rollen sind jetzt vertauscht, die Abwehren wie oben beschrieben.



Nach kurzen Kamae beginnt die Sequenz sofort wieder von vorne.

Erfahrungsgemäß liegt die größte Schwierigkeit darin, die Hände bei der Abwehr nicht zu verwechseln. Obwohl eine Abwehr mit der anderen Hand ebenso möglich ist, sollten doch die Hände wie beschrieben verwendet werden, da so eine wesentlich bessere Kontrolle des Angreifers ermöglicht wird.

Als Hilfe kann der Hinweis gegeben werden, dass der erste Angriff mit der gleichen Hand erfolgt, wie die letzte Abwehr und umgekehrt die erste Abwehr mit der Hand des letzten Angriffs.



Der 3. Drill entspricht der Partnerübung zum Freikampf aus der Shotokan- Prüfungsordnung zum Grüngurt, 6. Kyu. Aus Kamae wird mit Kizami- Tsuki- Jodan angegriffen,



der Verteidiger geht mit Suri- Ashi und Te- Nagashi- Uke zurück. In der Prüfungsordnung wird Kokutsu- Dachi gefordert, für den Drill reicht eigentlich eine Kampfstellung mit leichter Vorspannung im hinteren Bein,



die sich dann in einem schnellen Hüftbewegung beim Eintauchen mit Gyaku- Tsuki entlädt.



Das vordere Bein wird zu Kamae zurückgezogen und dann



greift die andere Seite mit Kizami- Tsuki an und das Beispiel wiederholt sich. Te- Nagaschi- Uke



dann Gyaku- Tsuki und



wieder zurück zu Kamae.

Kritisch anzumerken bleibt bei diesem Beispiel, dass bei einem Block mit der vorderen Hand der Angreifer normalerweise mit Kizami- Tsuki gefolgt von Gyaku- Tsuki schneller ist als der Verteidiger mit Te- Nagashi- Uke und Gyaku- Tsuki. Die Abwehr mit der vorderen Hand ist zwar leichter als die mit der hinteren Hand, verschenkt aber taktische Vorteile.



Dieser Drill ist eine Kombination aus dem zweiten und dritten Drill, deshalb können die Erläuterungen knapp gehalten werden.



Der erste Angriff erfolgt mit Kizami- Tsuki, die Abwehr mit Suri- Ashi und Te- Nagashi- Uke mit der hinteren Hand.



Der zweite Angriff mit Jodan- Gyaku- Tsuki und Suri- Ashi mit Te- Nagashi- Uke.



Danach schnelles Eintauchen mit Gyaku- Tsuki und



Zurückgleiten zu Kamae.



Dann die gleiche Folge mit vertauschten Rollen.



Bei diesem Beispiel bleibt der taktische Vorteil erhalten. Der Angreifer wird am Kontern sicher gehindert, solange die Hand des Verteidigers mit Te- Nagashi- Uke den Angreifer kontrolliert.



Von der Rhythmisierung der Bewegung sollte vor allem auf eine schnelle, geschmeidige Angriffsbewegung geachtet werden, auf ein weiches, flüssiges Zurückweichen, das aber mit einem sauber beatmeten Gyaku- Tsuki beendet werden muss. Beim diesem Gegenangriff muss die Bewegung so ausgeführt werden, dass bei der Ausführung die Sicherheit gefühlt wird, dass eine Ippon- Technik jederzeit möglich wäre.



Kamae mit Einatmen und



es geht weiter....



Der folgende Drill kommt aus dem Kyusho- Jitsu und stellt eine Zielübung für Nakadaka- Ippon- Ken. Mit einer Kreisförmigen Bewegung von vorne nach hinten wird mit dem Knöchel des Mittelfingers



der Angriff mit Kizami- Tsuki abgewehrt und gleichzeitig der Bereich des Handgelenks zwischen „Uhrenarmband“ und Handgelenksfalte angegriffen. Genaue Erläuterung unten. Der Angreifer greift natürlich an, das heißt er dreht die Hand nicht so weit, dass der Handrücken waagrecht steht, sondern er lässt den Handrücken um etwa 45° gedreht. Hier ist der Winkel zwischen Elle und Speiche günstiger und es ist leichter nur mit den Knöcheln von Zeige- und Mittelfinger zu treffen.



Um die Bewegung deutlicher zu machen, wird in den Bildern jeweils der Angriff und die Verteidigung in zwei Bilder zerlegt.



Nach dem ersten Angriff mit Kizami- Tsuki folgt ein weitere mit Gyaku- Tsuki, mit der gleichen Abwehr und der gleichen Handhaltung beim Angriff.

Diese geänderte Handhaltung könnte von Itosu oder Funakoshi eingeführt worden sein, um genau diese verwundbaren Stellen des Armes zu verbergen und bei den Abwehren die geheime Bedeutung zu verstecken und so nur noch die offensichtliche Abwehr weiterzugeben.



Die Schrittbewegungen bleiben genauso wie bei den vorhergegangenen Drills.



Hier dann die Angriffsfolge des anderen Partners.



Wichtig bei der Ausführung ist eine relativ weiche Angriffstechnik und eine kontrollierte, nicht allzu starke Abwehrbewegung. Wenn der „Zielpunkt“ Perikard 6 genau getroffen wird, erfolgen ziemlich starke Reaktionen im Arm. Diese sind individuell leicht unterschiedlich und können bis zur kurzen Taubheit im Arm führen.

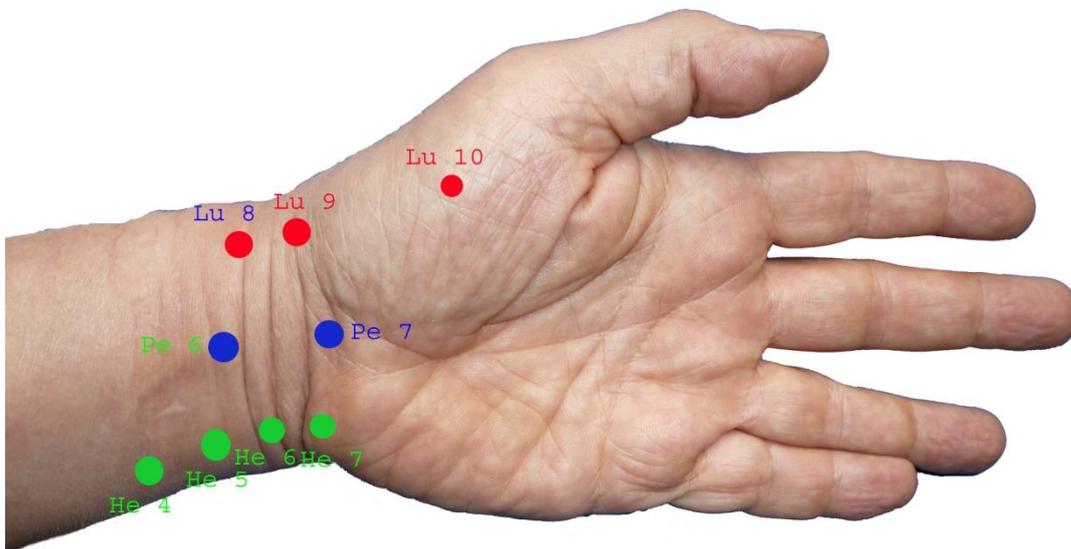


Die Erfahrung zeigt, dass der Punkt anfangs fast nicht getroffen wird, aber die Trefferwahrscheinlichkeit mit dem Üben schnell ansteigt.



Hier die Abwehr in der Nahaufnahme.

Das Bild unten zeigt rot drei Punkte des Lungenmeridians, 2 Punkte des Perikardmeridians blau und 4 Punkte des Herzmeridians grün. Der eigentliche Zielpunkt ist der Punkt Perikard 6 in der Mitte des Handgelenks. Aber auch Treffer von Lunge 8 oder 10 (Hier wird der Daumen lahm) oder Herz 6 haben die Wirkung den Arm zu schwächen.



Nach einem Treffer mit entsprechender Wirkung hilft kreisförmiges Reiben mit der Handfläche.



Der gezeigte Drill könnte als ein Bunkai für die Kata Heian-Shodan interpretiert werden. Aus dem öffnen der Hand nach Age-Uke wird eine Abwehr und aus dem folgenden Age-Uke, gedacht als Faustangriff auf den Hinterkopf, z.B. Gallenblase 20) wird ein Age-Tsuki, da dieser schneller und gefährlicher in den Drill eingebaut werden kann.



Mit Gyaku-Tsuki-Jodan wird angegriffen und mit Shuto-Age-Uke abgewehrt. Dabei wird die angreifende Hand vor dem Kime geblockt und der Angriff mit Hikite zur Hüfte gezogen.



Dann werden sofort die Rippen seitlich (Milz 21) mit einem Gleitschritt vorwärts und Tate-Age-Tsuki angegriffen.



Bei dieser Übung ist das Timing wichtig. Der Angriff wird vor dem Kime abgewehrt und in einer flüssigen Bewegung weitergeleitet und das Gleichgewicht des Angreifers gleichzeitig gebrochen. Lässt man das Kime beim Angriff zu und reißt dann kräftig am Arm ist die Wirkung wesentlich schwächer, belastet aber die Bandscheiben des Angreifers erheblich und führt so möglicherweise zu Verletzungen.



Dann greift der andere Partner mit Gyaku- Jodan an und das Beispiel wiederholt sich mit vertauschten Rollen.



Bei dem Age- Tsuki sollte man beim Üben mit der Frontseite der Faust flach auftreffen um Verletzungen zu vermeiden. Aber es sollte unbedingt darauf hingewiesen werden, dass die Wirkung exponentiell ansteigt, wenn der Punkt Milz 2 nur mit dem Faustknöchel des Mittelfingers getroffen wird. Hier können auch schwächere Karateka starke Wirkung erzielen. Neben der schnellen, flüssigen Ausführung sollte diese Variante mit vorsichtig kontrolliertem Treffen ebenfalls geübt werden.



Ein derartiger Treffer führt zwar nicht zu einem K.O., aber er schafft durch den Schock einen kleinen Zeitgewinn.



Hier beginnt die Serie wieder.



Dieser Drill könnte als Bunkai zu Heian- Godan interpretiert werden. Der Gyaku- Tsuki- Jodan



wird mit einem leichten Gleitschritt rückwärts und Juji- Uke – rechte Hand oben geblockt. Die rechte Hand greift das Handgelenk und führt den Arm nach unten in Richtung der rechten Hüfte. Die linke Hand unterstützt diese Bewegung indem sie am Ellenbogengelenk den Arm nach unten drückt. Auf diese Weise wird das Gleichgewicht des Angreifers gebrochen



und die Bauchmuskeln entspannt. Die linke Hand hält den Angreifer in dieser Position während die Rechte mit



Tate- Gyaku- Tsuki den entspannten Bauch angreift.



Nach dem Aufrichten greift der andere Übungspartner an und das Beispiel wiederholt sich.



Erfahrungsgemäß machen Anfänger bei der Armführung oft zu viel des Guten und ziehen den Arm soweit nach unten hinten, dass der Gyaku- Tsuki nicht mehr ohne Weiteres auszuführen ist. Bei diesem Beispiel ist die schnelle Kontrolle mit sofort ausgeführtem Fauststoß wesentlich. Der Schock beim Gyaku- Tsuki gibt dem Verteidiger Zeit für eine überlegte Weiterführung der Sequenz im Ernstfall.



Natürlich kann das Führen des Armes bis zum Wurf gehen, damit würde aber der Drill abgebrochen und eine schneller Seitenwechsel unmöglich.





Dieser Drill kann ebenfalls für die gleiche Stelle der Heian-Godan als Bunkai dienen. Die Anwendung bleibt zwar näher an der Katabewegung, ist aber nicht ganz so realitätsbezogen.



Der Jodan- Gyaku- Tsuki wird mit Juji- Uke abgewehrt, der



folgende Oi- Tsuki- Chudan wird mit Chudan- Osae- Uke abgewehrt,



dann greift die linke Hand sofort die rechte Schulter des Angreifers mit Seiryuto- (Tsuki) Uchi an, um eine Gyaku- Tsuki zu verhindern oder zu blocken.



Das
Beispiel endet mit einem Gyaku- Tsuki- Chudan.

(In der Kata erfolgt hier ein Oi- Tsuki)



Der Verteidiger geht kurz in Kamae und greift dann seiner-
seits mit Gyaku- Tsuki- Jodan an.



Jetzt wiederholt sich die Folge.





Dieser Drill enthält Elemente der Heian- Sandan gemischt mit Elementen der Kata Sochin. Diese Kombination wurde vorgenommen um einerseits gefährliche Bewegungen zu entschärfen und umgekehrt effektive einfache Angriffe einzubauen.



Der erste Angriff erfolgt mit Chudan- Gyaku- Tsuki. Abwehr mit zurückgleiten zu Kokutsu- Dachi und Morote- Uke. Der zweite Angriff ist Chudan- Oi- Tsuki.



Der Angriff wird mit der linken Hand mit Otohi- Uke geblockt, gleichzeitig erfolgt der Gegenangriff mit einer Gleitbewegung vorwärts und Uraken- Uchi.



Mit einem kleinen Schritt mit dem rechten Fuß nach rechts und Gedan- Barai bewegt sich der Verteidiger zum Rücken des Angreifers und



greift dann mit Gyaku- Tsuki- Chudan an. Dann gehen beide in Kamae und das Beispiel wiederholt sich in die andere Richtung.





Dieser Drill stellt eine sehr dynamische Anwendung zur ersten Kombination der Heian- Nidan dar. Der Angreifer schlägt einen Schwinger mit der rechten Hand zum Kopf, der



Verteidiger wehrt mit einem Handrückschlag in Kokutsu-Dachi ab, gleitet vorwärts



und blockiert sofort die linke Hand des Angreifers, unabhängig ob dieser mit einem zweiten Schwinger zum Kopf (wie dargestellt) angreift oder nicht. Gleichzeitig wird mit Tate-Gyaku- Tsuki ein starker Gegenangriff durchgeführt.



Mit einer Gleitbewegung rückwärts löst sich der Verteidiger und schlägt dabei mit einem starken Gedan- Barai zu den Rippen des Angreifers.



Beide gehen zu Kamae zurück, dann wird die Rolle gewechselt.





Dieser Drill könnte der Kata Nijushiho oder der Unsu zugeordnet werden. Der Angriff mit Kizami- Tsuki wird



mit der offenen rechten Hand abgefangen,



dann übernimmt sofort der linke Handrücken die Hand, führt sie nach unten und destabilisiert so den Angreifer,



gefolgt von einem Angriff mit Morote- Teisho. Hier gibt es für beide Hände, viele Zielbereiche die durchaus alle vorsichtig getestet werden können.



Hier dann die Folge mit dem Angriff vom anderen Partner.





Auch dieser kurze Drill kann der Kata Nijushiho zugeordnet werden. Der Angreifer fasst mit der linken Hand das linke Handgelenk des Verteidigers und schlägt mit der rechten Hand zum Kopf.



Ohne Kime wird der Faustschlag mit Age- Shuto- Uke abgewehrt und der Arm mit einer kreisförmigen Bewegung nach unten geführt und gleichzeitig gegriffen. Die andere Hand des Verteidigers geht ebenfalls einfach mit einer leichten Kreisbewegung nach oben bis der rechte Ellenbogen im Innenwinkel des Innenwinkels des linken Ellenbogens liegt.



Mit Vorsicht – Verletzungsgefahr – wird der linke Arm mit dem Handballen soweit nach rechts gedrückt, bis das Gleichgewicht des Angreifers gebrochen ist.



Sollte es dem Angreifer durch geschicktes Armdrehen gelingen, dem Hebel zu entgehen, so kann der Verteidigen, wie auch in der Kata vorgesehen, den Hinterkopf mit Teisho angreifen.



Hier dann die Folge mit vertauschten Rollen.





In allen Selbstverteidigungsstilen gibt es verschiedene Varianten des „Z-Griffs“. Auch in den Karatekata kommt er immer wieder mehr oder weniger versteckt vor. Obwohl er eine sehr einfache, aber überaus wirksame Technik ist haben viele Ungeübte damit große Probleme. Deshalb dieser Drill, der aber unbedingt vorsichtig und „gefühlvoll“ geübt werden sollte, das er in richtiger Ausführung sehr schmerzhaft ist.



Der Angreifer fasst mit der linken Hand die Linke des Verteidigers. Dieser fixiert mit der rechten Handfläche sofort den Handrücken des Angreifers. Mit einer kreisförmigen Bewegung gegen den Uhrzeigersinn wird der Arm des Angreifers vor der Brust in „Z-Form“ gebracht, das bedeutet hier:
Lauter rechte Winkel

1. ein rechter Winkel zwischen Oberarm und Oberkörper
2. ein rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm
3. ein rechter Winkel zwischen Unterarm und Handgelenk, wobei der Handrücken des Angreifers senkrecht zum Boden steht.



Dann wird der Arm des Angreifers entweder mit der linken Hand gefasst oder mit der linken Handkante in einer leichten Kreisbewegung zum eigene Unterbauch geführt.



Der Schmerz in Ellenbogen und Handgelenk lässt den Angreifer sofort in die Knie gehen.



Hier die Bewegungsfolge dann sofort mit vertauschten Rollen.





Hier folgt ein Drill, der zuerst in einfacher Form und erst dann vollständig geübt wird. Die Erfahrung hat gezeigt, dass für Ungeübte die Vorübung sinnvoll ist.

Hier geht es um Shuto- Uke. Shuto- Uke kommt in sehr vielen Kata vor, Schlussfolgerung: es handelt sich um eine wichtige Abwehr. Wettkampfbeobachtung zeigt, Shuto- Uke kommt nie vor. Wie löst sich dieser Widerspruch?

Einmal könnte ein unerwarteter Angriff zum Kopf eine Schutzreaktion, die im Hochreißen beider offenen Hände besteht, auslösen, die dann in einer kontrollierten Ausweichbewegung mit einem zur Seite führen des Angriffs, nämlich Shuto- Uke endet. Das wäre ein Lösungsansatz.



Der zweite Lösungsansatz besteht in der Umsetzung der These, die ausholende Hand wehrt ab, die vordere Hand greift an.

Das wird in diesem Drill geübt. Der Angriff ist wieder Kizami- Tsuki, die Abwehr besteht im Zurückgleiten zu Kokutsu- Dachi mit Te- Nagashi- Uke, wobei die Hand wie in der Grundtechnik soweit gedreht wird, bis in der Endphase die Handinnenseite zum Ohr zeigt.

Dann greift die rechte Hand die Angriffshand, zieht sie zum Bauch und die linke Hand führt gleichzeitig das Shuto- Uke als Angriff zum Hals aus.



Hier dann das Gleiche mit vertauschten Rollen.



In den folgenden Bildern wird das Beispiel noch einmal gezeigt, allerdings mit der anderen Auslage um die Bewegung noch einmal deutlich darzustellen.



Hier jetzt die komplexere Endform des Beispiels. Die Ausholbewegung zu Shuto- Uke besteht ja aus zwei Teilen, die eine Hand geht zum Ohr und bereitet den Schlag vor, die Andere holt gestreckt vor dem Körper an. Diese Bewegung wird in ein Ippon- Ken umgewandelt, mit dem die Rippen in der Nähe der Brustwarze angegriffen werden, die andere ausholende Hand wehrt wie beim vorigen Beispiel ab. Der Ippon- Ken muss unbedingt vorsichtig ausgeführt werden, da auch ein leichter Treffer ziemlich schmerzt.

Aber genau dadurch wird die Wirkung des Shuto- Uke als Gegenangriff in seiner Wirkung enorm verstärkt.

Die nächsten beiden Bilder zeigen dann den Angriff von der anderen Seite.



Hier noch eine Variante dazu, anstatt mit Ippon- Ken die Brust anzugreifen, wird hier Nakadaka- Ippon- Ken die Mitte des Oberarms zwischen Bizeps und Trizeps (Herz 2) gleichzeitig mit der Abwehr angegriffen und dann mit Shuto- Uke gekontert. Auch bei dieser Übung muss sehr kontrolliert und vorsichtig gearbeitet werden. Der Angriff auf Herz 2 ist sehr schmerzhaft und kann nicht nur den Arm kurzzeitig lahm legen, sondern sogar im Extremfall zu K.O. führen.

Auf dem Bild die Abwehr und



hier der Gegenangriff. Unten dann die andere Seite.





Aus Kamae wird der Angriff Kizami- Tsuki mit Gyaku- Te Nagashi- Uke geblockt,



der Angreifer nach vorne unten weitergeleitet und dann der Knick in der Hüfte durch einen Angriff auf die Leiste mit Gyaku- Hiraken (den Knöcheln des zweiten Fingergelenke, keine geschlossene Faust) verstärkt. Beim Gegenangriff kann jetzt entweder mit Age- Tsuki gegen die Rippen die Oberkörperneigung zu einem senkrechten Treffer genutzt werden



oder die Hüfte durch einen Angriff von oben nach unten auf den Hüftknochen noch verstärkt werden.





Hier die Darstellung der anderen Seite.

Block und Abwehr,



Angriff auf die Leiste und



abschließender Konter.



Dieser Drill bietet eine zweite Anwendung zur Anfangssequenz der Kata Heian- Nidan. Wieder wird die Regel beachtet: Die hintere Hand wehrt ab, die vordere Hand greift an.



Der Angriff mit Jodan- Gyaku- Tsuki wird in Kokutsu- Dachi mit Gyaku- Age- Uke abgewehrt und gleichzeitig die Achselhöhle mit Nakadaka- Ippon- Ken angegriffen. (Vorsicht, hier sind Nerven, Adern und Sehnen sehr verletzlich!)



Die angreifende Hand wird gefasst, zur Hüfte geführt und der Ellenbogen des Angreifers mit dem Unterarm nach unten gedrückt.



Während die linke Hand den Angreifer fixiert, greift die rechte Hand zum Hinterkopf an.



Danach wird die Übungsfolge beginnend mit Kamae in die andere Richtung wiederholt.



Hier noch einmal die gleiche Folge mit einem etwas komplexeren Ende.

Kamae, dann



Angriff, Abwehr und erster Konter.



Nachdem das Gleichgewicht gebrochen ist schiebt die Rechte die Faust des Angreifers auf dessen Rücken. Durch leichtes Anheben des linken Unterarms ist der angreifende Arm so fixiert, dass mit Rechts losgelassen werden kann. (Kreuzfesselgriff)



Die Folge kann mit einem Tsuki zum Hinterkopf – ohne Zeitdruck durch den Festhaltegriff abgeschlossen werden.



Eine Seite greift mit



Gyaku- Tsuki- Jodan an, der Verteidigern wehrt ab und kontert Age- Kizami- Tsuki.



Der folgende Angriff mit Kizami- Tsuki wird mit Gyaku- Age- Tsuki- Jodan abgewehrt und gekontert.



Diesen Drill kann man derart ausführen, dass zuerst eine Zeitlang nur die linke Seite angreift und dann in einer zweiten Übungsphase nur die Rechte, das ist einfacher für Anfänger, oder man wechselt wie dargestellt nach zwei Angriffen die Richtung.



Besonders danken möchte ich meinen Sportfreunden Ingolf Richter, der sich als Trainingspartner zu Verfügung gestellt hat, und Norbert Beyerlein und Josef Möges, die fotografiert haben.