

# Shuto Uke (Uchi)

von

Josef Möges

ausgearbeitet zur

Prüfung zum 4. DAN Karate

am 30.11.2013

## Inhalt

1	Einleitung/Ausgangslage/Ziel .....	4
2	Beschreibung der Technik Shuto Uke.....	4
3	Standardanwendung .....	5
4	Voraussetzung für eine "gelungene Anwendung" .....	7
4.1	Stockungsfreier Ablauf - unkompliziert in der Anwendung .....	8
4.2	Endstellung ist nicht identisch mit der Anwendung.....	8
4.3	Auf die Außenseite des Gegners ausweichen .....	9
4.4	Angriffslinien beachten .....	9
4.5	Zeitgleicher Gegenangriff .....	9
4.6	Kampfbeendender Konter.....	9
4.7	Beide Hände sind einzusetzen.....	9
4.8	Hebel und Festlegetechniken nicht primäres Ziel .....	10
4.9	Es gibt keine Blocks - jeder Block ist ein Angriff .....	10
4.10	Die Beispiele müssen mechanisch funktionieren - Nervenpunkte treffen gilt als "Dreingabe" 10	
4.11	Es gibt keine Pause .....	10
4.12	Dem Aggressor muss die Möglichkeit zu weiteren Angriffen genommen werden.....	11
4.13	Beispiel sollte auch gegen den Widerstand des Angreifers funktionieren .....	11
5	Anwendungsbeispiele .....	11
5.1	Weite Distanz: .....	11
5.1.1	Angriff mit Mae Geri und Oi Zuki .....	11
5.2	Mittlere Distanz .....	12
5.2.1	Angriff mit Oi Zuki.....	12
5.2.2	Angriff beidhändiges Schubsen .....	13
5.3	Nahdistanz .....	13
5.3.1	Angriff greifen am Revers mit gestrecktem Arm.....	13
5.3.2	Angriff: Beidhändiges Würgen von vorne .....	14
5.3.3	Angriff: Überkreuzgreifen am Handgelenk .....	14
5.3.4	Angriff: Gleichseitiges Greifen am Handgelenk.....	15
5.3.5	Angriff mit Schwinger .....	16
5.4	Sehr nahe Distanz (Infight): .....	16
5.4.1	Angriff mit mehreren Schwingern.....	16
5.4.2	Angriff: Halten am Revers/Schulter mit gebeugtem Arm .....	16
5.5	Sonstige Distanzen: .....	17
5.5.1	Beidhändiges Würgen von hinten .....	17
5.5.2	Würgen in der Bodenlage.....	18
6	Fazit .....	19

### Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Alfred Heubeck Sensei, der mich seit 1989 Jahren auf dem Weg des Karate leitet und begleitet.

Weiter danke ich meinem Trainingspartner Norbert Beyerlein, der sich für die Bild- und Film-aufnahmen zur Verfügung stellte. Nicht zu vergessen: Meine Familie, die mich oft entbehren musste, da ich mal wieder im Training war/hielt oder irgendwo einen Lehrgang besuchte.

### Warnhinweis

Die beschriebenen Techniken können zu schweren Verletzungen bis hin zum Tode führen!!! Ich appelliere deshalb an alle Übenden zur äußersten Vorsicht. Jedwede Haftung lehne ich ab.

## 1 Einleitung/Ausgangslage/Ziel

Als die Japaner Anfang der 1960er Jahre das Karate nach Deutschland brachten, wurde fast ausschließlich Wettkampfkarate unterrichtet. Die Karatekas damals waren vor allem jüngere Menschen, die sich im sportlichen Wettkampf messen wollten. Der Aspekt der Selbstverteidigung bzw. der möglichen Technikanwendungen im realistischen Zweikampf wurde in der Regel ausgeklammert. Seit 10-15 Jahren ändert sich dies jedoch. Gründe hierfür dürften sein, dass die Kämpfer aus der Anfangszeit dem Wettkampfalter entwachsen sind und die Mitgliederstruktur des Deutschen Karateverbandes (DKV) sich stark gewandelt hat. Heutzutage sind weit überwiegend Breitensport-Karatekas im DKV organisiert, die keinen Wettkampfsport (mehr) betreiben wollen. Sie wollen Antworten auf die Frage, wie die erlernten Techniken angewendet werden können. Sie geben sich nicht mehr mit Lösungen zufrieden, die zwar bei einem grundschulmäßig vorgetragenen und stehen gelassen Angriff eines Karatekas funktionieren, bei einer Schlägerei aber kläglich versagen. Zwar sind in Deutschland auch Bunkai-Bücher erschienen, die die Anwendungsmöglichkeiten der Techniken erläutern sollen, doch bei genauem Hinsehen sind diese viele dieser Beispiele problematisch. Erst in neuerer Zeit verbreiten Meister wie Iain Abernethy, Vince Morris und andere brauchbare Lösungen.

Eine der Techniken, die im Wettkampf keine Rolle spielen ist Shuto Uke - die Schwerthand. In der absoluten Anfängerkata Heian Shodan kommt diese Technik jedoch bereits viermal vor und auch in den Meisterkata ist sie oftmals Bestandteil. (Zweithäufigste Technik beim Shotokan Katas!) Auch ist sie schon zum Gelbgurt Bestandteil der Gürtelprüfungen. Es ist deshalb davon auszugehen, dass die alten Meister der Technik eine hohe Bedeutung zumaßen. Allerdings konnte ich eine zufriedenstellende Anwendung in den Büchern diverser Meister und Großmeister selten finden. Auch im Internet bei "Youtube" sind nur ganz vereinzelt brauchbare Beispiele eingestellt. Im alltäglichen Training dürfte der Shuto Uke deshalb wohl überwiegend auch nur entsprechend der nachfolgenden Standardanwendungen geübt werden.

Ziel dieser Arbeit ist folglich, ausgehend von der Beschreibung der Technik über die „traditionell“ überlieferten Anwendungen, praxistaugliche Anwendungsbeispiele zu erarbeiten.

## 2 Beschreibung der Technik Shuto Uke

Im Standardwerk der Stilrichtung Shotokan "Dynamic Karate" des verstorbenen Cheftrainers Masatoshi Nakayama aus dem Jahre 1966 (M.Nakayama, S.208) wird die Technik grundschulmäßig in etwa wie folgt dargestellt:



Grundsätzlich wird der Shuto Uke im Shotokan in der Stellung Kokutsu Dachi ausgeführt. Wird die Technik zur Abwehr verwendet, wird sie als "Uke" bezeichnet. Wenn sie hingegen als Schlag und somit als Angriff gedeutet wird, nennt man sie "Uchi". In der Praxis ist diese Unterscheidung jedoch zweitrangig, da jede Abwehrbewegung auch als Angriff verwendet werden kann.

### 3 Standardanwendung

Die Standardanwendung, die in vielen Büchern (z.B. Nakayama, T.Okazaki) gezeigt wird, läuft folgendermaßen ab: Der Aggressor greift mit einem grundschulmäßigen, geraden Fauststoß (Oizuki) an, während der Verteidiger (Uke) zuerst ausholt und dann mit einem Schritt zurück oder schräg nach hinten, Shuto Uke ausführt. Der Angreifer verharrt in der Haltung mit ausgestrecktem Arm, während der Verteidiger einen Gegenangriff ausführt (z.B. Gyaku Zuki).





Beginn des Angriffs bzw. Ausholen zur Abwehr



Abwehr in der Endstellung



Gegenangriff

Bewertung:

Dieses Anwendungsbeispiel weist wenig praktische Relevanz auf, da sich der Angreifer nach seinem Angriff bei einer realen Attacke weiter bewegen wird. Der Gegenangriff würde deshalb wahrscheinlich verpuffen. Der Angegriffene braucht drei Zeiteinheiten bis der Kontrahent getroffen wird:

1. Ausholbewegung (evtl. mit Fuß heranziehen)
2. eigentliche Abwehr mit der Schwerthand
3. Gegenangriff

Bei einem schnell vorgetragenen Oi-Zuki ist dieser wahrscheinlich schon während der Ausholphase im Ziel, also noch weit bevor die Abwehrbewegung vollendet werden kann. Zudem erfolgt in diesem Beispiel die Ausweichbewegung auf die Innenseite des Angreifers. Nach der Abwehr herrscht eigentlich ein Patt: Jeder hat eine Hand frei, es kommt darauf an, wer diese schneller ins Ziel bringt. Nachdem der Angreifer in der Vorwärtsbewegung ist, hat er in der Regel bessere Chancen als Sieger hervorzugehen.

Folglich kann diese Anwendung nur dazu dienen, um zum Beispiel Reaktions- und Distanzverhalten zu schulen.

Eine weitere, ähnliche und grundschulmäßig vorgetragene Angriffs-/Abwehrkombination:



Diesmal erfolgt die Abwehr zur Außenseite des Angreifers. Dies ist insoweit vorteilhaft, dass Uke seinen Körper aus der Angriffsrichtung nimmt und von der gegnerischen, zweiten, in diesem Fall linken Faust nicht getroffen werden kann. Bleibt der Angreifer jedoch nach seinem ersten Angriff nicht regungslos stehen, sondern bewegt sich weiter, dürfte der Gegenangriff von Uke regelmäßig ins Leere gehen. Dieses Beispiel ist demnach besser als das vorhergehende, da der Verteidiger nicht getroffen wird, aber als Anwendung ebenfalls nicht brauchbar, da nicht kampfbeendend.

Ausgehend von den beiden gezeigten Beispielen ist es deshalb wichtig, zunächst zu erläutern, welche Kriterien nach Meinung des Verfassers eine Anwendung erfüllen muss, um als "gelungen" eingestuft zu werden.

#### 4 Voraussetzung für eine "gelungene Anwendung"

Die Technik sollte optimaler Weise gegen verschiedene Angriffe und auf verschiedene Distanzen angewendet werden können. Jeder, der sich ausgiebig damit beschäftigt wird zu unterschiedlichen Lösungen kommen und Anwendungsmöglichkeiten anderer Karatekas als

weniger brauchbar verwerfen. Das liegt zum Teil an den unterschiedlichen Gegebenheiten wie z.B. Größe und Gewicht der Combatanten. Insoweit kann man auch nicht behaupten, die einzig richtige Anwendung herausgefunden zu haben. Hier kann man sich zum Teil der Regeln und Prinzipien bedienen, die zum Beispiel die Autoren Kane/Wilder, Abernethy, Morris und Dillmann zu Kata-Bunkai erarbeitet haben, die der Autor noch um eigene weitere Punkte ergänzt hat und die anschließend erläutert werden:

- stockungsfreier Ablauf - unkompliziert in der Anwendung
- die Endstellung der Technik, muss nicht die eigentliche Anwendung sein, vielmehr kann die Anwendung irgendwo zwischen Beginn und Ende der Bewegungsamplitude sein
- günstig aber nicht immer möglich, ist es, nach außen auszuweichen
- Angriffslinien beachten, 45° ausweichen
- der Gegenangriff muss möglichst kurz nach dem Angriff, am besten zeitgleich erfolgen
- die Technik muss den Angriff/Kampf beenden
- Einsatz beider Hände - jede Teilbewegung hat seinen Sinn (ausholen, Hikite)
- Hebel- oder Festlegetechniken sind kein primäres Ziel
- es gibt keine Blocktechnik - es ist immer ein Gegenangriff dabei
- die Beispiele müssen mechanisch funktionieren - Nervenpunkte (Kyusho) sind das "Zuckerl"
- es gibt keine Pause
- dem Aggressor muss die Möglichkeit zu weiteren Angriffen genommen werden - Gleichgewicht brechen, Blockieren der Waffen des Gegners (Immobilisieren)
- Beispiel sollte auch gegen den Widerstand des Angreifers funktionieren ("Sperrern")
- nach Möglichkeit sollte der Kopf in irgendeiner Weise kontrolliert/beeinträchtigt werden

Nachfolgend werden die zuvor aufgeführten Kriterien näher beschrieben

#### **4.1 Stockungsfreier Ablauf - unkompliziert in der Anwendung**

Die gefundene Technikanwendung darf nicht stocken. Sie muss "fließen" bis zum Schluss. Weiter darf sie nicht zu kompliziert sein. Sie hilft nichts, wenn sie zwar funktioniert und schön aussieht, aber erst mehrfach überlegt werden muss, wie sie nun richtig auszuführen ist. Das Beispiel sollte möglichst einfach in der Anwendung sein und - kurz! Der Autor kann den Anwendungsvorschlägen nichts abgewinnen, die da noch eine Körperdrehung und da noch einen komplizierten Hebel einbauen, anschließend nach dem dritten tödlichen Schlag den Gegner mit einem gezielten Wurf zu Boden bringen und danach mit einem Festhaltegriff abschließen. Das dauert viel zu lange und wertet das Beispiel ab.

#### **4.2 Endstellung ist nicht identisch mit der Anwendung**

Bei der Ausarbeitung einer Technikanwendung ist davon auszugehen, dass die Endstellung der Technik so wie sie im Kihon ausgeführt wird, nicht die komplette Anwendung ist. Vielmehr ist in die Überlegungen die ganze Bewegungsamplitude - also ab Beginn bis zum Technikende - mit einzubeziehen.

### **4.3 Auf die Außenseite des Gegners ausweichen**

Nach Möglichkeit sollte das gefundene Anwendungsbeispiel so aufgebaut sein, dass man hierbei nach außen ausweicht oder versucht im Verlauf des Beispiels hinter den Gegner zu kommen. Hierdurch wird dem Angreifer die Gegenwehr erheblich erschwert. Allerdings muss dazu erwähnt werden, dass dies nicht immer möglich sein wird. Dann sollte aber versucht werden, durch Körperverschiebungen, Blockieren des Gegners z.B. durch Brechen des Gleichgewichts oder einem besonders schnellen Konter den Angreifer an einem weiteren Angriff zu hindern.

### **4.4 Angriffslinien beachten**

Die Angriffslinie bezeichnet die Hauptrichtung, in die der Angriff ausgeführt wird. Oft ist dies eine Senkrechte zur Verbindungslinie der Beckenschaufeln - also grob die Richtung, in die der Bauchnabel zeigt. Wichtig ist jetzt, dass Uke zum einen aus der Angriffslinie von Tori her austritt aber gleichzeitig seine eigene Wirkungsrichtung auf den Angreifer ausrichtet. Nur so kann der Gegenangriff des Verteidigers die volle Wirkung entfalten. Oft hilft die 45° Regel: In diesem Winkel ausweichen, so dass die Energie des Angreifers ins Leere läuft, während die Aufmerksamkeit und Energie von Uke auf den Angreifer gerichtet bleibt. Leider sieht man hin und wieder, dass sich Uke vom Gegner abdreht. Dies kann gefährlich werden und ist nach Ansicht des Autors abzulehnen.

### **4.5 Zeitgleicher Gegenangriff**

Am Standardbeispiel kann man erkennen, dass der Gegenangriff viel zu spät erfolgt, also die Zeitspanne zwischen dem ersten Kontakt und dem Konter viel zu groß ist. In der Zwischenzeit kann der Gegner eine zweite Technik ausführen oder zurückweichen. Optimal ist es, wenn der Angreifer mit der ersten Kontaktaufnahme durch Uke in der Ausführung seines Angriffs gestört wird. Sodann sollte versucht werden, den Konter möglichst bald zu setzen.

### **4.6 Kampfbeendender Konter**

Es ist teilweise bei Kata-Anwendungen (Bunkai) zu sehen: Es wird ein ganzes Feuerwerk an Techniken gestartet, bis der Gegner besiegt ist - Nein! - So sollte es meiner Meinung nicht sein. Vielmehr sollte der Gegner in möglichst kurzer Zeit und möglichst kraftsparend kampfunfähig gemacht werden. Das Motto muss sein: Angriff - Zack - erledigt - evtl. nächster dran. Andererseits sieht man hin und wieder, dass zwar eine Technikanwendung funktioniert, aber nicht kampfbeendend wirkt. Dies ist nach Auffassung des Verfassers abzulehnen. Denn was hilft es, wenn der Angriff abgewehrt wurde, aber der Aggressor nicht daran gehindert wird, weiter anzugreifen - es also weiter sozusagen 0:0 steht.

### **4.7 Beide Hände sind einzusetzen**

Gemeint ist hier, dass sich die Bewegungen beider Hände in der Anwendung wiederfinden. So könnte z.B. bei einem Oi-Zuki die zurückziehende Hand (Hikite) den Arm des Gegners an den eigenen Körper heranziehen, während der Fauststoß eine empfindliche Stelle (Kopf, Seite) trifft.

#### **4.8 Hebel und Festlegetechniken nicht primäres Ziel**

Ziel muss es sein, einen Angriff möglichst schnell und in der kürzesten Zeit zu beenden. Wenn die Technik dann zusätzlich noch in einem Hebel oder einer Festlegetechnik endet, ist das noch ein Pluspunkt - primäres Ziel der Technik aber nicht. Gründe hierfür sind:

- Hebel und Festlegetechniken dauern erheblich länger als Schläge
- unter Stress funktionierende Hebel sind schwierig zu erlernen
- Festlegetechniken und Hebel - was dann? Es kann lange dauern, bis Hilfe kommt
- bei Festlegetechniken - vor allem am Boden - besteht die Gefahr, dass man von einem weiteren Angreifer überrascht wird
- werden Festlegetechniken und Hebel länger angewandt, besteht die Gefahr, einerseits leicht nachzulassen, andererseits vermindert die Gewöhnung den Schmerz und der Angreifer kann sich befreien
- Probleme kann es auch bei Personen geben, die unter Drogen stehen, da das Schmerzempfinden stark vermindert sein kann.

#### **4.9 Es gibt keine Blocks - jeder Block ist ein Angriff**

Als I.Abernethy und V.Morris 2012/2013 in Nürnberg zu Gast waren, stellten sie mehrfach klar, dass es im Karate eigentlich keine Blocktechniken gibt. Vielmehr erfolge in der Selbstverteidigung die Reaktion auf den ersten Angriff oft intuitiv z.B. durch Hochreißen der Hände. Age Uke: Grundschulmäßig wird z.B. mit der linken Hand eine Ausholbewegung vollzogen, um dann mit der rechten Hand die eigentliche Abwehr folgen zu lassen. Dies dauert aber mindestens wieder zwei Zeiteinheiten, nämlich ausholen und abwehren. Günstiger ist es, wenn bereits die Ausholbewegung den ankommenden Arm des Angreifers abwehrt, während der zweite Teil der Technik als Age-Zuki oder Mawashi-Zuki zum Hals bzw. Kopf ausgeführt wird.

#### **4.10 Die Beispiele müssen mechanisch funktionieren - Nervenpunkte treffen gilt als "Dreingabe"**

Zuerst müssen die Beispiele mechanisch funktionieren, d.h. der Angreifer muss alleine auf Grund der mechanischen Einwirkungen auf ihn von seinem Vorhaben ablassen. Der fortgeschrittene Karateka sollte es sich aber vornehmen, gezielt empfindliche Punkte am Gegner anzugreifen und nicht einfach irgendwo "draufhauen". Das Benutzen der empfindlichen Punkte, das sogenannte Kyusho, erhöht in der Regel die Wirkungen des Gegenangriffs enorm. Allerdings bedarf es zum Erlernen dieser Techniken einen verantwortungsvollen Lehrer und viel Zeit. Auch gibt es Menschen, bei denen die Punkte augenscheinlich nicht den gewünschten Erfolg bringen.

#### **4.11 Es gibt keine Pause**

Wie weiter oben ausgeführt, sollte zwischen Angriff und Gegenreaktion eine möglichst kurze Zeitspanne sein. Vor allem darf es hier keine Pause geben, wie z.B. bei Age Uke/Gyaku Zuki. Vielmehr muss die Antwort auf den Angriff kontinuierlich und ohne Pause erfolgen, bis der Angreifer überwunden wurde.

#### 4.12 Dem Aggressor muss die Möglichkeit zu weiteren Angriffen genommen werden

Die optimale Technikanwendung nimmt dem Angreifer die Möglichkeit zu weiteren Angriffen. Dies kann endgültig erfolgen, z.B. durch einen Schlag oder Hebel bzw. nur temporär bis zur nächsten Teilaktion, z.B. durch Brechen des Gleichgewichts, Blockieren der Waffen des Gegners.

#### 4.13 Beispiel sollte auch gegen den Widerstand des Angreifers funktionieren

Besonders negativ fallen hier die Wettkampf-Bunkai-Vorführungen auf Meisterschaften auf. Viele Beispiele sind spektakulär, mit hohen Sprüngen, Rollen vorwärts und rückwärts sowie anderen artistischen Einlagen. Würde es sich aber um einen echten Gegner handeln, der nicht "mitspielt", dann würden diese Showeinlagen nicht funktionieren. Optimal wäre es, Anwendungen für eine Technik zu finden, die auch dann funktionieren, wenn der Partner sich gegen die Technik sperrt. Andererseits muss hier aber angefügt werden, dass beim Üben der Partner eine "realistische" Reaktion zeigen sollte. So kommt es beim Üben leider auch öfters vor, dass nach dem dritten Schlag ins Gesicht, in den Magen und gegen das Knie sich der "Getroffene" immer noch gegen einen Hebel sperrt. Dies dürfte wohl nicht der Realität entsprechen.

### 5 Anwendungsbeispiele

Nachfolgend werden einige Anwendungsbeispiele für die Technik Shuto Uke/Uchi dargestellt und kurz erläutert. Ihre Reihenfolge richtet sich nach der Distanz - vom Fußstoß über den Infight bis hin zum Würgen von hinten und in der Bodenlage. Die Beispiele wurden so aufgebaut, dass sie kampfbeendend sein müssten. Es wurde deshalb bewusst auf Folgetechniken verzichtet. Auch wird weder auf die genaue Lage der Kyusho-Punkte noch auf mögliche Kombinationen eingegangen, da sie den Umfang dieser Ausarbeitung übersteigen und ohne weitere Erklärungen zu gefährlich sein würden.

#### 5.1 Weite Distanz:

##### 5.1.1 Angriff mit Mae Geri und Oi Zuki

		
Ausgangsstellung	Körper aus der Angriffslinie raus, mit rechts aufnehmen	Oi Zuki mit links blocken (möglichst in der Nähe des

		Ellenbogens) 
Konter mit links zum Kopf		Evtl. mit Wurf abschließen

## 5.2 Mittlere Distanz

### 5.2.1 Angriff mit Oi Zuki

			
Ausgangsstellung	Aufnehmen des Angriffs mit rechter Hand	Übernehmen mit links - möglichst noch bevor Tori fest steht	Konter mit rechts zum Kopf - hier bieten sich verschiedene Punkte am Hals und an der Seite des Kopfes an

## 5.2.2 Angriff beidhändiges Schubsen

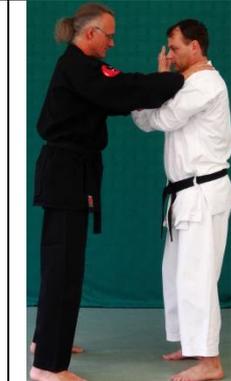
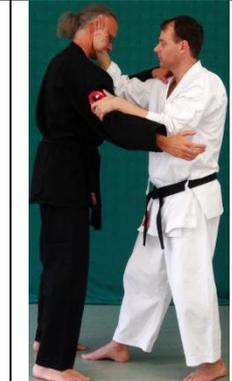
			
Ausgangsposition	Beide Hände zwischen die Hände des Angreifers führen und auseinander schlagen - rechts blockt rechts, links blockt links (= Ausholbewegung)	Weiter mit rechts vorgehen, linke Hand sichert rechten Arm (evtl. ziehen) während...	...die rechte Hand einen Schlag zum Hals bzw. Kopf ausführt

## 5.3 Nahdistanz

### 5.3.1 Angriff greifen am Revers mit gestrecktem Arm

			
Fassen am Revers	Schlag mit Unterarm auf Lunge 8, knapp hinter dem Handgelenk	Toris Handgelenk abwinkeln	45° schräg mit Schritt rechts vor, Handkante zum Hals schlagen

### 5.3.2 Angriff: Beidhändiges Würgen von vorne

				
Beidhändiges Würgen - gestreckt	Ausholbewegung - gestreckt	Auseinanderschlagen der Arme (siehe Anmerkung)	Greifen des Armes und Konter zum Kopf	

Anmerkung: Beim Auseinanderschlagen der Arme mit einer Drehbewegung des eigenen Unterarmes nahe der Handgelenke von Uke schlagen (nicht drücken).

### 5.3.3 Angriff: Überkreuzgreifen am Handgelenk

Version 1

			
Haltegriff - überkreuz	Drehen des Handgelenks und Befreiung aus Griff	Ziehen am Handgelenk und Reibebe- wegung am Dreifachen Erwärmer 11 (hinter dem Ellenbogengelenk) ist En- de der Ausholbewe- gung	Handkantenschlag zur Schläfe ist Konter - gefährlich!!!

Version 2

				
Haltegriff - überkreuz	Linke Hand zurückziehen, Hüfte drehen, rechte Hand gibt Ohrfeige	Rechte Hand wird weitergeführt, Schritt rechts vor, eigener Ellenbogen ist vor Tori-Schulter	Jetzt Gegenbewegung, Unterarmschlag in Toris Gesicht	Unterarm weiterführen zum Wurf, rechtes Bein blockiert Toris Bein

5.3.4 Angriff: Gleichseitiges Greifen am Handgelenk

				
Gleichseitiger Handgelenksgriff	Hand zurückziehen bis zum eigenen Ohr - erst dann entsteht die gewünschte Hebelwirkung	Rechte Hand greift Handballen (Lunge 10) und dreht weiter	Links vor und Konter mit Handkante z.B. auf Oberlippe	Durch Hochdrücken der Nase evtl. zum Wurf weiterführen

### 5.3.5 Angriff mit Schwinger

				
Ausgangsstellung	Entgegengehen/ aufnehmen	Doppelblock	Gegenangriff zum Hals/Kopf	

### 5.4 Sehr nahe Distanz (Infight):

#### 5.4.1 Angriff mit mehreren Schwingern

				
Schwinger rechts, Hände vorn Kopf übereinander	Links	Rechts, Körper leicht dem Arm entgegen	Linker Arm rutscht über An- griffsarm, rechts Konter	...zum Kopf oder Hals

#### 5.4.2 Angriff: Halten am Revers/Schulter mit gebeugtem Arm

			
Halten an der Schul- ter bei gebeugtem Arm	Griff zum Genick - 1.Teil der Aushol- bewegung	Empi - 2.Teil der Aus- holbewegung	Konter zum Hinter- kopf

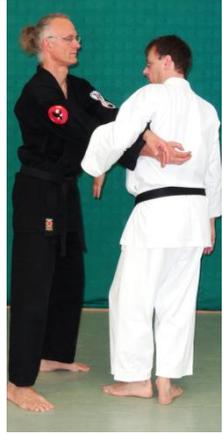
## 5.5 Sonstige Distanzen:

### 5.5.1 Beidhändiges Würgen von hinten

Version 1

<p>Beidhändiges Würgen von hinten</p>	<p>Kinn auf die Brust</p>	<p>Drehen und rechten Arm hochreißen</p>	<p>Schlag ins Gesicht</p>
<p>Weiter drehen und Schlag mit Handkante Richtung Gallenblase 20</p>	<p>Hand weiterführen</p>	<p>Linker Fuß hinter Toris Fuß setzen, Handkantenschlag zum Hals</p>	<p>Evtl. weiterführen zum Wurf</p>

Version 2

				
Kinn auf die Brust	Arm hochreißen und Körper drehen	Beide Arme unter Achsel einklemmen	Vorgehen Ellenbogen-schlag zum Hals (=bisher Ausholbewegung)	Gegenbewegung zum Kopf

5.5.2 Würgen in der Bodenlage

		
Tori sitzt auf Uke und würgt ihn beidhändig	Wiederum schlägt rechte Hand die rechte und linke Hand die linke von innen auseinander (=Ausholbewegung), gleichzeitig wird der linke Fuß ruckartig hochgezogen	Dadurch verliert der Angreifer seinen Halt und fällt nach vorne (mit dem Gesicht bzw. Hals auf den Ellenbogen - Vorsicht!!!)
		
Fuß und rechten Arm weiterführen (weiterer Schlag ins Gesicht) und ...	... den Angreifer auf den Rücken werfen	

## 6 Fazit

Wie bereits eingangs erwähnt, mag der eine oder andere auf Grund körperlicher Unterschiede, Wissensstände usw. die nachfolgend abgebildeten Anwendungen möglicherweise als nicht praktikabel einstufen, wobei ich nochmals betone, dass sie nicht der Weisheit letzter Schluss darstellen sollen. Vielmehr sind es Anregungen, nicht mehr und nicht weniger. Sie sollen zum Nachdenken und Ausprobieren, zum Verwerfen und Erfinden anregen - und vielleicht auch zum Übertragen der Prinzipien auf andere Techniken ermuntern.