

Bunkai Gojushiho-Sho

Alfred Heubeck

Entwurf: 18.07.2012

Bearbeitet: 25.04.2024

Achtung!

Die in diesem Bunkai gezeigten Techniken und Anwendungen sind gefährlich und können bei falscher Anwendung zu Verletzungen, Bewusstlosigkeit und zum Tod führen. Deshalb sollten sie nur unter Anleitung und Aufsicht eines erfahrenen Lehrers geübt werden. Ausführung, Anwendung und Übung der gezeigten Techniken geschieht auf eigene Gefahr. Hebel sollten langsam ausgeführt, Kyusho Punkte nur sanft angeschlagen werden. Für Verletzungen, gesundheitliche Schäden und alle daraus entstehenden Folgen kann keine Haftung übernommen werden.



Angriff
Halten mit beiden
Händen in Brusthöhe

Erste Bewegung Schlag
mit linkem Unterarm auf
Dickdarm 10 oder 11
Metall/ Yang
Folge: Abknicken des
Oberkörpers

Streifender Schlag mit
der Faustaußenseiter
z.B. über Magen 5
(Erde, Yang)

Zwischen den Armen
hindurch,

Lösen des Griffes durch
eine große
kreisförmige Bewegung
über den Kopf,
Griff zum Handgelenk
mit rechten Hand

Schlag links auf den
dreifachen Erwärmer 12
Folge: Abknicken des
Oberkörpers und kleiner
Schritt zur Seite. (in der
Kata wird die Bewegung
noch durch einen Schritt
vorwärts verstärkt, siehe
Bild unten)

Abschluß könnte ein
Zuki auf Gallenblase 20
(Holz, Yang)
sein oder der Übergang
zu einem Armsteckhebel



Eine alternative Fortsetzung könnte



mit abschließendem Armhebel und eventuell einem Zuki

der Übersetzschrift aus der Kata sein, aus dem Morote- Uke wird ein Kopfwurf





Angriff: Schlag zum
Kopf rechts
Abwehr Tate- Shuto-
Uke (Unterarm) oder mit
Seiryuto gegen Lunge
1/2

Gyaku- Zuki

Oi- Zuki
Am Kopf vorbei (u.u.
streifende Technik mit
Zielregion Hals oder
Kopfseite (Magenpunk-
te))

Greifen Links und
Hitsui- Geri oder Kin-
Geri

Hinter dem Bein
absetzen,
Wurf

Der abschließende Zuki
erfolgt gegen den
liegenden Gegner



Der Angreifer fasst links, um rechts zu schlagen

Der Schlag zum Kopf wird mit einem Schritt rückwärts und Age-Enpi geblockt

Größere und stärker Angreifer können durch einen streifenden Schlag auf des Konzeptionsgefäß über dem Solarplexus zur Abnicken des Oberkörpers gezwungen werden

Der Ellenbogen hebt von oben nach unten und dann zur Seite den Ellenbogen des Angreifers

Eine kräftig Wendung, wie in der Kata, (hier nicht gezeigt) könnte den Arm brechen. Hier Erfolgt ein Schlag gegen Gallenblase 20

(Das Losreißen der linken Hand ist nicht mehr dargestellt)



Der Angreifer greift hier nicht zum Handgelenk, sondern zum Arm in der Nähe der Ellenbogenbeuge, um links zu schlagen

Mit der ersten Bewegung wird der Arm gehebelt und der Oberkörper des Angreifers gebeugt und der Schlag links verhindert. Die Folge-technik befreit den Arm und schlägt zum Hals. (Ma5 Erde, Dü17, 3E16 Feuer, alle Yang)



Die 3 Shihon- Nukite- Techniken drehen den Kopf in schneller Folge hin und führen zur Orientierungslosigkeit. Die Folge ist ein entspannen der Halsmuskulatur.

Die entspannte Halsmuskulatur erlaubt den Kopfdrehwurf mit folgendem Armhebel und/oder Zuki





Der Angreifer greift hier nicht zum Handgelenk, sondern zum Arm in der Nähe der Ellenbogenbeuge, um links zu schlagen

Mit der ersten Bewegung wird der Arm gehebelt und der Oberkörper des Angreifers gebeugt und der Schlag links verhindert. Die Folge-technik befreit den Arm und schlägt zum Hals. (Ma5 Erde, Dü17, 3E16 Feuer, alle Yang)



Die 3 Shihon- Nukite- Techniken drehen den Kopf und erlauben so Punkte am vorne und hinten am Kopf anzugreifen, bzw. auf einer Seite zu halten und der anderen anzugreifen.

Beispiel: Mit Magen 5 (Feuer, Yang) und Handballen oder Daumenknöchel am mentalen Nerv den Kopf drehen. Rechte Fingerspitzen an 3E 17 (Feuer Yang) ziehen, links Gb

20 (Holz, Yang) oder Blase 10 (Wasser Yang, ZZ zu GB) bei der Wiederholung auf der anderen Seite. Nach den Feuerpunkten kann auch zu Di 19 (Metall Yang) gegriffen werden.



Der Oi- Zuki links (oder Gyaku- Zuki rechts) wird pariert,

mit Shuto- Uchi gekontert.

Gleiches Element:
Dü 16/17 Feuer Yang
Zerstörungszyklus:
Dickdarm 16 Metall
Yang

Die langsame Bewegung deutet auf Wurf

Wurf über das Bein, evtl. mit Shuto- Uchi

Bei Angriff rechts, beginnt sinngemäß das gleiche Beispiel mit der zweiten Technik



Der Angreifer fasst rechts die linke Hand (oder greift mit Oi- Zuki an)

Die Ausholbewegung schlägt in Richtung (H6/7 , P6, Lu8)

Befreit den Arm und verhindert Zuki links des Angreifers

Hiza- Geri oder Kin- Geri

Tiefes Eintauchen mit Kontrolle des Ellenbogens, Zuki und Greifen

Wendung mit Wurf und Abschlusstechnik



Ein Schlag zum Kopf wird mit einem Gleitschritt in den Angriff hinein geblockt,

der Kopf des Angreifers wird gefasst, (z.B. 3E 17 Feuer, Yang)

der Angreifer durch Fußtechnik (Ni9, Wasser Yin, Le7, Holz Yin) und Schulterstoß zum herangezogenen Kopf desorientiert

und mit einem Kopfdrehwurf geworfen.

Folgetechnik am Boden: Uchi, Zuki oder Keri



Diese Anwendung erfüllt viele der Regeln für Bunkai, weicht aber durch eine zusätzliche Drehung von der Katabewegung ab! (Die "drunken man" Bewegung von Nagamine deutet aber einen Wurf an.)



halten (Kick) und

Zuki



Das Übersetzten wird zum Fußfeger z.B. gegen Ni9 (Wasser Yin) Kosa- Dachi zum Eintauchen nach unten,

der Seitschritt zum Wurf,

Ein Mae- Geri wird mit der rechten Hand geblockt und mit der Linken zu Seite gefegt



Mögliche Grundidee:
Der Angreifer versucht
das Ziehen einer Waffe
zu verhindern

Mit einem Handge-
lenkshebel wird die
Hand nach rechts ge-
bracht und ein Zuki links
verhindert



Mit einem Schritt rück-
wärts und einen Schlag
gegen den Arm (Di13/11
Metall Yang) oder den
Kopf (Ma 5/6/7 Erde
Yang)

Abschluss bildet der Oi-
Zuki, der u.U. streifend
geschlagen die
Einleitung zu eine Wurf
sein kann.

Armebel

Oder Zuki



Der Angreifer umklammert die Arme von hinten

Ein Kopfstoß (oder/und eine Fumi- Komi) Erleichtern die Folgetechnik

Die Befreiung erfolgt durch Absinken, Arme strecken, dann ein Stoß mit dem Gluteus Maximus (Ushiro Enpi möglich)

und ein Angriff gegen Le 14 Holz Yin oder Mi 21 Erde Yin oder Gb25 Holz Yang Zielmöglichkeit von Körpereigenschaften abhängig

Armgreifem

und Schritt mit Wurf



Alternative Bewegung,
die allerdings stärker
von der Katabewegung
abweicht



Nach der gleichen Be-
freiung wie im Beispiel
vorher mit
möglichem Kopfstoß,
Fumi- Komi und Enpi

Doppelschlag nach hin-
ten

wird eine Hand ergriffen
und unter dem Arm zu
Kiba- Dachi durch ge-
taucht

und es folgt ein Arm-
(Finger-, Handgelenks-)
Hebel



Diese Folge bezieht die große Shotokan-Anfangsbewegung ein, ist aber leicht überfüllt



Der Angreifer hält mit beiden Händen am Revere

Schlag gegen Di10/11 Kopfstoß und Befreiung direkt

Oder mit Morote- Keito- Chudan- Uke- Uke gegen Lu6 (Lu7/8 schwer zu treffen) Metall Yin. Fassen (3E17)

Hiza- Geri oder Kin- Geri (nicht in der Kata, aber typisch für Neko- Ashi- Dachi)

Abschluß: Seiryuto- Uchi z.B. gegen Di17 (Di18) Metall Yang



Einfache, starke und
verbreitet
Bewegungsfolge

Neko- Ashi- Dachi
Yin
Metall
Gleiches Element:
Lunge, Dickdarm
Zerstörungszyklus:
Leber, Gallenblase
Nach innen, unten



Keito- Uke gegen Lu6
(Lu7/8 schwer zu tref-
fen) Metall Yin



Seiryuto- Uchi z.B.
gegen
Di17 (Di18) Metall
Yang