



# **Effizientes Karate für Ü50**

## **Teil 2**

© Rüdiger Janson 3. DAN Shotokan Karate

*Cover: Rüdiger Janson*

Dies ist die Fortsetzung von: „Effizientes Karate für Ü50“  
(Im Handel erhältlich)

[www.janson-ruediger.de](http://www.janson-ruediger.de)



## **Inhalt**

Vorwort.....	3
Kanku-sho - Kusanku-sho.....	4
Anhang .....	9
Danksagung.....	9
Informationsquellen:.....	9
Literatur .....	9
Internet: .....	10
YouTube.....	10



*Ihr anderen werdet sicherer immerdar.  
Ich werde fragender von Jahr zu Jahr.*

**Christian Morgenstern (1871 - 1914), deutscher Schriftsteller, Dramaturg, Journalist und Übersetzer**  
Quelle: aphorismen.de

## ***Vorwort***

Dies ist die Fortsetzung von:

„**Effizientes Karate für Ü50**“.

Hier werden nach und nach weitere Kata erforscht und für die Selbstverteidigung auf einem effizienten Weg so erklärt, dass jeder damit klar kommt.

Das geschieht genau so, wie im ersten Teil erklärt wurde.

Hier werden kostenlose Fortsetzungen veröffentlicht.

## ***Kanku-sho - Kusanku-sho***

Die Kanku-sho ist eine Kata, die **keinen** Ursprung im alten China hat. Wenn man den Überlieferungen Glauben schenken darf, dann hat ***Yasutsune Itosu*** die Kata aus der ***Kanku-dai*** heraus geschaffen. Es war in Okinawa durchaus üblich, dass man die Schrittfolge einer Kata nutzte, um auch andere Techniken zu trainieren, die dazu passten. Dass Überlieferungen, Berichte, Artikel und Bücher nicht alle stimmen müssen, erkennt man immer wieder an gewissen Details. So wird auch immer wieder behauptet, Itosu hätte auch auf die gleiche Weise aus der ***Bassai-dai*** heraus die ***Bassai-sho*** geschaffen. Dass diese immer wiederkehrende Behauptung stark angezweifelt werden kann, kommen wir, wenn wir uns mit der ***Bassai-sho*** beschäftigen.

Wir müssen jetzt nicht genau recherchieren, wie die Kanku-sho ins Shotokan kam. Wichtig sind die einzelnen Linien, die von Itosu weg führen.

- Chosin Chibana – Kusanku-Sho
- Mabuni Kenwa Shito Ryu – Kosokun-Sho
- Funakoshi Gichin und Yoshitaka - Kanku-Sho

### ***Kanku-Sho Technik 1 – 3***

Die ersten drei Bewegungen sind eigentlich unspektakulär. Doch alleine die Rückwärtsbewegung nach links, nach rechts und in die frontale Nördliche Richtung, mit Morote-uchi-uke zu Beginn der Kata, ist für „Shotokan-Verhältnisse“ schon etwas Besonderes. Man könnte also bei der „unspektakulären“ Übung bleiben. Doch man muss dann aber erst erwähnen, dass das nur Abwehr-Übungen sind, die keinen Angriff beenden. Also eben nur Abwehr-Übungen in verschiedene Richtungen. Wenn man will, kann man als abschließende Bunkai-Übung ja irgendeinen Konter anhängen. Aber offenbar geht es hier erst einmal nur um die Abwehrübung

selbst. Und diese Abwehrübungen ist bekanntlich immer nur eine halbe Technik.

Dass der Morote-uchi-uke eine vielseitige Technik sein kann, wenn man ihn vom engen Korsett befreit, dürfte inzwischen auch klar sein.

Aber nun haben wir das erste Problem. Hier wurde schon etwas gewaltig missverstanden. Eigentlich kann man nur etwas missverstehen, wenn man überhaupt etwas versteht. Aber je mehr man sich mit den Okinawa-Kata beschäftigt, umso deutlicher wird, dass den ersten Karatepionieren in den japanischen Gründerjahren vieles gezeigt, aber so gut wie nichts richtig erklärt wurde.

Erst einmal werden in den Kusanku-sho Kata die ersten Techniken in *Neko-ashi-dachi* gemacht. Diese Stellung ist generell immer wieder durch einen *Kokutsu-dachi* ersetzt worden. Man muss aber eventuellen Kritikern dieser *Neko-ashi-dachi* Stellung sagen, dass das nur eine „Sekunden-Kampfstellung“ ist. Außerdem wird sie oftmals etwas anders gemacht, wie wir sie heute kennen. Manchmal sieht es aus, wie eine Mischung aus Kokutsu-dachi und Neko-ashi-dachi.

Aber viel wichtiger ist die dritte Technik; denn das ist kein Morote-uchi-uke in Kokutsu-dachi, sondern einfach nur ein Uchi-uke in Neko-ashi-dachi.

Womit wir bei der nächsten Technikfolge sind. Denn der Uchi-uke gehört bereits dazu.

### **Kanbu-sho Technik 4 – 6**

Es folgt ein *Oi-Zuki* in einem etwas höheren *Zenkutsu-dachi*. Und dann ein *Uchi-uke* in *Neko-ashi-dachi*. Das ist genau die gleiche Uchi-uke-Technik wie eben auch.

Man hat also **drei** Uchi-uke Techniken und **drei** Oi-Zuki Techniken.

Diese Wechsel zwischen **Zuki** und **Uchi-uke** kommen in den Kata öfter

vor. Zum Beispiel in der Kanku-dai und der Bassai-dai. In den Okinawa-Versionen erkennt man sie öfter. Es gibt sie mit Gyaku-zuki auch schon in der Heian Nidan (Pinan Shodan).

Und da die Kanku-sho aus der Kushanku-dai heraus entstanden ist, darf es wohl erkennbar und klar sein, dass dort genau diese Technik wiederholt wird; nur jetzt nicht im Stand, sondern im vorwertgehen.

Diese schnellen Wechsel zwischen **Angriff** und **Verteidigung** mit dem gleichen Arm sind im Okinawa-Karate völlig normal und oft vertreten.

Im **Shito-Ryu** hat man zwar den ersten identischen **Uchi-Uke** nicht gemacht, sondern ebenfalls ein **Morote-uchi-uke** in **Neko-ashi-dachi**. Aber die anderen **Uchi-uke** zwischen den **Oi-Zuki** sind deutlich zu erkennen, und wechseln ebenfalls von Zenkutsu-dachi in Neko-ashi-dachi.

### **Aber was hat man im Shotokan daraus gemacht?**

*Eine Stilrichtung kann nur so gut sein, wie die Gründer es verstanden haben, und die Nachfolger es weiter geben.*

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal klar stellen, dass ich Shotokan nicht schlecht reden will, mit dieser Arbeit. Aber Kritik muss erlaubt sein. Und nur wer seine Fehler erkennt und auch akzeptiert, kann mit ihnen wachsen.

Im Shotokan hat man diese immer wiederkehrenden Wechsel zwischen Angriff und Verteidigung nicht erkannt. Man macht keinen **Uchi-Uke** an der Stelle. Man zieht nur den Arm etwas zurück und dreht ihn um. Das ist dann alles andere als ein **Uchi-uke**. Mir hat man einmal gesagt, als ich an der Stelle einen **Uchi-uke** machte, dass man auf einem Lehrgang erfahren hat, dass das falsch sei.

„Aber was macht man da“, war meine Frage. Die Antwort lautete wie immer: „Jemand greift dich am Handgelenk. Du drehst den Arm um und befreist dich so aus der **Handgelenkumklammerung**.“

Und das ist die **Standard-Erklärung**, die seit Jahrzehnten durch die Dojos geistert. Ich muss hier einmal so hart sein. Denn die Wahrheit tut manchmal weh.

Ein altes arabisches Sprichwort sagt: *Man muss immer einen Fuß im Steigbügel haben, wenn man die Wahrheit ausspricht.*

Ein altes Indianisches Sprichwort sagt:

*Wenn zwei Falken auf einem Baum sitzen und ein Schwarm Wildenten fliegt vorbei, dann sagt auch nicht ein Falke zum anderen: "Schau, da fliegt die Mehrheit, das muss der richtige Weg sein, schließen wir uns an!" Sie werden weiterhin als Falken dem Weg der Falken folgen. Ph. Deere*

Quelle: <http://hantayo.at/indianische-weisheiten/>

*Eine wichtige Zwischenbemerkung: Trainieren Sie diese Kata-Kombinationen und Kata-Techniken nicht nach dem „Bunkai-Gedanken“! Das brauchen Sie nur, wenn Sie die Kata „Laufen“. Trainieren Sie die Techniken so, als wenn Sie im Ernstfall von einem üblen Schläger bedroht werden. Also nicht gegen einen langen Oi-Zuki Angriff. Das sind Kinderschuhe; und da sind wir raus gewachsen.*

## **Kanku-sho Technik 7**

### **Soete-kake-dori oder (Ryosho, Shō) Tsukami-uke**

Es folgt eine Wendung in die rückwertige südliche Richtung mit **Soete-kake-dori** oder auch oft Tsukami-uke genannt.

Wir hatten bereits dieses Thema im Kapitel „**Wir ändern unsere Taktik**“. Es gibt diese Technik in der **Bassai-dai**, der **Bassai-sho** und der **Kanku-sho**.

In der **Bassai-dai** wird die helfende Hand nur am „Greifenden Arm“ leicht angelegt (berührt); oder manchmal auch gar nicht berührt. In der **Bassai-sho** wird die helfende Hand auf das Handgelenk des greifenden Armes flach aufgelegt. In der **Kanku-sho** umschließt die helfende Hand das Handgelenk.

Das sind die Mauern des Labyrinths, die wir selbst hoch ziehen. Wenn man eine solche Technik erkennt, dann sollte man alle nur denkbar passenden Möglichkeiten so trainieren, dass sie in einer entsprechenden Bedrohung –



*ob hart oder eher harmlos* – passen. Nur dann trainiert man Kata. Und nur dann ist es egal ob man fünf Kata trainiert oder 27; wie im Shotokan. Es sind im Grunde genommen nur „**Variationen einer Handvoll**“. Das sagte schon Gichin Funakoshi.

Die anschließenden Fuß- und Greiftechniken sind in den Kata penibel genau festgelegt. Es ist nicht egal wie und wohin man den Arm des Gegners zieht. Man sollte das nicht mit einer Schablone, sondern mit einem Partner probieren. Nur so kann der Körper die Bewegungen erlernen.

### ***Kanku-sho Technik 8 - 10***

*Die nun folgende Kombination ist auch ein Bestandteil aus der **Kanku-Dai, Technik 38 - 41**. Die vorherige **Technik 37** ist von der Armtechnik etwas anders, der Mae-Geri ist aber der Gleiche.*

Es folgt eine Greif- und eine Ziehbewegung, die an der rechten Hüfte endet. Diese Technik wird zusammen mit einem Mae-Geri gemacht. Dann folgt ein **Kosa-Dachi** mit **Uraken**. Weiter wird der linke Fuß zu **Zenkutsu-Dachi** zurückgesetzt mit **Uchi-Uke** und **Rentsuki**.

11. Wendung auf der Stelle nach hinten zu Kokutsu-Dachi mit Gedan-Barai links und Uchi-Uke rechts.

12. Linken Fuß langsam zurückziehen (wie in Kanku-Dai Nr. 20a, 25).

.....

## **Anhang**

### *Danksagung*

Ich danke allen Karateka, die mir mit Tipps, Wissen und Anregungen beim erarbeiten dieses Buches geholfen haben.

*Der hartnäckigste Gegner gegen den man manchmal kämpfen muss, ist in uns selbst.*

*Ossu*

*Rüdiger Janson*

### *Informationsquellen:*

#### **Literatur**

- *The Essence of Okinawan Karate-Do - Shoshin Nagamine*
- *Die verschollenen Traditionen des Okinawa-Karate - Jamal Measara*
- *To-Te Jitsu „Die Kunst der Faust von Okinawa“ - Gichin Funakoshi.*
- *Roland Habersetzer - Bubishi.*
- *Roland Habersetzer - Koshiki Kata*
- *Roland Habersetzer - 39 Karate Kata*
- *Roland Habersetzer – Die Grundtechniken des Karate*
- *Leere Hand - Kenei Mabuni*
- *Karate no Nyumon - Gichin Funakoshi*
- *Karate-Do Kyohan - Gichin Funakoshi*
- *Karate-Do – Mein Weg ... Gichin Funakoshi*
- *Albrecht Pflüger - 25 Karate Kata*

- *Nakayamas Karate perfekt 1-8*
- *Shotokan Karate Kata - Joachim Grupp*
- *Shotokan Kumite - Joachim Grupp*
- *Der Bunkai-Code – Alfred Heubeck*
- *Traditional Japanese Karate - Yasushi Abe*
- *Die Meister des Karate und Kobudo von Thomas Heinze*
- *Shotokan - Überlieferte Texte ~ historische Untersuchungen von Henning Wittwer.*

### **Internet:**

- *Wikipedia.*
- *Budopedia*
- *kusunoki.de / Meister des Karate*
- *Karate-Do Kyohan (Deutsche Übersetzung unbekannt)*

### **YouTube**

- 沖繩空手国際大会 OKINAWA KARATE INTERNATIONAL TOURNAMENT
- Okinawa Shorin Ryu Shubukan - 9 Dan Uema Yasuhiro Sensei Katas
- OKINAWA SHIDOKAN shorin ryu
- Ryukyu Shorin Ryu Karate Do Kata
- Shotokan Karate The Nakayama Legacy 1 Kata Class
- <http://www.okinawan-shorinryu.com/katas.html>
- Quelle Ninjutsu: <http://www.bujinkan-paris.fr/bases-du-bujinkan/les-torsions/>