

Danarbeit und Prüfungsprogramm zum 1.Dan

von Marion Anger

Prüfung am 21.07.2018 in Nürnberg
Prüfer: Erich Bilska und Reiner Thiemel

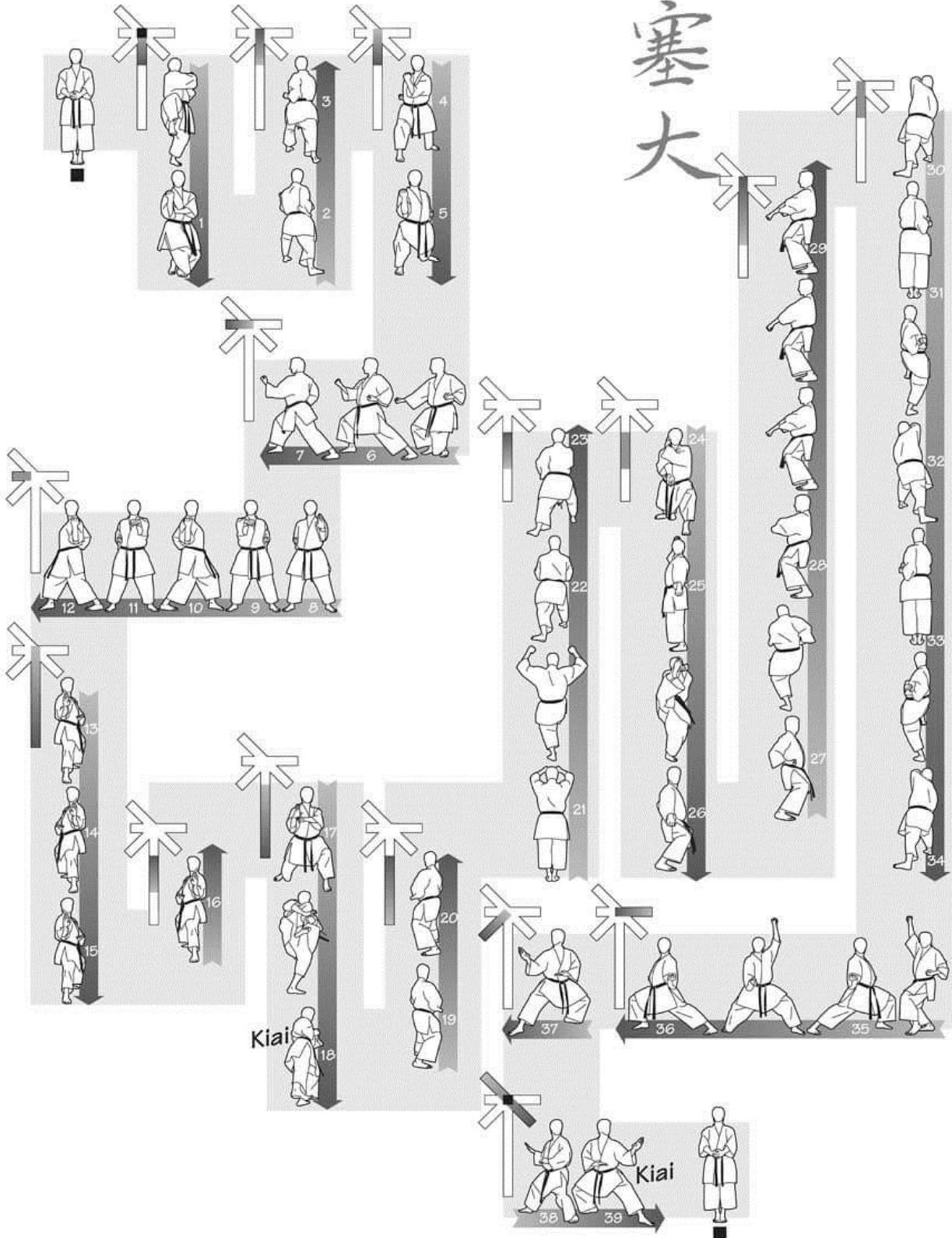
Bassai dai

„Erstürme die Festung“

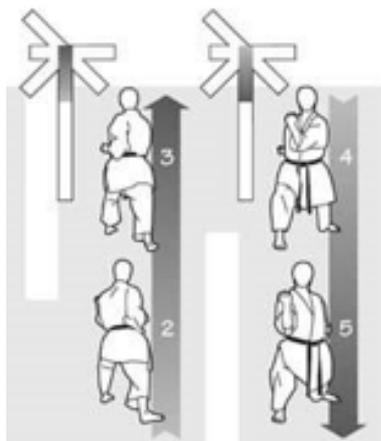
拔塞大 

Bassai dai 拔塞大

Auf einen Blick



Kombination 1 – Bassai Dai:



Stilismus

Nach dem Abschluss der ersten Technik der Kata (Oi komi morote Uke – die Mauer zerstören) beginnt die Technik mit einem Uchi Uke in Zenkutsu dachi in den Rücken, dann folgt ein Uchi Uke in Gyaku hanmi in Zekutsu dachi. Bei diesem zweiten Uchi Uke kann das vordere Bein leicht zurückgezogen werden, um ein besseres Eindrehen der Hüfte in Gyaku hanmi zu ermöglichen. Diese beiden Techniken werden schnell und kraftvoll nacheinander ausgeführt. Es folgt ein Soto Uke nach vorne in Gyaku hanmi und Zenkutsu dachi, dabei die Hüfte eindrehen und Spannung aufbauen für den darauf folgenden Uchi-Uke in gleicher Beinstellung. Auch diese beiden Techniken bilden eine Einheit und werden schnell und kraftvoll nacheinander ausgeführt.

Grundschule

Aus der Startposition Chūdan kamae links vor, Doppel-Uchi Uke nach hinten, dann Soto-Uke/Uchi-Uke in die gegenüberliegende Richtung ausführen. Kamae zum Ausrichten und Kime aufbauen nutzen, dabei jeweils die Richtung wechseln. Die Kombination in vier Richtungen ausführen und 6 x wiederholen. Diese Kombination wird durch den Wechsel der Kamaeseite mit rechts und links ausgeführt, die 6. Kombination ist dabei genau die in der Kata ausgeführte Technik.

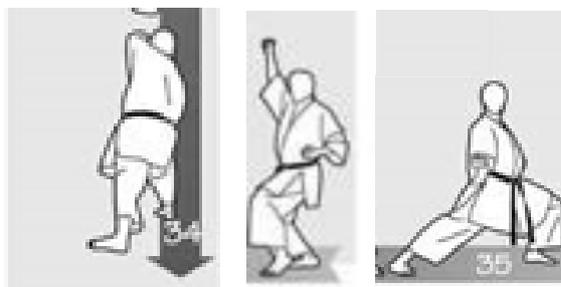
<https://youtu.be/gl02t9xsMmk>

Bunkai

Angreifer greift mit linker Hand das linke Handgelenk des Verteidigers. Verteidiger blockt mit links und zieht dabei kräftig den Arm nach links, gleichzeitig setzt der linke Fuß seitlich links vorne ab und bringt den Angreifer mit der Verlagerung des Schwerpunkts aus dem Gleichgewicht. Die linke Hand des Verteidigers hält dabei den Arm des Gegners abgewinkelt in Z-Hebel. Zweiter Uchi-Uke in Gyaku-Hanmi mit rechter Faust am Kopf/Kinn vorbei schlagend, dann auf den Unterarm des Angreifers landen und den im Z-Hebel festgehaltenen Arm nach unten schlagen. Für den Soto-Uke die linke Hand zum Kinn des Angreifers führen, dabei das linke Bein hinter dem vorderen Fuß des Gegners absetzen, Kinn des Angreifers nach rechts hinten drehen und über das eigene linke Bein werfen. Am Boden mit dem abschließenden Uchi-Uke mit Uraken auf den Kopf des Angreifers schlagen.

<https://youtu.be/RPiCrivQ8Mg>

Kombination 2 – Bassai Dai:



Stilismus

Aus der Stellung Koshi kamae, Fäuste an der linken Hüfte in Heisoku dachi starten mit Hiza Geri mit rechtem Knie und mit Yama Zuki in Zenkutsu dachi absetzen. Dann in den Rücken drehen, dabei mit rechts ausholen und mit Gedan Sukui Uchi in Zenkutsu dachi abschließen.

Grundschule

Aus der Startposition Chūdan kamae links vor in die Stellung Koshi kamae, Fäuste an der linken Hüfte stapeln. Hiza Geri mit rechtem Knie und mit Yama Zuki in Zenkutsu dachi absetzen. Ausholen, Drehung in den Rücken und mit Gedan Sukui Uchi in Zenkutsu dachi abschließen. Ausrichten in Kamai. Gleiche Kombination 6 x wechselseitig rechts oder links vorne wiederholen.

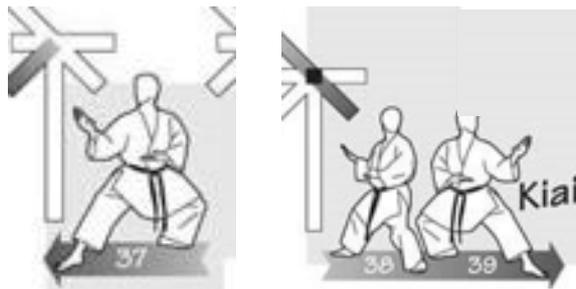
<https://youtu.be/BsRKQvRkpjs>

Bunkai

Angreifer kommt mit Schwinger mit dem rechten Arm/Hand von oben, Verteidiger blockt mit linkem Arm und schlägt gleichzeitig mit der rechten Faust in den Unterbauch. Linke Hand hält das rechte Handgelenk des Angreifers, gleichzeitig greift der Verteidiger mit dem rechten Arm hinter den Oberarm des Angreifers durch an das Handgelenk dieses Armes. Falls der Arm nicht leicht abgewinkelt wird, schlägt der Verteidiger mit dem Handgelenk in die Armbeuge des Angreifers, um den Hebel vorzubereiten. Als Hebel den Arm nach unten drücken (beide Hände halten fest), dabei den Angreifer nah am Körper nach links ziehen, Wurf. Am Boden mit rechter Hand Uchi-Uke auf den Kopf.

<https://youtu.be/dwqtvQjowWQ>

Kombination 3 – Bassai Dai:



Stilismus

Shuto Uke in Kokutsu dachi 45 ° Grad nach rechts vorne, dann rechtes Bein 90 ° Grad nach hinten setzen in Chudan kamae, dabei Kopf nach vorne auf den nächsten Angreifer gerichtet. Betontes Ausholen nach hinten, dann Shuto Uke in Kokutsu dachi in einer Linie nach vorne.

Grundschnle

Links vor Kamae rechter Fuß vorne 45 Grad nach links zur Seite erster Shuto-Uke, dann 90 Grad nach hinten ausholen und zweiter Shuto-Uke in einer Linie nach vorne. Ausrichten rechts vor Kamae und gleicher Ablauf in die andere Richtung. 6 x wiederholen. <https://youtu.be/pmMPEOGaNM0>

Bunkai

Ausführung 1 - gegen einen größeren, schwereren Angreifer:

Linke Hand des Angreifers greift linkes Handgelenk des Verteidigers. Verteidiger blockt mit links und zieht dabei kräftig den Arm nach links, gleichzeitig setzt der linke Fuß seitlich links vorne ab und bringt den Angreifer mit der Verlagerung des Schwerpunkts aus dem Gleichgewicht. Verteidiger geht danach rechts vor mit Shuto-Uke gegen den Hals des Angreifers, dann Ellenbogen auf den Oberarm des Angreifers von oben schlagen und dabei den Gegner nach rechts hinten bewegen. Hinter dem Gegner umgreifen, dabei den rechten Arm um den Hals legen, linker Arm legt sich hinter den Kopf und würgt den Angreifer. Den Angreifer dabei zusätzlich leicht nach hinten ziehen. Wenn dieser viel größer ist zusätzlich von hinten mit dem Knie in den Oberschenkel treten und nach hinten aus dem Gleichgewicht und zu Boden bringen. <https://youtu.be/MaGziqndem8>

Ausführung 2 - gegen einen etwa gleich großen oder kleineren Angreifer:

Linke Hand des Angreifers greift linkes Handgelenk des Verteidigers. Verteidiger blockt mit links und zieht dabei kräftig den Arm nach links, gleichzeitig setzt der linke Fuß seitlich links vorne ab und bringt den Angreifer mit der Verlagerung des Schwerpunkts aus dem Gleichgewicht. Verteidiger geht dann rechts vor mit Shuto-Uke gegen den Hals des Angreifers, dann Ellenbogen auf den Solarplexus von oben, dabei den Gegner mit dem Arm nach rechts bewegen. Verteidiger steht leicht links versetzt hinter dem Angreifer, dabei greift der linke Arm des Verteidigers von oben unter dem linken Arm des Angreifers durch und fixiert den ausgestreckten linken Arm des Angreifers in einem Hebel. Die rechte Hand greift am Kopf vorbei an das rechte Revers des Angreifers. Über den Hebel des linken Arms und der Fixierung am Revers schleudert der Verteidiger den Angreifer mit Hüfteinsatz stark nach links. Der Angreifer fliegt dabei zur Seite zu Boden, der Verteidiger lässt dabei den Arm nicht los, greift mit der rechten Hand die Hand des liegenden Angreifers für einen Hebel des Handgelenks und schließt mit einem Ura-Mawashi chudan gegen den Hals des Angreifers ab. <https://youtu.be/i3FYsqu9nt0>

Ji'in

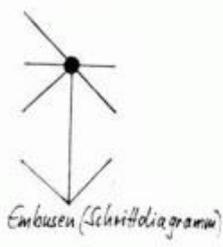
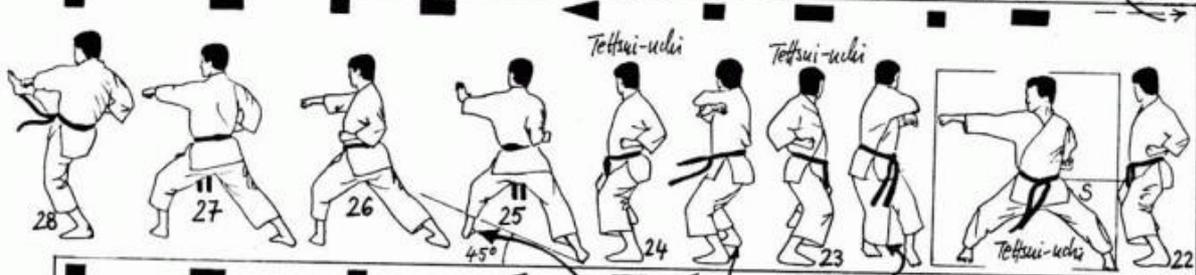
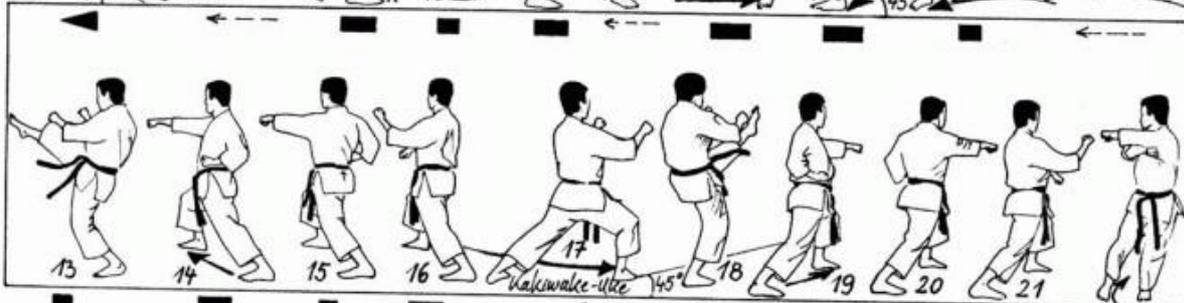
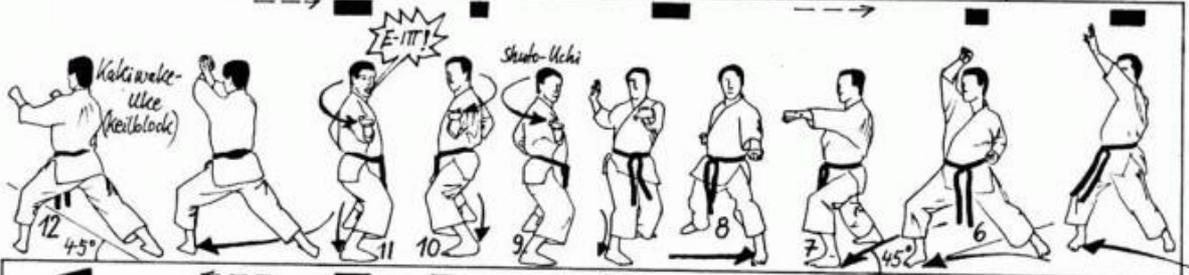
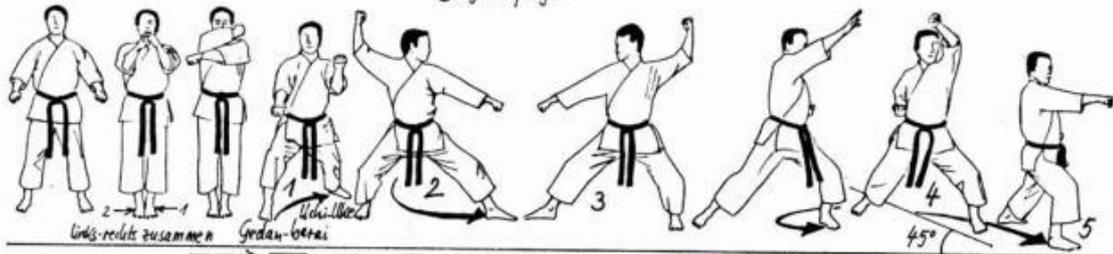
„Mitgefühl und Unterstützung“

慈蔭



Ji'IN

© by A. Flüger



Ji'ou, Ji'fe und Ji'in gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Ji'in ist weniger bekannt; Funakoshi hat sie nicht gelehrt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie in Beginn von Ji'ou 3 tauchen sehr oft auf (1, 16, 24, 30, 31) außerdem Kakiwake-Uke gefolgt von Hag-Geri und Rontenkai (wie in Ji'ou) bei 12, 13, 14, 15 / 17, 18, 19, 20. Dauer etwa 30 Sekunden!



Kombination 1 – Ji`in



Stilismus:

Anfang der Kata. Linker Fuß zurück in Zenkutsu, Doppelplock rechts Gedan Barai, links Uchi Uke. Schritt vor und 90° nach links ausgerichtet Kokutsu Dachi, Manji Uke .

Grundschule:

Aus dem Stand, Kamae linker Fuß zurück. Leicht zurückgleiten Doppelplock. Schritt vor und seitlich 90 Manji Uke, wechseln in Zenkutsu Dachi Gyaku Zuki. Gleiche Technik wechselseitig links und rechts wiederholen. Dabei so ausrichten, das die Kombination in vier Richtungen ausgeführt wird.

<https://youtu.be/AHfuJ8GVVTc>

Bunkai:

Gegner steht leicht links vorne, hält mit rechter Hand das linke Rever. Mit rechter Hand unter dem Ellbogen des Angreifers durchgreifen und nach schräg rechts unten ziehen, gleichzeitig in Stellung gehen um den Gegner zu ziehen, Angriff mit links Upper Cut gegen Kopf oder kurze Rippen. Mit links die greifende Hand am Daumen fassen. Den Manji Uke nach links so einleiten dass man mit dem Gedan Barai des Manji Uke den Arm des Angreifers nach links zieht, dabei einen Hebel über den gehaltenen Daumen nach oben einsetzen. Mit dem rechten Fuß in die Kniekehle des Angreifers schlagen, um ihn werfen zu können. Dabei schlägt die rechte Hand von unten an das Kinn des Angreifers, Uchi Uke Chodan. Wurf, Gyaku Zuki nachsetzen.

https://youtu.be/VNske_t63Sk

Kombination 2 – Jì in



Stilismus:

Links vor Zenkutsu Dachi, Kakiwake Uke, Ellbogen Richtung Hüftgelenke zeigen lassen. Mae Geri, absetzen mit Oi Zuki, Gayku Zuki. Doppelblock Uchi Uke / Gedan Barai im Stand.

Grundschule:

Kamae links vor. Kakiwake Uke im Stand, dabei leicht nach hinten wegrutschen. Mae Geri, absetzen Oi Zuki und Gyaku Zuki, Doppelblock Uchi Uke / Gedan Barai. Kamae, nächste Kombination mit rechts vor beginnen. Kombination in vier Richtungen ausführen.

https://youtu.be/_wODzCLry9M

Bunkai:

Beide stehen aufrecht, Gegner leicht links vor, fasst mit rechter Hand das linke Rever. Kakiwake Uke wird zerlegt: rechte Hand schlägt offen in Gesicht des Gegners und fasst dann um dessen greifenden Handrücken am Revers herum. Ellbogen eng am Körper halten und Hand im Uhrzeigersinn drehen. Dabei geht der linke Ellbogen zum Ausgleich des Hebelschmerzes hoch, die linke Hand als Bestandteil des Kakiwake Uke schlägt den Ellbogen allerdings nach unten => Z-Hebel beim Angreifer. Mit Mae Geri das linke Bein des Gegners wegtreten und sofort starker Zuki ins Gesicht, so dass der Drall im Gegenuhrzeigersinn bei Gegner verstärkt wird. Linker Arm schlägt Zuki am Kopf des Gegners vorbei und trifft dabei den Nacken mit dem Unterarm. Links fassen des Kinns des Gegners (der jetzt nahezu mit dem Rücken zum Verteidiger steht). Kinn heranziehen und mit der rechten Hand das linke Rever des Angreifers nach schräg unten ziehen um Halsschlagader zu pressen.

https://youtu.be/fd7ZuMkC_Ls

Kombination 3 – Jì in



Stilismus:

In Sochin Dachi links vor stehen, langsamer Tate Shuto Uke links. In Zenkutsu Dachi wechseln mit Gyaku Zuki, nachsetzen mit Oi Zuki (nur Hüftdrehung). Mae Geri Jodan, hinten absetzen in Zenkutsu Dachi mit Gayku Zuki.

Grundschule:

Links vor Kamae. Schräg rechtes wegleiten mit Tate Shuto Uke, Gyaku Zuki, Oi Zuki in Zenkutsu Dachi, Mae Geri, hinten absetzen mit Gyaku Zuki. Wieder in Hauptkampfrichtung ausrichten mit rechts vor Kamae. Kombination 6 x wiederholen.

<https://youtu.be/mZKKBAIhCWQ>

Bunkai:

Angreifer steht leicht links vorne, fasst mit linker Hand das linke Handgelenk des Verteidigers. Nach rechts hinten wegleiten, dabei angreifende Hand umwinden und selbst das Handgelenk fassen, Gegner dabei dazu bringen sich mit dem linken Bein nach vorne zu stabilisieren (leicht nach vorne gebeugte Stellung des Angreifers). Gyaku Zuki in die Nieren, Hand dort lassen. Oi Zuki links am Kopf des Gegners vorbei, dabei dessen Kopf verdrehen, so dass er in Rückenlage kommt. Dem Gegner das hintere Bein wegtreten, dabei aber wieder hinten absetzen und den Gegner zu Boden ziehen. Abschluß mit Gyaku Zuki.

https://youtu.be/qblf4dDX_0Q