Schleswig-Holsteinscher Ju-Jutsu Verband e. V. Lübecker Judo-Club e. V.

Schriftliche Ausarbeitung zur Vorlage bei einer technischen Prüfung zur Erlangung der Graduierung Yondan (4. Dan) Ju-Jutsu

zum Thema

Die Dichotomie der Atemi-waza – zur Form und Funktion traditioneller Schlag-, Stoß- und Tritttechniken

vorgelegt von

Martin Winski, LJC e. V.
Ju-Jutsu Sandan

Hamburg, im Mai 2009

0. Inhaltsverzeichnis 1

1. Einleitende Thesen 2

2. Die Kata und ihre Intention 3

2.1. Die Idee – vor der Kata 3

2.2. Von der Idee bis zur Kata 5

2.3. Die Kata – das Selbstverständnis 5

2.4. Die Form der Kata 6

3. Atemitechniken 8

3.1. Zur Geschichte der (jap.) Atemitechniken und des waffenlosen Kampfes 8

3.2. Das Wesen der Atemi-waza 10

4. Die Kata 14

4.1. Die Techniken der Kata in der Übersicht 14

4.2. Die Techniken der Kata im Detail 15

5. Ergänzende Bemerkungen 25

6. Quellenangaben 26

1. Einleitende Thesen

Die Aufgabe, eine eigene freie Darstellung im Budo vorzubereiten und diese dann zu präsentieren, kann sowohl als schwer als auch als leicht erscheinen und wahrscheinlich stehen beide Auffassungen des Problems eng nebeneinander, wechseln sich ab oder gehen ineinander über. Doch wieso ist es so? Ist eine lange und breit gefächerte Erfahrung in Kampfkünsten kein Garant dafür, dass die Entwicklung einer freien Darstellung zu einem Selbstgänger wird? Andersrum gedacht, kann nicht selbst ein Anfänger – vorausgesetzt, die Entwicklung einer solchen Form übernähme jemand anders oder es handelt sich um eine traditionell überlieferte Kata – eine bestimmte Form einstudieren und diese dann sauber und der Etikette entsprechend vorführen?

Beide Fragen sollte jeder erfahrene Budoka mit einem klaren Nein beantworten können.

Auch wenn sich die detaillierte Begründung dieser so salopp formulierten These erst im Laufe dieser Ausarbeitung herauskristallisieren wird, lässt sich zweifelsohne jetzt schon sagen, dass eine Freie Darstellung bzw. eine Kata keine bloße Aneinanderreihung von Techniken ist. Auch wenn sie insgesamt in einer schlüssigen Folge und in sich verständlich erscheint, bietet sie mit ihrer Form nur die sichtbare Oberfläche – also das, was man als Zuschauer im Raum sitzend wahrnimmt, was ein gar nicht oder nur unzureichend geschultes Auge an Physischem mitbekommt oder was oft auch erfahrene Kampfsportler (nicht Budoka) empfinden, die sich über das Ausmaß einer Kata keine Gedanken gemacht haben bzw. machen. Eine Kata ist mehr als Physis! Sie geht über den körperlich-mechanischen Aspekt hinaus und entfaltet erst dann ihre volle Bedeutung, wenn der Geist sie vollends begreifen und adaptieren kann – noch vor dem Körper. Die Konditionierung durch den Körper folgt der Adaptierung der Idee einer Kata durch den Geist. Die Stilisierung der zu einer Kata gehörenden Techniken kommt nicht von ungefähr. Sie verfolgt das Ziel, die Techniken möglichst präzise und abgestimmt zu überliefern, um Konzepte und Ideen der Technikausführung, der Verteidigung, der körperlichen Aktion und Reaktion und mehrere andere Aspekte zu verdeutlichen. Jede einzelne Technik hat ihre eigene Bedeutung, ihr eigenes konzeptuelles Gerüst. Diese Techniken im Verbund ergeben die Kata, die als Ganzes ebenfalls ein bestimmtes Ziel, ein festegelegtes Konzept, ja man möchte sagen, eine eigene psycho-soziale Absicht verfolgt. Die Aneinanderreihung von willkürlichen Techniken reicht somit für die Idee, die eine Kata ausmacht, definitiv nicht aus. Erst das theoretische Konzept, welches die Technikauswahl und die Ausführung einzelner Techniken begründet, erhebt eine Technikfolge zu einer Kata. Diese ist nämlich keine bloße Sammlung von Techniken, sondern eine Darbietung mit ritueller und perfektionistischer Absicht sowie meist hohem ästhetischen Wert. Sie ist ein Zeremoniell zur

„Technikerlernung, zur anschließenden Demonstration und letztendlich zur Selbstfindung“ (Matschke/Velte 2007:168).
Aus diesen Gründen kann eine Kata weder ein konzeptloses Sammelsurium an Techniken, noch (ohne tiefer gehende Verständnis der psychischen Intention hinter den physischen Techniken) eine bloße Übung für einen Anfänger sein.

Im Folgenden werden wir uns einem Abriss der Entwicklungsgeschichte von Atemitechniken, der Entstehung der beschriebenen Kata sowie der detaillierten Beschreibung der einzelnen Techniken zuwenden. Doch folgen soll eine kurze Darstellung der Idee hinter dieser Kata, der Intention ihrer Techniken und Konzepte.

2. Die Kata und ihre Intention

Eine traditionelle Kata einzustudieren wirkt aus diesem Grund einfacher, weil man einem festgelegten Ritual an Technik(ausführung)en gegenübertritt und die Theorie dahinter oft erst mit der langwährigen Ausübung und Kontemplation über das Ausgeführte zu begreifen beginnt. Die Entwicklung einer eigenen Darstellung mit Kata-Charakter verschiebt die Reihenfolge dieser Punkte. Ausgangsbasis ist die Kontemplation über eine Absicht, die sich in der Kata manifestieren soll. Es ist die Überlegung, was diese Darstellung überhaupt zeigen und somit auch was sowohl technisch als auch konzeptuell zum Gegenstand der Kata erhoben werden soll. Wie viele andere beginnt auch dieser Prozess mit einer Idee.

2.1. Die Idee – vor der Kata

Die Idee, ein passendes Themas zu präsentieren, muss entweder seit Anbeginn der Überlegungen zu einer Kata bereits feststehen, ja quasi in einem schlummern, oder man begibt sich auf die Suche, was in einem System wie dem modernen Ju Jutsu freilich keine leichte Aufgabe ist. Der Grund dafür ist die nahezu unbegrenzte Vielfalt möglicher Themen, Aspekte, Phänomene oder Probleme, die ein so vielfältiges, sich ständig veränderndes und nicht begrenztes System bietet. Zu meinem Glück gehört das Faktum, dass die Idee für diese Kata schon lange im Innern geschlummert hat und mit der Ausarbeitung dieser Kata nun ihre reale Gestalt annimmt.
Schon im Keime drehte sich diese Idee um Atemitechniken. Zwar war die Fein- oder Feinstform noch gar nicht erkennbar, jedoch stand am Anfang schon fest, dass eine Reihe von Schlag-, Stoß- und/oder Tritttechniken demonstriert werden soll. Ebenfalls von Anfang an

stand fest, dass diese Techniken in einen traditionellen Mantel gehüllt präsentiert werden sollen. Doch welche Techniken sollten es sein?

Auch hier half schließlich der traditionelle Ansatz. Denn das heutige Ju Jutsu bietet eine Vielfalt an Techniken, wie sie in anderen Systemen kaum zu finden ist. Doch ist das nur die eine Seite der Medaille. Die weniger erfreuliche Kehrseite dieser Medaille ist nämlich der inflatorische Gebrauch von Ausdrücken wie Kime, Ki, Energie u. v. m. Das betrifft im besonderen Maße auch Atemitechniken. Andererseits werden trotz der hohen Anzahl möglicher Techniken im Ju Jutsu nur wenige wirklich oft gebraucht, einige andere werden zwar benutzt, jedoch in einem neuen, der Ursprungsverwendung nicht entsprechenden Zusammenhang verwendet. Noch andere geraten immer mehr in Vergessenheit oder sind es bereits und es fehlt an Ideenreichtum und starken Willen vieler aktiver Ju Jutsuka, diese wieder zu revitalisieren. Aus dem Wunsch, dieser Entwicklung sowie dem eben beschriebenen Zustand entgegenzuwirken, entspringt auch das Konzept der Kata.

Diese soll nämlich einerseits bekannte Techniken (Knieschlag, Handinnenkantenschlag oder Ellenbogenstoß rückwärts) ins neue Licht stellen. Mit neuem Licht ist hier ein dafür ungewohnter Angriff, eine längst vergessene Kombination, eine unorthodoxe Ausführung bzw. Schlagrichtung oder einfach andere Dynamik gemeint. Andererseits sollen aber auch weniger bekannte oder einfach vergessene Techniken gezeigt werden. Denn gerade ein System wie das unsere Ju Jutsu bietet an unzähligen Stellen Verwendungsmöglichkeiten für Atemitechniken, die – einfach ausgedrückt – nicht zum Standardkanon eines Ju Jutsukas gehören. Diese beiden Gruppen werden durch ein paar wenige Standardtechniken in geläufigen Kombinationen ergänzt, um die drei großen Technikblöcke darzustellen: Bein- und Fußtechniken, Armtechniken, Handtechniken. Eine Intention soll aber dennoch ihren Platz in der Kata finden. Denn neben der Ebene, auf welcher sich die Techniken in ihrer Vielfalt befinden (zehn Techniken), soll es eine zweite Ebene geben, die jede einzelne Technik in ihrer Art darstellt. In der Anwendung bedeutet es das altbekannte Prinzip, dass (fast) jede Atemitechnik auf zweierlei Art und Weise ausgeführt werden kann: leicht, mit wenig Durchschlagskraft und auf eine weniger empfindliche Körperstelle als Schocktechnik oder schwer in der Ausführung, mit maximaler Durchschlagskraft und/oder auf empfindliche Körperstellen – dann als Finaltechnik. Somit werden einerseits Atemitechniken als Kampfkonzepte vorgestellt, andererseits wird jede dieser Techniken in einer leichteren Schockvariante und einer schweren, eine starke, oft gefährliche Wirkung hervorrufenden Finalvariante dargeboten.

2.2. Von der Idee bis zur Kata

Wenn die Idee steht, das Konzept fest umrissen ist und die Intention gedanklich gesichert ist, beginnt die Phase, in der die Verwirklichung der Idee einsetzen muss. Dies wird dann, abhängig vom selbst gewählten Ansatz, den persönlichen Ansprüchen, der subjektiven Erfahrung und der im entsprechenden Fall erforderlichen Kenntnis von vielen verschiedenen Hintergrundinformationen, Theorien und Methoden, erst zu der wirklichen Herausforderung. Im vorliegenden Falle sollte die Kata, obwohl sie selbst konzipiert ist, so traditionell wie möglich sein. Dies erfüllen einerseits zwar die Techniken selber, andererseits leben diese von den Kombinationen, in welche sie eingebaut sind und diese beginnen bekanntermaßen mit dem Angriff seitens Uke. Was liegt also näher, als sich durch traditionelle Formen inspirieren zu lassen. Dafür wurden die Angriffe aus den Kodokan-Kata Goshin-Jitsu-no-Kata sowie Kime-no-Kata gewählt. Diese wurden dann auch nicht weiter modifiziert, sondern in ihrer ursprünglichen Form belassen. Unter den gewählten Angriffen sind solche am Boden (im Sitzen, Idori), im Stand, mit und ohne Kontakt sowie mit Waffen (Stock und Messer) vorhanden. Trotz des Anspruchs, möglichst dicht an der Tradition zu bleiben, verfolgt die Kata das Prinzip der Selbstverteidigung, was mithilfe dieser Angriffe auf logische Art gelingt. Schließlich geht also um die Verwendung einer Palette an Atemitechniken die jeweils in zwei Ausführungen dargestellt werden, insgesamt in traditioneller Form, Funktion und Ästhetik erscheinen und moderne Verwendungsmöglichkeiten bieten.

2.3. Die Kata – das Selbstverständnis

Die eben genannten Eigenschaften der Kata basieren einerseits auf den Techniken, den gewählten Angriffen sowie den daraus entstandenen Kombinationen, andererseits aber auch auf dem Konzept, das der technischen Darstellung erst den Geist der An- und Verwendung einhaucht. Das intentionale Konzept versucht auf der Ebene der möglichst realistischen Selbstverteidigung traditionale Werte mit moderner Verwendungsmöglichkeit zu verbinden. Doch wie ist dieser methodische Spagat zu schaffen? Seltsamerweise bieten bereits die Judo-Kata, aus denen auch schon die Angriffe stammen, die entsprechende Antwort. Beide Kata basieren nicht auf den heute so modern und beliebt gewordenen spektakulären Elementen, sondern setzen sich zum Ziel, den Angriff auf ökonomische Art und Weise wirksam und unter möglichst geringer Eigengefährdung abzuwehren. Sie folgen weniger dem Prinzip rechtlicher Grundlagen der Abwehr von Angriffen auf die eigene Gesundheit oder das eigene Leben, als viel mehr dem Prinzip konsequenter Angriffsabwehr. Sowohl in der Kime-no-Kata wie auch der Goshin-Jitsu-no-Kata werden Angriffe auf kürzestem Wege abgewehrt. Analog dazu ist

auch die Vorgehensweise dieser Kata aufgebaut. Abweichend zur bspw. Goshin-Jitsu-no-Kata ist hier jedoch das pädagogische Prinzip. Während in der Kodokan-Kata der Angreifer mit den „am wenigsten körperlich schädigenden Mittel kampfunfähig gemacht“ (Steen, ohne Erscheinungsjahr:6) wird, erfolgt hier die Wahl der Abwehr in Abhängigkeit von der Art, Dynamik und Absicht des Angriffs.
Trotzdem verläuft der Gegenangriff immer im Verhältnis und verletzt nie moralische Prinzipien. Was soll die Kata neben einer Reihe an Atemitechniken, eingebaut in Möglichkeiten der Verteidigung, noch darstellen?
Die besprochene Kata eignet sich zur Schulung von „Basisqualitäten“ (Lembke/Leijenhorst 2006:5) in der Selbstverteidigung bzw. im realen Ju Jutsu. Sie schult die korrekte Abwehr, einen festen Stand, adäquaten Kraft- und Technikeinsatz, Energieentwicklung im eigenen Körper und vermittelt Basiswissen zum Umgang mit Faktoren wie Distanz und Geschwindigkeit aber auch Angst (und ihrer Überwindung), Verantwortung über die Gesundheit des Partners u. a. biomechanische sowie psychosoziale Phänomene. Sie kommt gänzlich ohne überflüssige, ornamentale Technik aus. Stattdessen wird bis auf wenige Ausnahmen der Fokus auf möglichst kurze und deutliche Techniken gelegt, um keine Stellen der Eigengefährdung zu provozieren. Sie soll als eine Kata zur Darstellung von Möglichkeiten des Einsatzes verschiedenartiger Atemitechniken sowie von Beispielen zur Abwehr verschiedenartiger Angriffe verstanden werden. Doch eine aufrechte Funktion benötigt eine entsprechende Form...

2.4. Die Form der Kata

Die Form ähnelt sehr stark der Form und Etikette der Selbstverteidigungskata des Kodokan. Sie wird auf einer standardgroßen Matte aufgeführt, um sichere Abroll- und Falltechniken zu gewährleisten.
Zu Beginn der Kata stehen Tori und Uke in zwei Metern Abstand nebeneinander (Uke links von Tori, beide mit dem Blick zum Ehrenplatz) und Uke hält in der linken Hand beide Waffen. Sie verbeugen sich vor dem Betreten der eigentlichen Kampffläche, wonach sie zur Mitte der Kampffläche nach vorne gehen. Dort angekommen verbeugen sie sich zum Joseki (Platz des Lehrers, der Jury), drehen sich zueinander und grüßen einander. Sie gehen nun jeweils ca. einen Meter rückwärts, Tori bleibt so stehen, Uke dreht sich um und kniet links nieder, um hinter sich die Waffen abzulegen. Danach richtet er sich wieder auf, dreht sich wieder mit dem Gesicht zu Tori und verharrt kurz. Ab jetzt beginnt der Kern der Darstellung. Von nun an machen Tori und Uke vor jeder Technik jeweils einen großen Schritt mit links

aufeinander zu und verkürzen die Distanz von vier Metern auf zwei (im Idori stützen sie sich mit den Fäusten entsprechend weit vor den Knien ab und ziehen den Körper im Fersensitz nach). Die nun verkürzte Distanz verkürzt Uke um einen weitern Meter, indem er in die Kamae geht und seine Angriffsposition annimmt. Da diesen Schritt nur noch er allein macht, symbolisiert er damit die offensive Haltung gegenüber Tori. Aus dieser linken Auslage beginnen dann alle Angriffe in gleichseitiger Ausführung. Bei Angriffen von hinten dreht sich Tori nach seinem einzigen Schritt auf Uke mit dem Rücken zu ihm und wartet auf den Angriff. Nach jedem Angriff gehen Tori und Uke in ihre Ausgangspositionen zurück (ca. vier Meter Abstand zueinander). Muss Uke eine Waffe aufheben, dreht er sich dynamisch um kniet mit dem linken Knie ab (rechtes Bein aufgestellt), nimmt die Waffe mit seiner linken Hand, zieht sie an seine linke Hüfte, richtet sich auf und dreht sich um. Dann machen beide den einleitenden Schritt aufeinander zu. Erst jetzt wechselt Uke die Waffe in die Angriffshand, macht seinen offensiven Schritt und greift dann an.

Um nach erfolgter Technik auf die Ausgangsplätze zurückzukehren, dürfen sich Tori und Uke zwar langsam und konzentriert, aber dennoch frei bewegen. Lediglich vor den Angriffen müssen alle Bewegungen so ausgeführt werden, dass Tori und Uke nie die Gesichter voneinander abwenden; eine Ausnahme stellt hier das Umdrehen von Tori dar, indem er den Angriff von hinten zulässt. Am Ende der Kata erfolgt das Grüßen in umgekehrter Reihenfolge, sonst jedoch auf gleiche Art und Weise. Von der Kampffläche wird gleichzeitig rückwärts bis zum Rand ebendieser gegangen. Als Gangart ist der „schleifende Schritt“ vorgesehen, den man jedoch natürlich übersetzend, d. h. ein Fuß überholt den anderen, ausführen sollte. Ausgenommen davon ist die Bewegung direkt vor der Technik. Dann nämlich ist ausschließlich die Bewegung mit dem linken Fuß nach vorne erlaubt (ggf. Tsuri-Ashi).

Die Kleidung darf, sofern es der Fall erfordert, natürlich geordnet werden. Bei einer Kata der Selbstverteidigung ist Herausrutschen der Keikogi-Jacke oft nicht zu vermeiden. Das Ordnen der Kleidung soll jedoch zügig und auf unauffällige Art durchgeführt werden. Ein fester Knoten am Obi soll schon vor der Kata gebunden sein, um damit verbundene Zwischenfälle zu vermeiden

3. Atemitechniken

3.1. Zur Geschichte der (japanischen) Atemitechniken und des waffenlosen Kampfes

Eine möglichst kurze, jedoch alle wichtigen Informationen enthaltende Darstellung der Kampfkunstgeschichte bzw. jener der Atemitechniken ist nahezu unmöglich und für die vorliegende Ausarbeitung von zu gewaltigem Ausmaß. Ein paar wichtige Eckdaten zur Geschichte der Entwicklung von Atemitechniken, besonders jener sino-japanischen Ursprungs, ihrer Herkunft bzw. der Orte ihrer Perfektionierung seien an dieser Stelle trotzdem genannt.

Die Keimzelle der waffenlosen Kampfsysteme lässt sich von der kulturellen Entwicklung des Menschen kaum trennen, weswegen wir sie auf weit über 2000 Jahre v. Chr. datieren müssen. Geographisch lassen sich keine genaueren Angaben machen als jene, die die ersten systematisierten Kampftechniken in Zentralasien, Ägypten und Türkei positionieren, also in die Regionen, in welchen sich die frühesten Formen menschlicher Zivilisation entwickelten. Erst von dort aus gelangten sie nach Indien, von wo aus sie den ferneren Osten und Südostasien eroberten (Simić 2005:17). Unabhängig von der Zeit lassen sich Überliefrungen über Methoden des waffenlosen Kampfes jedoch in fast allen Kulturen feststellen, was Fertigkeiten des Zweikampfes zu einer Gemeinsamkeit von Menschen verschiedener, ja vielleicht sogar aller Völker macht. So gibt es Zeugnisse darüber, dass sich bereits sehr früh in mehreren fernöstlichen Ländern Techniken des Kampfes entwickelten. Die japanische „Chronik der Alten Dinge“ Kojiki berichtet von einem Zweikampf zwischen Nomi no Sukune und Taima no Kehaya, der auf Wunsch eines Kaisers im Jahre 23 v. Chr. stattgefunden haben soll (Mabuni 2007:25). Die im 8. Jh. verfasste Chronik berichtet über einen Kampf, der waffenlos, aber trotzdem auf Leben und Tod geführt wurde. Und auch wenn dieses Ereignis von vielen Experten als die Geburtsstunde des Sumo-Vorläufers Chikara-kurabe[1] gezählt wird, überliefert die Chronik relativ genau den Kampfverlauf. So heißt es, dass es nach der ersten Kampfphase zu einem heftigen Abtausch von Tritt- und Stoßtechniken kommt, mit welchen Sukune seinem Gegner gleich mehrere Rippen bricht. Die Wirkung seiner Techniken erkennend fährt Sukune mit dieser Art von Techniken fort, verletzt Kehaya die Nieren und bricht ihm schließlich gezielt die Hüfte, wonach er ihn zu Tode tritt (Pawluk 1991:20; Mabuni: ibidem). Obwohl noch in der damaligen Zeit weder die Rede von einer Ju-Jutsu- noch von einer Yawara- oder Wa-Jutsu-Form sein darf, sieht Pawluk in der Art von Kampf einen frühen Vorläufer des Kumi Uchi (frühzeitliche Kriegskunst Japans) und damit auch eine

[1] Chikara-kurabe bedeutet lediglich „Vergleich der Kräfte“ und impliziert zunächst keine Informationen über mögliche Technikarten.

embryonale Form des viel späteren Ju Jutsu. Doch was lässt sich fundiert über den Weg der Verbreitung von Vorläufern heutiger Systeme sagen?

In Indien angekommen wurden die Kampfkünste nur von auserwählten Gruppen trainiert, i. e. einer Kriegerkaste. So kam es auch, dass ein sowohl philosophisch wie auch in der Kunst des Kämpfens gebildeter Mann, der Sohn eines südindischen Königs, schließlich nach China kam. Dieser Mann, der als Bodhidarma in die Geschichte eingegangene buddhistische Geistliche, erreichte China und führte den Zen-Buddhismus ein. Diese Art von Buddhismus praktiziert das Za-Zen, also das lange, oft bewegungslose Meditieren im Seiza. Eine solche Art von Kontemplation erfordert einen gesunden Körper und eine stabile Physis, was gute körperliche Vorbereitung voraussetzt. So soll auch Bodhidarma selber zur Entwicklung diverser stärkender Techniken beigetragen haben (Simić 2005:20). Fest steht jedoch, dass jenes (und nicht nur) Kloster definitiv an der Entwicklung einer Kampfkunst in die Geschichte einging, die wir heute als das Shaolin-Quanfa kennen. Da um die Mitte des ersten Jahrtausends das Leben in China sehr unruhig war, die Klöster jedoch viele alte Schätze beherbergten, entwickelten die Mönche zum Schutze dieser Denkmäler effektive Kampfmethoden. Durch wechselnde politische Systeme, Religionsverbote und -förderungen, vermischten sich schließlich viele dieser Systeme und mit der Zeit entstand aus Stilen des Shaolin-Quanfa das chinesische Kempo. Zeitgleich, also schon seit dem 8. Jh. n. Chr., widmeten sich im japanischen Hochland die Bewohner diverser Klöster geheimen Lehren des Buddhismus sowie des Kampfes, welche später über die Yamabushi (Bergkrieger) zu den Geheimpraktiken der Ninja gelangten (Mabuni 2007:28).

Das chinesische Kempo beeinflusste fortan sowohl das frühe japanische Ju Jutsu wie auch die Kampfsysteme Okinawas, wenn auch im größeren Maße das Letztere, da im japanischen Mittelalter das Ju Jutsu eine Schwertkämpfertechnik war und überwiegend Hebel und Würfe beinhaltete und an den Atemitechniken des alten Kempo nicht sonderlich interessiert war. Die okinawanische Kampftechnik, die seit Jahrhunderten einfach nur Te (Hand) genannt wurde, vermischte sich jedoch im Verlauf der Zeit immer mehr mit chinesischen Techniken. Dieses erfolgte insbesondere während der zwei Perioden, in denen die waffenlosen Techniken des Te perfektioniert wurden. Diese Perioden wurden durch Waffenverbote seitens der japanischen Besetzer hervorgerufen (1. Phase 14. bis 15. Jh.; 2. Phase seit 1609) (ibidem:29ff).

Bis ins 19. Jh. entwickelten sich nach und nach drei große Zentren und Stile des „Okinawa-Te“, welche man einfach nach den Orten benannte, in denen sie praktiziert wurden: Shuri-Te, Tomari-Te und Naha-Te. Die erstere Technik wurde und wird als die am wenigsten vom chinesischen Kempo beeinflusste Art angesehen. Tomari-Te, was zahlenmäßig am wenigsten

repräsentiert war und geschichtlich am schlechtesten belegt ist, nahm eine Zwischenposition ein. Das Naha-Te lebte jedoch förmlich vom stetigen Austausch mit chinesischen Meistern, wofür entweder Experten aus Naha nach China reisten oder Chinesen nach Naha eingeladen wurden. Während das Shuri-Te eine eher längere Kampfdistanz bevorzugte, wurde das Naha-Te, welches für das Wechselspiel zwischen weichen und harten Techniken berühmt wurde, eher für den Nahkampf konzipiert und um viele Hebel-, Löse-, Spreng- und auch Wurftechniken bereichert (ibidem:34ff). Aus Shuri-Te und Tomari-Te entwickelte sich Shorin-ryu und schließlich, durch Funakoshi Gichin, das Shotokan-ryu. Aus Naha-Te entwickelte sich das Shorei-ryu und Miyagi Chojun formte daraus unter Einschluss weiterer chinesischer Elemente das Goju-ryu. Mabuni Kenwa studierte sowohl das Shorin- wie auch das Shorei-ryu und extrahierte daraus eine Methode, die wir heute als das Shito-ryu Karate kennen. Das Wado-ryu von Otsuka Hironori ist eine Synthese von Teilen des Shorin-ryu mit Elementen des japanischen Ju Jutsu (vgl. Simić 2005:25f).

3.2. Das Wesen der Atemi-waza

Das Konzept der Atemitechniken kann eng, auf eine bestimmte Tradition oder Art begrenzt, oder auch weit, im Sinne seiner Funktionen, gefasst werden. Im letzteren Fall stoßen wir unumgänglich auf die Tatsache, dass ein jedes Training einer Selbstverteidigung, also der Abwehr von Angriffen, zwangsläufig auch Schlag- und Stoßtechniken beinhaltet; sowohl als Angriffe als auch als Kontertechniken. Andererseits gäbe es ohne Atemi auch keine Blocktechniken, was uns einen Kreislauf an Techniken offenbart (vgl. Egami 2002:68).

Im o. g. engeren Sinne fallen Atemitechniken (jap. nur atemi oder atemi-waza) in eine Gruppe sehr wirkungsvoller bzw. leistungsstarker Schlag- und Stoßtechniken[2], besonders dann, wenn ihre Ausführung besonders auf vitale Punkte des Körpers gerichtet ist. In solchen Fällen sind sie oft nicht nur gesundheits- sondern oft auch lebensgefährlich. In früheren Zeiten gab es

[2] Mit Schlag- und Stoßtechniken sind stets alle Technikkonzepte dieser Art gemeint, also auch Tritttechniken, Schläge mit dem Kopf, u. U. auch welche mit der Hüfte, der Schulter, den Armen, Knien, Ellenbögen sowie allen anderen denkbaren Körperteilen, welche zum Angriff auf vitale oder leicht verletzbare Punkte des menschlichen Körpers bewusst genutzt werden können. Schlag und Stoß sind hierbei lediglich als zwei Arten der Ausführung konzipiert: eine kreisförmige (ganz gleich mit welchem Körperteil) und eine geradlinige (bei welcher der angreifende Körperteil auf der kürzesten Strecke von seiner Ausgangsposition ins Ziel geschlagen wird; auch hier sind viele Körperteile einsetzbar, wenn auch weniger als beim Schlag). Der Unterschied besteht im Beschleunigungsweg der schlagenden Fläche. Während bei Schlägen (oder Tritten) die Hand um den Ellenbogen oder um das Schultergelenk, der Fuß um das Knie- bzw. das Hüftgelenk zentripetal beschleunigt wird, spielt dieser radiale Weg beim Stoß keine Rolle. Viel mehr wird hier bei einem Faustst oß der Arm so schnell wie möglich komplett gestreckt, um so die maximale lineare Beschleunigung der treffenden Fläche (i. e. Knöchel der Fingergrundgelenke des Zeige- und Mittelfingers) zwischen Ausgangspunkt (meist an der Hüfte) und dem vorgesehenen Punkt des Aufpralls (z. B. Solarplexus) zu erreichen. In seltenen Fällen gibt es auch Mischformen beider (Mae Empi, Furi Zuki) Arten, welche dann einfach beide Prinzipien in vorgegebener Art kombinieren.

Schulen, die sich zum großen Teil nur auf gezielte Attacken jener Punkte des menschlichen Körpers spezialisierten. Diese Techniken wurden dann immer unter größter Geheimhaltung trainiert und selbst, wenn eine solche Schule für alle Interessenten frei zugänglich war, vermittelte sie das explizite Wissen ausschließlich an einen ganz engen und strikt auserwählten Kreis von langjährigen und akzeptierten Adepten jener Kunst. Fast immer gingen Methoden solch perfekter Atemi-waza Hand in Hand mit der Ausbildung in Akupunktur, Akupressur sowie generell medizinisch-philosophischen Aspekten (Simić 2005:126). Auf allen Ebenen wurden die Atemi vor allem auf Okinawa perfektioniert. Mit allen Ebenen soll hier die körperliche, aber auch die mentale gemeint sein. So beschreibt Matsumura Sokon im „Bubishi“ (dt. Ausgabe 2006), das seit über einem Jahrhundert als die „Karate-Bibel“ oder allgemein als die Anleitung zum Zweikampf mit sino-japanischem Ursprung gilt, ziemlich genau, was man im Stande war zu machen, um die eigenen Hände für perfekte Atemitechniken abzuhärten:

> „Die „Eisenknochen-Hand“ („Speer-Hand“) wird nur durch unaufhörliche Übung erlangt. Zunächst wird die Hand täglich und mehrere Wochen lang in einen Behälter gestoßen, der mit heißem Sand gefüllt ist, wodurch die Finger für die nächste Übung abgehärtet werden: das mehrwöchige Stoßen in einen Kieseimer. Schließlich wird der Behälter mit großen Steinen gefüllt. Bei diesem Training verformt sich mit der Zeit die Hand und die Fingernägel gehen verloren.“ (Matsumura/Keller 2006:15).

Auch wenn diese Praxis bereits zwischen China und Okinawa langsam verloren ging (die Bewohner Okinawas entwickelten stattdessen das Makiwaratraining oder das Abhärten der Hände und Unterarme an Feldsteinen oder Pfeilern aus Beton), gibt sie uns einen Einblick in die Tatsache, wie weit eine solche Praxis gehen kann. Noch heute sieht man bei vielen ernsthaft trainierenden Meistern starke Verformungen der Hände, starke Hornhautbildung an Knöcheln, Handkanten, -ballen und -rücken sowie Verdickungen an Unterarmen.

Doch die körperliche Konditionierung stellte seit jeher nur die eine Seite des Erfolges dar. Der andere Grundpfeiler beanspruchte mehr geistig-mentale Leistungen des Trainierenden, die ebenso schwer wie langwierig war und selbst dann, wenn diese Leistung auf der körperlichen Ebene dann irgendwann zum Ausdruck kam.

So lässt sich das Phänomen betrachten und begreifen, was den meisten Budoka als Kime bekannt ist. Die körperliche Reaktion auf das mentale Vorhaben, eine Technik mit größtmöglicher zerstörerischer Wirkung zu generieren, erfordert nämlich nicht nur eine entsprechende Vorbildung im physischen Sinne sondern mindestens genauso sehr psychische

Voraussetzungen und die Möglichkeit, diese dann körperlich umzusetzen. Grob betrachtet geht es dabei darum, eine möglichst dynamische, schnelle und flüssige Bewegung anzustreben, im gewünschten Moment, i. e. dem des Aufpralls, jedoch maximale Energie zu generieren und eine extreme Spannung in nahezu dem gesamten oder dem gesamten Körper aufzubauen. Eine solche Qualität setzt geistiges Können voraus. Sie entfaltet sich durch das perfekte Zusammenspiel psycho-physischer Vorgänge im Körper des Ausführenden, welche es später in Bruchteilen von Sekunden auszuführen gilt.

Solche Kraftgenerierungen werden oft von einem Kiai begleitet. Auf das Phänomen des Kampfschreis Kiai treffen wir überall dort, wo Kraft und geistige Disziplin zu einer einzigen Methode verschmelzen (Simić 2005:126ff). Dieses lässt sich nicht nur bei Atemi-waza beobachten, sondern genauso bei Nage-waza des Judo oder Ju Jutsu wie auch bei vielen Techniken des Aikido oder Aiki Jutsu. Ueshiba O-Sensei war selbst noch im hohen Alter für seinen legendären Kiai-Schrei berühmt. Man sagt, dass er auf weit über eine halbe Meile zu hören war, was angesichts der Körperstatur des Aikido-Begründers eine unvorstellbare Leistung darstellt. Einen solchen Schrei finden jedoch auch beim Diskuswurf oder Gewichtheben. An dieser Stelle sei noch wichtig anzuführen, dass Konzepte[3] wie Kime, Kiai oder generell Atemi nicht nur im Karate und verwandten Künsten Verwendung finden. Sowohl in Kata des Kodokan-Judo wie auch im traditionellen Aikido wird großer Wert auf richtige, gut überlegte, korrekt ausgeführte und genau platzierte Atemi-waza gelegt. So schreibt Saito Morihiro Sensei (2006:27ff), dass Atemi im Aikido vor der eigentlichen Technik angewendet werden. Obwohl sie damit nicht den Uke zerstören sollen, sondern lediglich eine andere Technik (hier des Aiki) vorbereiten, sollten sie stets auf empfindlichste Punkte des Körpers platziert werden. Sie sollten auch immer in die Bewegung mit einfließen und diese nicht behindern oder zu sehr zerstückeln. Schließlich können sie oft sogar zur Ausführung der Hebel- oder Wurftechniken benutzt werden.

Eben diese beiden Verwendungsformen, i. e. die Methode der zerstörerischen Finaltechnik sowie die der Technikvorbereitung oder gar Unterstützung bei Techniken anderer Prinzipien wie Hebel oder Würfe, hält das Prinzip der Atemi-waza für uns bereit. Die folgende Kata soll diese Dichotomie an ausgewählten zehn Vertretern der Atemi-waza demonstrieren. Nebenbei zeigt sie Aspekte der oben genannten Phänomene des Kime und Kiai. Diese so elementaren Punkte der Atemi-waza werden nicht nur vernachlässigt, sondern oft bewusst ausgelassen oder gar belächelt. Laute Atemübungen, das Training der Rumpf- und Beckenmuskulatur

[3] Obwohl das Prinzip des Muchimi hier nicht weiter besprochen wird, finden Ansätze dieser Methode in mehreren Techniken dieser Kata Anwendung. Da man dieses Prinzip jedoch nur schwer beschreiben kann und es in der Kata nur selten zum Vorschein kommt, sieht der Autor von dieser Erläuterung vollends ab.

sowie eine große Portion Theorie über Rhythmus, Timing und Distanz im Kampf erscheinen vielen modernen Budoka (ganz explizit auch leider den meisten Ju Jutsuka) als abstrakte Theorien, unumsetzbare Konzepte und zu aufwendige Didaktiken. Vorausgesetzt, sie wissen überhaupt, dass so etwas existiert. Schließlich soll noch der Aspekt des Zusammenspiels zwischen Körper- und Bein- bzw. Armkraft dargestellt werden. Vielerorts kann man nämlich schnelle und sogar dynamische Atemitechniken sehen. Die wenigsten würden im Ernstfall jedoch die gewünschte Wirkung zeigen – einerseits aus Mangel an Wissen, Mangel an Übung und vor allem der falschen Vorstellung von vielen Techniken, ihrer Anwendungsmöglichkeiten sowie Übungsmethoden. So sind im traditionellen Karate keine Tritte vorgesehen, die ein Ziel über dem gegnerischen Genital anvisieren. Die Selbstgefährdung war den wahren Experten dieser Techniken zu groß, obwohl sie ein Leben lang nichts anderes taten, als eben diese Techniken zu vervollkommnen. Die fortgeschrittenste Kata des Shotokan beinhaltet ja nicht einmal eine Fußtechnik (vgl. dazu u. A. Egami 2002:68ff sowie Mabuni 2007). Dieser und noch unzählige andere Ansätze dieser Art beweisen, dass eine ernst verstandene Atemi-waza nichts mit spektakulärer Beinarbeit oder kopfhohen Kicks gemein hat. Auch dient sie nicht zum Zerschlagen von Dachziegeln oder Holzbrettern. Sie dient viel mehr der psychisch-physischen Schulung des Körpers, um im Ernstfall einen starken Angriff wirksam und nachhaltig abzuwehren oder – wie im Aikido – eine solche Abwehr vorzubereiten. Aber gerade so dient sie auch sehr wohl der Erziehung des eigenen Charakters und begleitet den Ausübenden beim schwersten Kampf eines jeden ernsthaft trainierenden und traditionellen Budoka – dem Kampf gegen sich selbst.

4. Die Kata

4.1. Die Techniken der Kata in der Übesicht

Nr.[4]	Technik	Position der Technik-ausführung[5]	Angriff und Angriffsposition[6]
1 A	Fumi Komi	im Stand	Umklammerung von hinten über den Armen
1 B	Fumi Komi	im Stand	Messerschnitt diagonal von außen zum Hals
2 A	Mae Geri Keage	am Boden	Handgelenkfassen beidseitig (Idori)
2 B	Mae Geri Keage	im Stand	einhändiger Griff in die Revers (re.)
3 A	Hiza Geri	im Stand	Erfassen beider Handgelenke
3 B	Hiza Geri	am Boden	alter Polizeigriff (linke Hand erfasst rechten Ellenbogen, rechte Hand das Handgelenk)
4 A	Ushiro Empi	im Stand	Würgen von hinten mit dem Unterarm
4 B	Ushiro Empi	am Boden	Messerschnitt von oben (Idori)
5 A	Mae Empi	im Stand	Schwinger
5 B	Mae Empi	im Stand	Griffansatz zu den Haaren
6 A	Kote (Omote) Uchi[7]	im Stand	Fußtritt zum Bauch
6 B	Kote (Omote) Uchi	im Stand	beidhändiger Stockstich zum Bauch
7 A	Koken Uchi[8]	im Stand	Faustst0ß (zum Solarplexus)
7 B	Koken Uchi	am Boden	Florettstich (Idori)
8 A	Tettsui Uchi[9]	im Stand	Ausholen zum beidhändigen Stockschlag von oben
8 B	Tettsui Uchi	im Stand	Aufwärtshaken
9 A	Haito Uchi	im Stand	Ärmelfassen von schräg hinten
9 B	Haito Uchi	am Boden	Stockschlag von oben außen
10 A	Nakadaka Ippon Ken[10]	im Stand	Ergreifen des Kragens von hinten
10 B	Nakadaka Ippon Ken	im Stand	Florettstich

[4] Der Buchstabe A steht für eine Ausführung als Schock- bzw. Einleitetechnik, B steht für eine Ausführung als Finaltechnik

[5] Beantwortet die Frage nach dem Ort der Ausführung, also ob in eigener Stand- oder Bodenlage

[6] Die Angriffsposition ist dann Idori, wenn der Angriff schon am Boden im Seiza erfolgt.

[7] Omote ist ein Begriff, der eher in okinawanischen Systemen für die Vorderseite des Unterarms benutzt wird. Auf den Hauptinseln, also auch im Shotokan benutzt man eher den Ausdruck Naiwan. Darüber hinaus kann man für Unterarm statt Kote Ude gebrauchen. Kote (Omote) verwende ich nach Demura (1994:19).

[8] Schlag mit dem gebeugten Handgelenk

[9] Ein anderer Ausdruck für Tettsui, was Eisenhammer bedeutet, ist z. B. Kentsui (Fausthammer).

[10] Ippon Ken bedeutet „Ein-Knöchel-Faust“. Wird kein Zusatz (wie z. B. Oyayubi für Daumen) verwendet, handelt es sich immer um den Zeigefinger. Der Zusatz Nakadaka bedeutet „mit dem Mittelfinger“ bzw. „mit erhöhter Mitte“.

4.2. Die Techniken der Kata im Detail

Technikblock 1 – Fuß- und Beintechniken			Technik 1 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Umklammerung von hinten über den Armen	**Fumi komi**	**Schocktechnik**	Spann
Beschreibung	Bereits direkt beim Angriff kommt es zum Spannungsaufbau im Körper. Dieser erfolgt durch Absenkung des Tanden und bewussten Energiefluss im Bereich des Korpus und oberer Gliedmaßen. Die Gewichtsverlagerung erfolgt durch einen kleinen, aber bestimmten Schritt nach außen, das andere Bein attackiert dann mit einem Fumi komi den Spann des Partners. Der Griff wird danach mithilfe unter Spannung gebrachter Arme aufgebrochen, jedoch nicht zu weit, um nicht die Kontrolle über den greifenden Partner zu verlieren. Das tretende linke Bein macht einen Schritt diagonal nach vorne-rechts. Mit der linken Hand erfasst Tori das rechte Handgelenk von Uke, mit seinem rechten Unterarm presst Tori gleichzeitig gegen den rechten Ellenbogen von Uke und verhebelt so seinen Arm allmählich zu einer Art Ude-Garami. Wenn der Schritt diagonal nach vorne erfolgt und die Spannung im Hebel aufgebaut ist, erfolgt eine dynamische Drehung in der Hüfte rechtsrum. Uke wird dabei deutlich aus dem Gleichgewicht gebracht und schließlich durch einen Schritt (rechtes Bein) nach hinten und weiterer Hüftdrehung seitens Uke geworfen.		
Wirkung der Technik	Ablenkung von Uke und Destabilisierung seines Standes		
pathologische Wirkung	starker Schmerz; Prellung der Mittelfußknochen sowie entsprechender Sehnen und Sehnenscheiden		

Technikblock 1 – Fuß- und Beintechniken			Technik 1 B
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Messerschnitt diagonal v. außen zum Hals	**Fumi komi**	**Finaltechnik**	Schulter bzw. Schultergelenk
Beschreibung	Die Angriffsaufnahme erfolgt durch Ableiten des angreifenden Arms mit dem Handrücken der diagonalüberliegenden (i. e. rechten) Hand Toris. Eine starke Tai Sabaki mit rechts voraus neutralisiert den Angriffswinkel sowie die Angriffsdynamik. Am so erreichten Angriffsscheitelpunkt ergreift Tori Ukes Angriffshandgelenk von oben mit seiner linken Hand und setzt die bisher angriffsneutralisierende rechte Hand von unten an den Handrücken der Angriffshand und geht zum Hebel über. Der Stand von Uke ist dabei Migi Zenkutsu Dachi. Mit einer erneuten Sabaki mit dem linken hinteren Bein nach hinten erfolgt der Kote-Gaeshi am Angriffsarm. Der zum Sturz gebrachte Uke wird mithilfe eines Hebels in seine Bauchlage gedreht. Die Spannung am Hebelarm wird beibehalten, um die Kontrolle über Uke nicht zu verlieren. Liegt Ukes Schultergürtel fest und gerade am Boden, wird die Spannung im Arm beibehalten. Dabei führt Tori einen Fumi komi zum Schultergelenk des am Boden liegenden Uke aus.		
Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffes mit starker nachhaltiger Wirkung		
pathologische Wirkung	sehr starker Schmerz; Luxation oder Luxationsfraktur des Schultergelenks		

Technikblock 1 – Fuß- und Beintechniken		Technik 2 A	
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Handgelenkfassen beidseitig a. Boden	**Mae Geri (Keage)**	**Schocktechnik**	Bauch
Beschreibung	Direkt beim Ergreifen der Handgelenke wird der Energiefluss in den Armen bewusst durch das Spreizen der Finger und Spannung in den Händen verstärkt. Sodann richtet sich Tori auf und setzt einen schnellen Mae Geri Keage zum Bauch von Uke. Währenddessen verlagert Tori seinen rechten Arm so (Abwärtsbewegung mit dem Ellenbogen), dass er mit seiner rechten Hand Ukes linkes Handgelenk mit einem natürlichen Griff (Affengriff) von unten fixieren kann. Nach dem Tritt setzt Tori nicht mehr ab, sondern bleibt in aufrechter Position. Den Griff am linken Handgelenk Ukes verlagert Tori nun in Richtung seiner linken Schulter, mit seinem rechten Ellenbogen streift er so weit über den nun diagonal vor ihm gestreckten Arm Ukes, bis er diesen fest unter seiner Achsel eingeklammert hat. Dieser Hebeleingang wird durch einen Ausfallschritt mit dem linken Knie nach außen ermöglicht. Durch eine Hüftdrehung linksrum und Zug am fixierten Arm in die Zeigrichtung des Armes und durch fixierenden Druck mit der Schulter nach unten auf Ukes gestreckten Arm wird ein Waki-Gatame ausgeführt, mit welchem Uke immobilisiert und zur Aufgabe gezwungen wird.		
Wirkung der Technik	Ablenkung von Uke, Unterbrechung der Angriffsabsicht und -dynamik sowie Vorbereitung der Hebelausführung		
pathologische Wirkung	einmalige, spontane Kontraktion der Bauch- und Rumpfmuskulatur; ggf. plötzliche Atemnot; keine nachhaltige Wirkung; leichter bis mittelstarker Schmerz		

Technikblock 1 – Fuß- und Beintechniken		Technik 2 B	
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
einh. Griff in die Revers (re.)	**Mae Geri (Keage)**	**Finaltechnik**	Jochbein
Beschreibung	Ein wichtiger Aspekt liegt hierbei in der Anfangsphase, d. h. in dem Augenblick, in welchem Uke den Schritt auf Tori zu macht, den Arm ausstreckt und versucht, mit der Hand Toris rechte Reversseite zu fassen. Zeitgleich nämlich beginnt Tori mit seinem Tai Sabaki rechtsrum und greift dabei Ukes Hand von oben und führt sie langsam von der ursprünglichen Angriffshöhe in Höhe seines Zentrums. Durch die kräftige Tai Sabaki wird die Angriffsdynamik umgeleitet und Uke destabilisiert. Tori seht nun in der rechten Auslage in einer tiefen uns stabilen Stellung (vorzugsw. Zenkutsu Dachi). Ukes gegriffene Hand (jetzige Position: natürliche „Begrüßungshaltung“) muss als nächstes um die Armlängsachse nach innen so gedreht werden, dass der Handseithebel erreicht wird. Diese Aktion wird nicht mit Kraft des Armes sondern lediglich aus der Hüftkraft Toris abgeleitet. Aus der letzten tiefen Stellung (rechte Auslage) bringt Tori sein vorderes Bein nach hinten und verlängert somit quasi den Abstand zu Uke. Durch leichte Drehung der Hüfte, welche aufgrund des Auslagenwechsels erfolgt, und das Absenken des Zentrums erfolgt der eben beschriebene Hebel. Essentiell ist dabei die Spannungserhaltung in den Armen, die sich keineswegs bewegen dürfen, sondern in der einst erreichten Lage vor dem Zentrum Toris als „steife Ausleger“ seiner Kraft verharren und so die Kraft der Hüfte übertragen. Ist Uke durch die Hebelwirkung in eine vorgebeugte Position erst einmal gezwungen und mithilfe des Hebels fixiert, folgt der Tritt zu seinem rechten Jochbein mit dem hinteren (rechten) Bein. Die Trittfläche ist der Fußballen.		
Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffes mit nachhaltiger Wirkung		
pathologische Wirkung	starker Schmerz; starke Prellung oder Fraktur des Jochbeins; Beeinträchtigung der Sehleistung		

Technikblock 1 – Fuß- und Beintechniken			Technik 3 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Erfassen beider Handgelenke	**Hiza Geri**	**Schocktechnik**	Genital
Beschreibung	Der Angriff erfolgt dicht am Körper von Tori. Direkt beim Ergreifen der Handgelenke wird der Energiefluss in den Armen aktiviert. Gleichzeitig hebt Tori plötzlich das linke Knie gegen den Genitalbereich von Uke und führt so den Hiza Geri aus. Das tretende Bein wird nach dem Tritt direkt hinten abgesetzt, die unter Spannung stehenden Arme Toris bleiben jedoch vor seinem Zentrum. Durch den dynamischen Schritt nach hinten wird Toris Zentrum abgesenkt, der Griff Ukes plötzlich (von ihm aus) nach vorne gezogen, wodurch dessen Stand destabilisiert wird. Diese Phase wird von Tori genutzt, um einen Kote-Mawashi anzusetzen. Dieser Hebel wird schließlich vor Toris Brust ausgeführt, um dann in einen Festlegehebel umgeleitet zu werden. Mithilfe des Letzteren wird Uke zu Boden gebracht.		
Wirkung der Technik	Ablenkung der Angriffsabsicht sowie Unterbrechung der Angriffsdynamik		
pathologische Wirkung	starker akuter Schmerz; bei starker Ausführung Prellung des Genitalbereichs (Penis und/oder Hoden) sowie Ohnmacht		

Technikblock 1 – Fuß- und Beintechniken			Technik 3 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
alter Polizeigriff (linke Hand erfasst rechten Ellenbogen, rechte Hand das Handgelenk)	**Hiza Geri**	**Finaltechnik**	Schlüsselbein
Beschreibung	Der Angriff erfolgt von hinten am rechten Arm Toris. Dieser Doppelgriff streckt den Arm Toris mit der Absicht, diesen zu fixieren. Tori reagiert mit einem Tritt (Hangetsu Geri) zum Knie Ukes, unterbricht den Angriffsfluss und knickt den ergriffenen Arm, indem er den Ellenbogen zu senken und das ergriffene Handgelenk gleichzeitig zu heben beginnt. Diese Bewegung wird grundsätzlich von einer Drehung der Hüfte Toris rechtsrum unterstützt, welche erst dann stoppt, wenn Tori mit seiner Körpervorderseite zu Uke zeigt. Die greifende Hand Ukes wird nun auch von Toris linker Hand ergriffen und zwar so, dass ein fester Griff an der Handaußenkante der greifenden Hand Ukes möglich ist. Ist der Griff Toris fest, löst er damit den Griff an seinem Handgelenk und geht zum Kote-Hineri über. Nach einer kurzen Hebelphase dreht Tori den nun fast senkrecht stehenden Unterarm (senkrecht und damit ungefähr im rechten Winkel zum Oberarm) linksrum mithilfe des Hebels am Handgelenk. Er versetzt Uke in einer Pendelbewegung, die so stark ist, dass Tori es schafft, unter dem sich nach liks bewegenden Arm Toris unten durchzutauchen, wonach direkt der Eingang in einen Kote-Gaeshi beginnt. Nach dem Kote-Gaeshi wird Uke am Boden in seiner Bauchlage festgelegt und mit einem unverriegelten Ude-Garami auf seinem Rücken fixiert. Der von der Kopfseite aus kniende Tori gleitet plötzlich dynamisch mit seinem rechten Knie in Richtung der rechten Schulterpartie Ukes. Er trifft damit schließlich das Schlüsselbein, während er den Arm stets geknickt auf dem Rücken Ukes fixiert.		
Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffs mit nachhaltiger Wirkung		
pathologische Wirkung	starker Schmerz; Schlüsselbeinfraktur		

Technikblock 2 – Armtechniken			Technik 4 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Würgen v. hinten mit dem Unterarm	**Ushiro Empi**	**Schocktechnik**	Solarplexus

Beschreibung	Sobald Tori mit Ukes rechtem Arm angegriffen wird, spannt er den Hals sowie die Nackenregion an und zieht Ukes würgenden Unterarm nach unten, um die Würgdynamik etwas zu mildern. Er macht dabei einen kleinen Ausfallschritt mit rechts nach außen und verlagert somit seine Hüfte in dieselbe Richtung, womit er den unteren Brustbeinbereich und die Bauchregion Ukes nun frei macht. Auf diese Region zielt er nun mit seinem linken Ellenbogen gerade nach hinten und trifft Ukes Solarplexus mit der Ellenbogenspitze. Diese Ablenkung und den Spannungsverlust bei Uke ausnutzend ergreift er nun auch mit seiner linken Hand den würgenden Arm (ungefähr in Höhe des Handgelenks) und beginnt eine Hüftdrehung linksrum, i. e. mit seinem Gesicht nach links in Richtung Achsel Ukes. Unter dieser taucht er schließlich auch durch und dreht sich damit aus dem Würgegriff heraus. Den labilen Stand Ukes sowie den immer noch fixierten Arm nutzt Tori für einen Armstreckhebel zum Boden.

Wirkung der Technik	Ablenkung der Angriffsabsicht sowie Unterbrechung der Angriffsdynamik
pathologische Wirkung	mittelstarker akuter Schmerz; bei starker Ausführung ggf. kurzzeitige Atemnot und/oder Ohnmacht

Technikblock 2 – Armtechniken			Technik 4 B
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Messerschnitt von oben am Boden	**Ushiro Empi**	**Finaltechnik**	Hals (*Sterno-Cleidomastoideus*)

Beschreibung	Der Angriffsarm wird mit einem harten Migi Age Uke geblockt, wobei die linke Hand gleichzeitig den geblockten, rechten Unterarm Ukes von oben fixiert. Dazu richtet sich Tori auf, setzt jedoch, sobald der Angriff gestoppt ist, den rechten Fuß rechts außen auf und zieht hierbei den Angriffsarm in dieselbe Richtung mit sich (Toris beide Hände, die rechte von innen, die linke von außen, halten dabei ungefähr in Handgelenkhöhe den Angriffsarm). Bei diesem Zug setzt ebenfalls eine Drehung des Armes um seine Längsachse ein. Erreicht der gestreckte Arm nun ungefähr die Höhe der Brust von Tori, bringt dieser seinen linken Ellenbogen über den gestreckten Ellenbogen des Angriffsarms und fährt mit dieser Schneidbewegung so lange fort, bis sich der Ellenbogen des Angriffsarms sicher unter der Achsel/Schulter des linken Arms befindet. Ist diese Position erreicht, setzt Tori mit starkem Zug in Richtung des ausgestellten Beines einen Waki-Gatame ein, bis er Uke damit schließlich in die Bauchlage zwingt. In dieser Position wird Uke fixiert, der Hebel wird so verlagert, dass nun der Bereich des linken Latissimus die Hebelwirkung kurz über dem Ellenbogen des Angriffsarms ausführt. Während Toris rechte Hand unverändert am Handgelenk des gehebelten Arms den mechanischen Hebelarm darstellt, holt der linke Arm aus und stößt mit der Ellenbogenspitze zur rechten Seite des Halses von Uke.

Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffs mit starker nachhaltiger Wirkung
pathologische Wirkung	starker Schmerz; durch starke Stimulation der Blutdrucksensoren der Halsschlagader akuter Schock und Ohnmacht; bei starker Ausführung Riss der Halsarterie und/oder schwerwiegende Verletzung der Halswirbel (akute Lebensgefahr!)

Technikblock 2 – Armtechniken	Technik 5 A

Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Schwinger	**Mae Empi (yoko mawashi)**	**Schocktechnik**	Rippenbogen (in der Rechtsausf.: Leber)

Beschreibung	Der in neutraler Stellung stehende Tori erkennt den auf seinen Kopf zielenden Faustschlag und geht sofort in einen tiefen Hidari Chiko Dachi diagonal nach vorne. Mit dem linken Unterarm passiv den eigenen Kopf schützend taucht er unter dem schlagenden Arm durch und verkürzt diese Phase durch eine leichte Pendelbewegung mit seinem Oberkörper in die Richtung, aus welcher der Schlag kommt. Es ist von größter Bedeutung, dass der Chiko Dachi tief ist, damit sich der Oberkörper nicht zusätzlich beugen muss, um den Schlag zu unterwandern (Gefährdung der eigenen Stabilität). Mit dem rechten freien Arm setzt Tori noch während des Auspendelns einen horizontalen Mae Empi gegen den rechten Rippenbogen Ukes. Nach dem Schlag dreht sich Tori in seiner Hüfte wieder leicht rechtsrum (also quasi zurück), zieht dabei jedoch den Empi-Arm von hinten am Genick Ukes so, dass dieser durch den Druck gezwungen wird, den Oberkörper stark zu beugen. In dieser Position wird er von Toris rechtem Unterarm gehalten, während Tori mit seinem linken Arm einen Otoshi Empi auf die rechte Rückenpartie Ukes setzt. Der Schlag wird somit von oben auf den sich durch die stark vorgebeugte Haltung in der Waagerechten befindenden Rücken gesetzt. Die Gesamttechnik lebt aus dem tiefen Stand und den zwei aufeinanderfolgenden Drehungen des Oberkörpers (beim Abtauchen gegen, nach dem Schlag zum Umbeugen des Oberkörpers von Uke in die ursprüngliche Angriffsrichtung). Anschließend folgt ein Genickdrehhebel, der von einer dynamischen Drehung mit dem linken Bein nach hinten außen um über 90° unterstützt wird.

Wirkung der Technik	Ablenkung der Angriffsabsicht und Ansatz zur Oberkörperkrümmung von Uke (eröffnende Technik)
pathologische Wirkung	starker Schmerz (evtl. Atemnot), Rippenfraktur; bei starker Ausführung: zusätzlich Gefahr eines Leberrisses (Lebensgefahr)

Technikblock 2 – Armtechniken			Technik 5 B
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Griffansatz zu den Haaren	**Mae Empi**	**Finaltechnik**	rechte Unterkieferseite (*foramen mentale*)

Beschreibung	Der Angriff wird es gar nicht komplett zugelassen, sondern kurz vor dem Ziel mit einem Jodan Juji-Uke geblockt. Dazu geht Tori in Migi Chiko Dachi, jedoch mit dem linken Fuß nach hinten und verhindert einerseits den Griff, andererseits steht er tief und stabil genug, um den geblockten Arm in weitem Bogen im Uhrzeigersinn nach unten zu drehen (Drehpunkt ist dabei das Schultergelenk des Angriffsarms). Der Arm wird so weit und schwungvoll gedreht, dass er von Tori aus betrachtet links unten endlich mit Toris linker Hand fixiert werden kann. Der Griff dient zeitgleich als Möglichkeit für Tori, sich an Uke noch dichter heranzuziehen. Beim Heranziehen erfolgt ein dynamischer Wechsel aus Chiko-Dachi in Zenkutsu-Dachi. Die Hüfte wird dabei gerade nach vorne eingedreht und während die linke Hand links unten stets den Angriffsarm fixiert und somit Ukes Oberkörper stabil hält, wird der Ellenbogen des rechten Arms vertikal von unten nach oben zum Unterkiefer (auf Höhe der Vormahlzähne) Ukes geschlagen. Der am foramen mentale austretende Nerv stellt als Vitalpunkt das genaue Ziel dar. Nach dem Schlag gleitet Tori auf Sicherheitsabstand.

Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffes mit nachhaltiger Wirkung
pathologische Wirkung	starker akuter Schmerz; Ohnmachtgefahr; Fraktur im Unterkiefer

Technikblock 2 – Armtechniken			Technik 6 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Fußtritt zum Bauch	**Kote (Omote) Uchi**	**Schocktechnik**	Nieren- bzw. Lendenbereich
Beschreibung	Aus seiner natürlichen Position wechselt Tori sofort bei Angriffsbeginn in Hidari Zenkutsu Dachi und führt mit dem rechten Unterarm auf der damit von ihm verlassenen Angriffslinie eine solche nach oben fegende Bewegung aus, dass er das Angriffsbein in Höhe Kniegelenk fangen kann. Sofort wird das angreifende Bein in solcher Höhe gebracht, dass ein stabiler Stand von Uke nicht mehr möglich ist. In dieser Phase wird der Omote Uchi zur Nierenregion ausgeführt, wonach Tori sofort einen noch tieferen und stabilen Stand (vorzugsweise Chiko Dachi) einnimmt und einen Ausheber (Ushiro-Goshi) ausführt.		
Wirkung der Technik	Ablenkung der Angriffsabsicht sowie Destabilisierung und Vorbereitung zum Wurf		
pathologische Wirkung	mittelstarker Schmerz; bei starker Ausführung Prellung der Nierenregion (ggf. der Nieren selber)		

Technikblock 2 – Armtechniken			Technik 6 B
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
beidhändiger Stockstich zum Bauch	**Kote (Omote) Uchi**	**Finaltechnik**	Halsseite (*Sterno-Cleidomastoideus*)
Beschreibung	Dem Stich weicht Tori aus, indem er aus seiner natürlichen Position mit dem linken Fuß einen Ausfallschritt nach hinten macht und gleichzeitig durch leichte Drehung der Hüfte linksrum die Angriffslinie verlässt. Die sich nun neben Tori auf der linken Seite befindende Waffe ergreift er mit der rechten Hand von oben an ihrer vorderen Spitze und dreht diese im weiten Bogen und im Uhrzeigersinn nach oben rechtes dicht am Gesicht von Uke vorbei. Dieses Umleiten wird sehr deutlich von einem Tsuri-Ashi (Gleitschritt) nach vorne unterstützt, um so eine optimale Verschränkung der den Stock nach wie vor festhaltenden Arme sowie eine Destabilisierung Ukes hervorzurufen. Erreichen die Arme Ukes nach dem Umleiten ihre Endposition, fixiert Toris linke Hand den oberen Arm von Uke, der sich nun schräg vor Toris Bauch befindet. Mit dem rechten Arm führt Tori einen Omote Uchi von der Seite zum Hals aus.		
Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffs mit (evtl. starker) nachhaltiger Wirkung		
pathologische Wirkung	mittelstarker Schmerz; durch starke Stimulation der Blutdrucksensoren der Halsschlagader akuter Schock und Ohnmacht; bei starker Ausführung Riss der Halsarterie und/oder schwerwiegende Verletzung der Halswirbel (akute Lebensgefahr!)		

Technikblock 3 – Handtechniken			Technik 7 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Fauststoß (zum Solarplexus)	**Koken Uchi**	**Schocktechnik**	Kinn
Beschreibung	Die Abwehr des Angriffs wird durch schnelle Verlagerung des Zentrums nach hinten, wenn auch nicht weit, eingeleitet. Tori wechselt dazu in die rechte Auslage der Neko Ashi Dachi (da er hierbei gut das eigene Gewicht einsetzen kann, bei korrekter Ausführung sein Genital trotzdem geschützt ist, was bei einer Angriffsabwehr auf der Innenseite des Angriffarms von großer Bedeutung ist) und pariert den Angriff mit Te-Osae-Uke. Mit derselben Hand leitet er sofort den Koken Uchi gegen das ungeschützt liegende Kinn Ukes aus (währenddessen sichert die linke Hand den Angriffsarm). Diese Technik und der damit übertragene Schwung nach hinten reichen aus, um mit der rechten Hand den Angriffsarm nun auf Toris rechte Körperseite umzuleiten und zeitgleich dann eine Tai Sabaki (mit Rechts beginnend) auszuführen. Diese wird eng an Toris Körper ausgeführt und während er den Angriffsarm nach dem ersten Schritt wieder in seine linke Hand nimmt, hält er den Arm gestreckt und drückt mit dem Ellenbogen des gestreckten Angriffsarms gegen seine eigene linke Rumpfseite, um so einen Hebel zu erreichen, der Uke in zentripetale Bewegung nach vorne versetzt. Erreicht Uke eine Position, in der er Tori quasi gegenüber steht, weicht letzterer wieder mit einem kreisförmigen Schritt mit dem hinteren nach außen und führt dabei den Kote-Gaeshi aus. Am Boden wird ein Handgelenkhebel angelegt.		
Wirkung der Technik	Ablenkung der Angriffsabsicht sowie Destabilisierung und Vorbereitung zum Wurfeingang		
pathologische Wirkung	mittelstarker bis starker akuter Schmerz; bei starker Ausführung Prellung des Kinns (ggf. auch Fraktur möglich)		

Technikblock 3 – Handtechniken			Technik 7 B
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Florettstich am Boden	**Koken Uchi**	**Finaltechnik**	Larynx
Beschreibung	Der Florettstich wird in Höhe Unterarm mit einem starken Gedan-Barai geblockt. Der Block wird zeitgleich mit einem Ausfallschritt mit dem rechten Bein diagonal nach rechts-vorne ausgeführt. Im gleichen Moment führt Uke dann auch schon den Koken Uchi zur Spitze des Adamsapfels aus (i. e. leicht aufärts von unten nach oben; von Tori aus betrachtet). Der Block sichert den Angriffsarm nach außen, während Tori die Hand des eben zum Hals geführten Armes um Ukes Hals führt und ihn an diesem runter in einen Genickdrehbeugehebel leitet. Währenddessen sichert der Blockarm stets den Waffenarm. Die Entwaffnung erfolgt wenn nicht beim Schlag, dann spätestens beim Genickhebel.		
Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffs mit starker nachhaltiger Wirkung		
pathologische Wirkung	mittelstarker akuter Schmerz; Beeinträchtigung des Schluckvorgangs; Beschädigung des Stimmapparates; Larynxfraktur (akute Lebensgefahr!); bei starker Ausführung schwere Larynxfraktur mit Todesfolge durch Ersticken!		

Technikblock 3 – Handtechniken		Technik 8 A	
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Ausholen zum beidh. Stockschlag v. oben	**Tettsui Uchi**	**Schocktechnik**	Nasenbein

Beschreibung	Der zum beidhändigen Stockschlag von oben ausholende Uke wird noch im Angriffsansatz gestoppt. Tori kommt ihm mit einem schnellen und weiten Ausfallschritt mit dem linken Bein nach vorne zuvor und schlägt aus diesem Schwung heraus zwischen den zum Schlag erhobenen Armen mit seiner rechten Hammerfaust auf das Nasenbein. Sofort danach zieht er das hintere Bein nach und geht zum O-Soto-Gari. Die Gleichgewichtsbrechung für den Wurf erfolgt durch den Schlag gegen die Gesichtsregion. Gegebenenfalls kann Uke nach dem Schlag mit der rechten Hand nach hinten gedrückt werden, bis das rechte Bein Toris das rechte Bein Ukes gesichelt hat. Das Timing ist bei dieser Technik von zentraler Bedeutung.

Wirkung der Technik	Unterbrechung der Angriffsdynamik sowie der Angriffsabsicht; Gleichgewichtsbrechung (Destabilisierung) für den Wurf
pathologische Wirkung	starker akuter Schmerz; Kontrollverlust; mittlere bis starke Fraktur des Nasenbeins und Beschädigung des Knorpels

Technikblock 3 – Handtechniken		Technik 8 B	
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Aufwärtshaken	**Tettsui Uchi**	**Finaltechnik**	Hinterkopf

Beschreibung	Dem Aufwärtshaken entgegnet Tori mit einem starken Gedan Juji-Uke in der linken Auslage. Sofort danach beginnt Tori mit der Umleitung in den Ude-Garami, indem er aus dem Kreuzblock heraus den linken, unteren Arm weiter in Richtung Ukes Zentrum schiebt, mit der Hand des rechten, oberen Armes er den Ellenbogen des Angriffsarms von außen fasst und ihn zunächst kreisförmig linksrum in seine Richtung zieht. Durch diesen Zug und gleichzeitigen Druck mit dem linken Arm wird der Angriffsarm im Ellenbogen noch mehr geknickt und der Oberkörper Ukes aufgrund der einsetzenden Hebelwirkung immer mehr nach vorne gebeugt. Schließlich erreicht Uke mit seinem Oberkörper fast die Waagerechte und zwar direkt vor Tori (Kopf vor der rechten Hand Toris, Ukes Hüfte in Höhe Toris linker Hand). Ukes Oberarm des Angriffsarms steht deutlich von seinem Oberkörper abgespreizt, der Unterarm liegt ca. im Rechten Winkel zu dem Oberarm. Genau dort erfolgt dann die Verriegelung in einen Kreuzfesselgriff (Ude-Garami). Auf den nach oben zeigenden Hinterkopf wird schließlich der Hammerschlag mit der rechten Faust kreisförmig abwärts geschlagen. Wichtig ist dabei, dass der Tettsui Uchi nicht mit roher Gewalt in die Abwärtsrichtung gebracht wird, sondern eher durch das Gewicht des Armes natürlich nach unten fallen gelassen wird. Die Faust wird dazu angespannt, der restliche Arm bleibt locker, um den Fall des Armes nicht zu blockieren. Die Technik wird bewusst auf den Hinterkopf gesetzt, da ein Angriff auf die Halswirbelsäule gemessen am Angriff eine zu große Wirkung hätte.

Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffs (ggf.) mit nachhaltiger Wirkung
pathologische Wirkung	mittelstarker akuter Schmerz; Ohnmacht; bei starker Ausführung Schädelhirntrauma (ernste Spätfolgen möglich)

Technikblock 3 – Handtechniken			Technik 9 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Ärmelfassen von schräg hinten	**Haito Uchi**	**Schocktechnik**	Ohr
Beschreibung	Der sich von hinten nähernde Uke ergreift mit deiner rechten Hand den linken Ärmel Toris in Höhe Unterarmende (distal) bzw. Handgelenk. Der angegriffene Arm wird unter Spannung gebracht und mit einem plötzlichen Schritt mit dem linken Bein auf die Linie des rechten, nur etwa drei Fußlängen hinter das rechte, verdrehen für einen Augenblick Toris Beine, um alsbald die Hüfte linksrum dynamisch zu Uke zu drehen. Aus dieser durch die Neutralisierung des Standes entstehenden Hüftdrehung erfolgt ein Haito Uchi mit der rechten Hand zu Ukes linkem Ohr. Die so gewonnene Desorientierung Ukes und seinen labilen Stand nutzt Tori als Eingang in einen O-Soto-Gari und bringt Uke damit zu Fall.		
Wirkung der Technik	Unterbrechung der Angriffsabsicht; Destabilisierung für den Wurf		
pathologische Wirkung	starker akuter Schmerz; Kontrollverlust und Desorientierung durch massive Einwirkung auf das Ohr und damit sekundär auch das Gleichgewichtsorgan		

Technikblock 3 – Handtechniken			Technik 9 B
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Stockschlag von oben außen	**Haito Uchi**	**Finaltechnik**	Nasenbein
Beschreibung	Der Angriff wird früh erkannt und Tori setzt direkt einen dynamischen Tai Sabaki (mit dem rechten Bein beginnend) schräg nach rechts vorne, jedoch nicht mehr auf der Angriffslinie Ukes. Kontakt zum schlagenden Arm nimmt Tori mit seiner linken Hand, den Kontakt zum Genick Ukes nimmt Tori mit der rechten Hand auf und fixiert somit den Hals (und damit auch die weitere Bewegung) Ukes. Der Angriffsfluss wird jedoch nicht unterbrochen, sondern durch den starken Tai Sabaki noch mehr unterstützt und (von Uke aus betrachtet) nach vorne unten umgeleitet. Diese Dynamik nutzt Tori für den inneren Leitwurf aus und bringt Uke zu Fall. Der Haito Uchi wird zu dem am Boden liegenden Kopf Ukes ausgeführt (Nasenbein).		
Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffs mit nachhaltiger Wirkung		
pathologische Wirkung	starker Schmerz; starke Prellung oder Fraktur des Nasenbeins; Beeinträchtigung der Sehleistung und Konzentrationsfähigkeit		

Technikblock 3 – Handtechniken			Technik 10 A
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Ergreifen des Kragens von hinten	**Nakadaka Ippon Ken**	**Schocktechnik**	Achsel

Beschreibung	Direkt beim Ergreifen des Kragens versetzt Tori seinen gesamten Oberkörper unter Spannung und „verkürzt“ seinen Hals um möglichen Schäden durch den Angriff vorzubeugen. Die dynamische Drehung der Hüfte nach links (somit nach innen zu Uke), erreicht Tori nach dem Umsetzen des linken Beins nach hinten rechts quasi hinter sein rechtes Bein durch entsprechende Folgebewegung der Hüfte in Bezug auf die Beine. Tori kommt somit in eine stabile kurze Stellung (Sanchin-Dachi) und führt gleichzeitig einen leichten Block nach außen in die Beuge des Angriffsarms sowie den Knöchelstoß mit der rechten Hand aufwärts gegen die rechte Achselhöhle Ukes. Den leicht gebeugten Ellenbogen drückt Tori nun mit seiner linken Hand so nach oben (im Uhrzeigersinn), dass die Ellenbogenspitze des Angriffsarmes alsbald nach oben zeigt. Diesen Arm streckt er dann, indem er den Druck nun gerade nach unten ansetzt. Es entsteht ein Armstreckhebel, da Ukes greifende Hand sich nach wie vor am Kragen Toris befindet, das Schultergelenk dieses Armes das andere Hebelende darstellt. Mit seiner linken und schließlich auch unterstützend mit der rechten Hand drückt Tori den zwischen den beiden Punkten liegenden Ellenbogen nach unten und bewegt sich dabei rückwärts, was Uke in eine stark nach vorne gebeugte Position bringt und ihn schließlich zu Boden in die Bauchlage zwingt.

Wirkung der Technik	Ablenkung der Angriffsabsicht; Spannungsneutralisierung im Angriffsarm
pathologische Wirkung	mittelstarker akuter Schmerz; Unterbrechung der Angriffsdynamik im Angriffsarm

Technikblock 3 – Handtechniken			Technik 10 B
Angriff	*Technik*	*Technikart*	*Angriffsziel*
Florettstich	**Nakadaka Ippon Ken**	**Finaltechnik**	Larynx

Beschreibung	Dem frontalen Messerstich wird zunächst diagonal nach links vorne ausgewichen, wobei da schon die rechte (äußere) Hand den Angriff pariert. Sofort nach dem Ausweichen beginnt Tori, mit seinem rechten (hinteren) Bein, eine Schrittdrehung nach außen um 180° einzuleiten. Gleichzeitig wechselt er den Griff, dass nun seine linke Hand das angreifende Handgelenk fixiert und den gesamten Angriffsarm in Höhe seines Ellenbogens an die sich noch drehende Hüfte Toris presst. Der so entstandene Streckhebel am Ellenbogen zwingt Uke in eine Zentripetalbewegung, welche ihn schließlich in eine Position bringt, in der sich Uke und Tori frontal gegenüberstehen. Ohne, dass der Moment erst überhaupt auf Uke wirken kann, bewegt sich Tori nun mit dem hinteren (rechten) Bein in Han-Zenkutsu-Dachi nach vorne in die rechte Auslage. Er hebt dabei lediglich seine „Ein-Knöchel-Faust“ auf Höhe des Kehlkopfes und stößt diese dann mit der Dynamik des Vorwärtsschrittes gegen den Larynx (bzw. Adamsapfel) von Uke. Da die Trefffläche des Nakadaka Ippon Ken äußerst gering ist und sich der Druck auf die Zielfläche immens erhöht, reicht ein Stoß ohne übliche Dynamik des Armes gänzlich aus. Der Waffenarm wird dabei mithilfe der linken Hand vom Körper nach außen weggedrückt, bis die angriffsneutralisierende Technik ihre Wirkung zeigt.

Wirkung der Technik	Neutralisierung des Angriffes mit starker nachhaltiger Wirkung
pathologische Wirkung	mittelstarker akuter Schmerz; Beeinträchtigung des Schluckvorgangs; Beschädigung des Stimmapparates; Larynxfraktur (akute Lebensgefahr!); bei starker Ausführung schwere Larynxfraktur mit Todesfolge durch Ersticken!

5. Ergänzende Bemerkungen

Obwohl die Technikauswahl durch viele geplante Einstellungen und Ideen relativ komplex wirkt, deckt sie nur einen minimalen Bereich des „Zeigbaren“ ab. Denn selbst wenn man nur Vertreter der Atemi-waza zu beschreiben versucht, findet man kein Ende, da auch gleiche Techniken synchrone und diachrone Unterschiede aufweisen können. Ginge man über die Grenzen des Landes (in diesem Falle über die Grenzen Okinawas oder Japans), fände man unzählige andere Systeme, mit noch mehr Techniken, Ideen, Konzepten und Traditionen. Man braucht nur an Techniken aus dem Reich der Mitte, an burmesische, philippinische, thailändische, vietnamesische oder koreanische Systeme zu denken, von denen jedes auf eine eigene Tradition zurückblickt und für sich das perfektioniert hat, was seine Meister überliefern. So erkennt selbst ein Laie, dass es zwischen Fausttechniken des Shorei-ryu aus Okinawa, des Kalarippayat aus Indien oder den Faustschlägen des Muay Thai Boran diverse, nicht selten große Unterschiede gibt. Das Schöne, aber auch das Gefährliche an dem modernen Ju Jutsu ist, dass prinzipiell jede mögliche Technik ins Programm aufgenommen, verarbeitet und weitervermittelt werden kann – ganz gleich, ob sich die Trainierenden dessen, was sie da eigentlich tun, überhaupt bewusst sind oder doch nicht. Es reicht nämlich nicht, eine Technik oder gar eine Kata unter sportphysiologischen Aspekten zu begreifen, sie biomechanisch zu erklären und dann zu vermitteln. Eine Technik zu begreifen, heißt, sie mit dem eigenen Geist eins werden zu lassen. Deswegen sind traditionelle Kata auch keine statischen Modelle. Die wettkampforientierte Ausführung solcher Techniken oder eine solche Auslegung ganzer Schulen oder gar Systeme nimmt dem Übenden die Möglichkeit, den eigenen Geist durch die Technik sprechen zu lassen. Eine Kata im Sinne des traditionellen Karate (damit ist ausdrücklich nicht Shotokan gemeint) ist eher ein lebendiges Gebilde, welches zwar klar die enthaltenen Prinzipien zum Ausdruck bringt, insgesamt jedoch Raum für eigene Individualität lässt. So erscheinen plötzlich Faktoren wie Tempo oder die eigene Beweglichkeit nur als zweitrangig. Denn das wahre Ziel ist das Erkennen des Sinns dieser Kampftechnik (Mabuni 2007:68 u. a.).

Mit diesem Bewusstsein erhält eine einstudierte Form eine neue, erweiterte Bedeutung. Sie erscheint freundlicher und dem Übenden erreichbarer. Und nur so lassen sich die im Bubishi als Voraussetzung für ein erfolgreiches Kampfkunststudium genannten Ideen erreichen, von denen die erste das Entwickeln innerer Kraft behandelt. Die erste Regel zur Entwicklung innerer Kraft lautet nämlich: „Lass dich nicht von äußeren Dingen ablenken, sondern konzentriere dich allein auf dein Ziel.“ (Matsumura/Keller 2006:7).

6. Quellenangaben

- Addamiani, Silvano: Goshin-Jitsu-no-Kata. Berlin 2005.
- Demura, Fumio: Shito-Ryu Karate. Warszawa 1994.
- Egami, Shigeru: Droga Karate. Bydgoszcz 2002.
- Lembke, Peter/Leijenhorst, Sydney: Kata & Bunkai. Hamburg 2006.
- Matschke, Klaus-Dieter/Velte, Herbert: Neues Großes Jiu-Jitsu/Ju-Jutsu und Judo-Lexikon. Vierkirchen 2006.
- Matschke, Klaus-Dieter/Velte, Herbert: Neues Karate und Kobudo Fachwörterbuch. Vierkirchen 2007.
- Matsumura, Sokon/Keller Guido (Hrsg.): Bubishi. Frankfurt am Main 2006.
- Menke, Wolfgang: Einführung in die Sportorthopädie und -traumatologie. Wiebelsheim 2001.
- Molina, Carlos (Hrsg.)/Mabuni, Kenei: Leere Hand. Chemnitz 2007.
- Nakayama, Masatoshi: Nakayamas Karate perfekt 1. Niedernhausen 1979.
- Nakayama, Masatoshi: Nakayamas Karate perfekt 2. Niedernhausen 1980.
- Pawluk, Janusz: Saga o budo. Warszawa 1991.
- Saito, Morihiro: Aikido. Bydgoszcz 2006.
- Simić, Nenad: Karate-do. Veliko japansko pesničenje. Beograd 2005.
- Steen, Dieter: Goshinjitsu-no-kata. In: Deutscher Judo-Bund e. V. (Hrsg.): Judo-Lehrheft des DJB. Bremerhaven (ohne Jahreszahl).
- Widtmann, René: Kime-no-Kata. http://www.jjcw.ch/downloads/dateien/KimeNoKata.pdf
- http://de.wikipedia.org/wiki/Wikipedia:Hauptseite