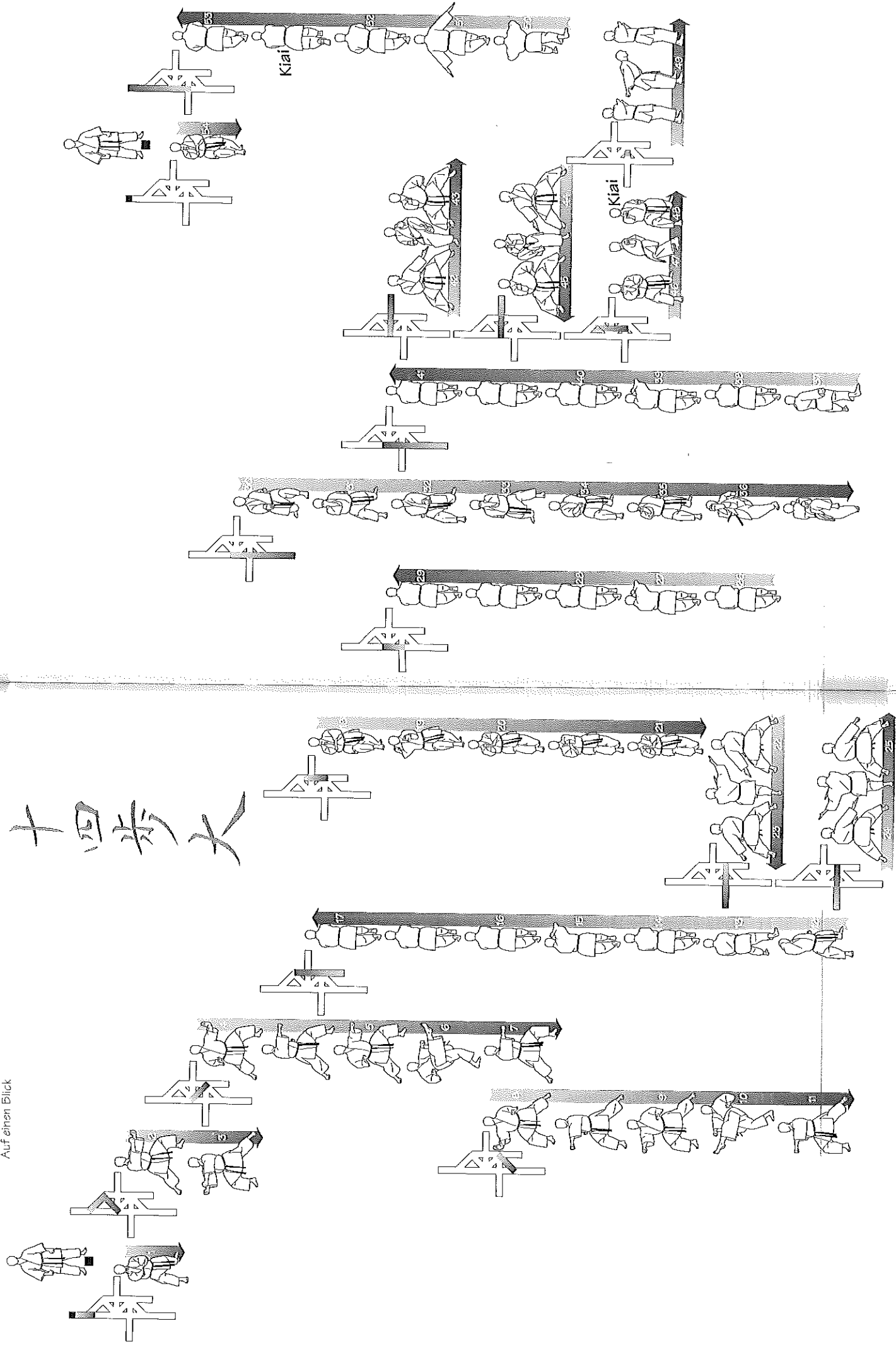
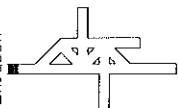
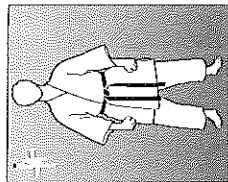


五十四歩大

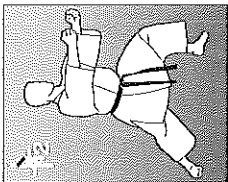




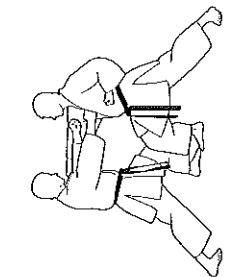
五十四歩大



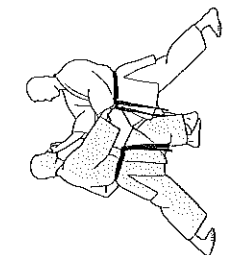
Yōi
Hachi ji dachi



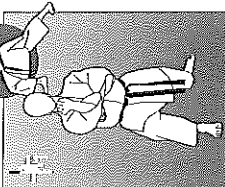
Chūdan
heikō tate zuki
Zenkutsu dachi



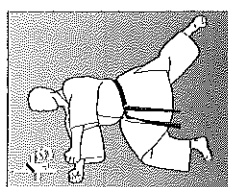
Angriff: Chūdan oi zuki.
Verteidigung: Mit Uraiken uchi
abwehren und gleichzeitig mit Chūdan
tate zuki kontern.



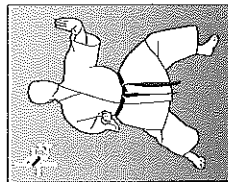
Angriff: Chūdan oi zuki.
Verteidigung: Mit Oroschi tetsui uchi
den Angriff nach unten drücken und
gleichzeitig zum Kinn kontern.



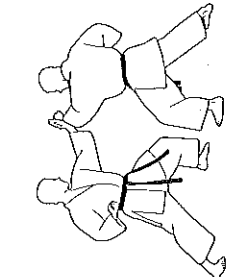
Chūdan
tate uraken uchi
Zenkutsu dachi



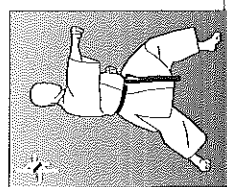
Chūdan
heikō tate zuki
Zenkutsu dachi



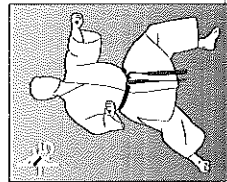
Chūdan
tate shutō uke
Zenkutsu dachi



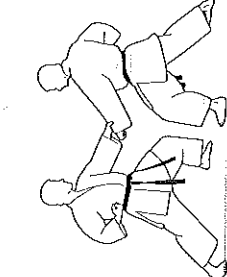
Angriff: Jōdan uraken uchi.
Verteidigung: Den Angriff mit der
Handkante abwehren. ...



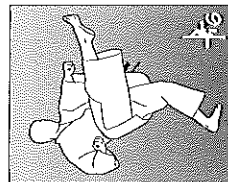
Chūdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi



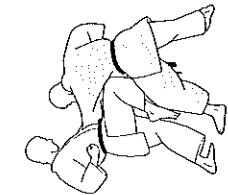
Chūdan mae te zuki
Zenkutsu dachi



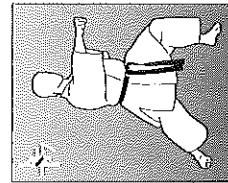
... Die vom Verteidiger darauf kom-
mende Kontertechnik wird vom Geg-
ner mit Chūdan barai geblockt. ...



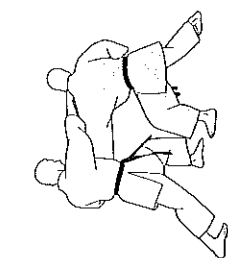
Chūdan
mae geri keage



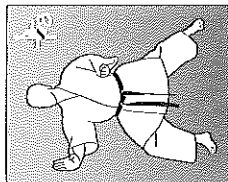
... Ziehen und mit Hiza geri kon-
tern. ...



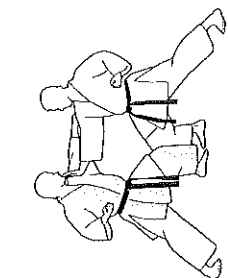
Chūdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi



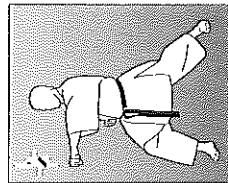
... Mit einem zusätzlichen Chūdan zuki
abschließen.



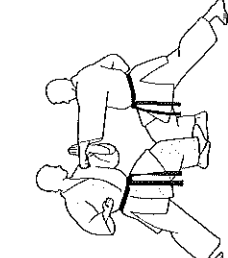
Chūdan
tate shutō uke
Zenkutsu dachi



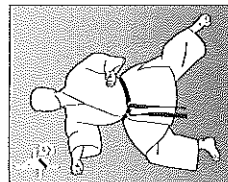
Angriff: Chūdan zuki.
Verteidigung: Abwehren ...



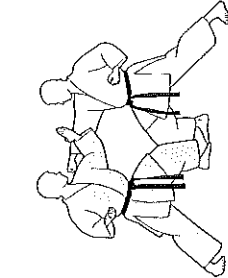
Chūdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi



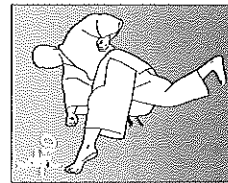
... und kontern. Der Gegner wehrt
ab ...



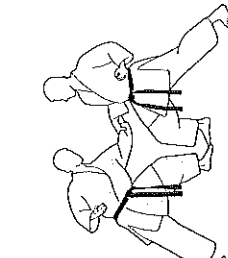
Chūdan mae te zuki
Zenkutsu dachi



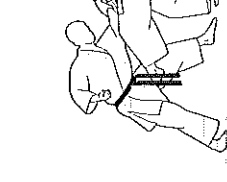
... Mit einem weiteren Fauststoß
nachsetzen. Auch diese Technik
wird vom Gegner abgeblockt. ...



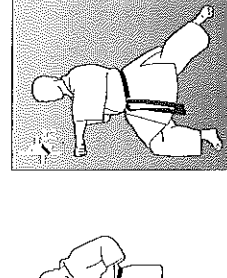
Chūdan
mae geri keage



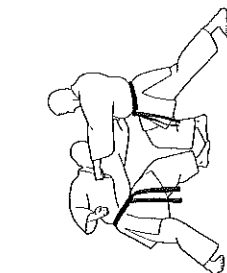
... Den Gegner am Handgelenk hal-
ten ...



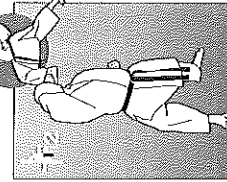
Chūdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi



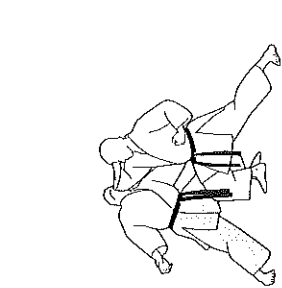
... und mit Kin geri kontern. ...



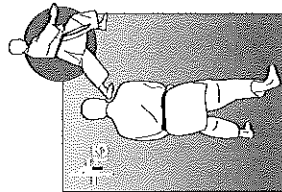
... Hinten absetzen, gleichzeitig mit
einem Fauststoß nachsetzen ...



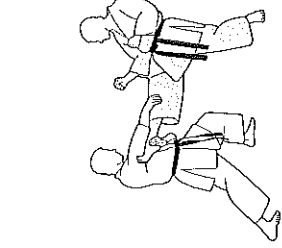
Tate empi uchi
Zenkutsu dachi



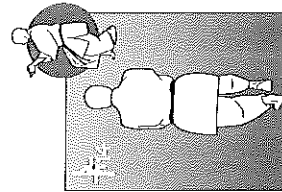
... und mit einem Ellenbogenstoß nach oben abschließen.



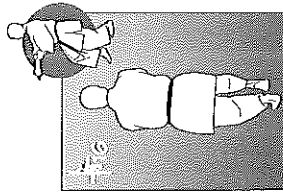
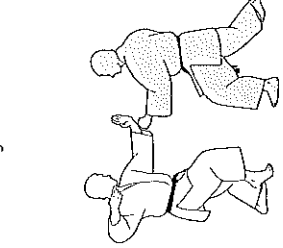
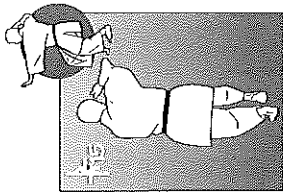
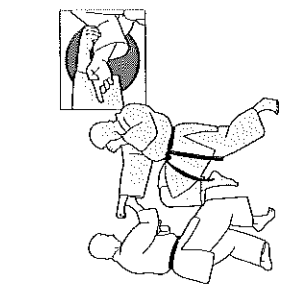
Morote sukui uke
Zenkutsu dachi



Angriff: Chûdan mae geri.
Verteidigung: Mit einem Schaufelblock den Angriff kontrollieren. ...



Chûdan keitô uke
Neko ashi dachi

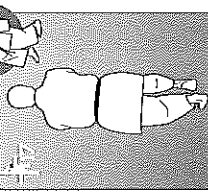
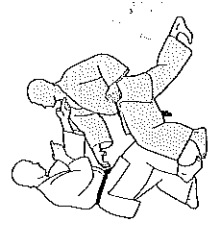
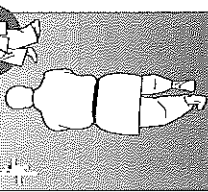
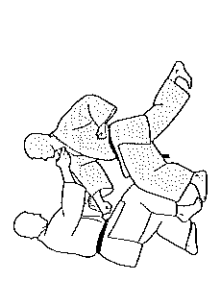


Trotz nachteiliger Situation greift der Gegner weiter mit Kizami zuki an; er wird nach oben geleitet. ...

Chûdan osae uke
Neko ashi dachi

... Der Gegner geht auf Distanz, der Verteidiger öffnet die Deckung um einen Chûdan-Angriff zu provozieren. ...

Chûdan ippon nuki
Neko ashi dachi

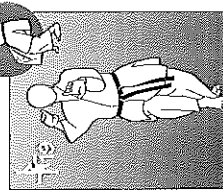
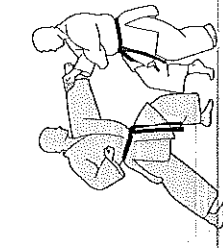
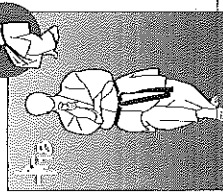
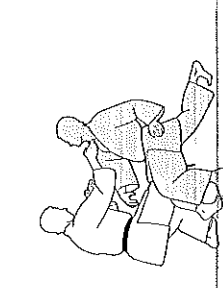


Den darauf kommenden Gyakuki-Angriff nach unten leiten und einmal mit einer Einfingerspitzen-technik ...

Chûdan gyaku
ippon nuki
Neko ashi
dachi

... zum Hals ...

Chûdan ippon nuki
Neko ashi dachi

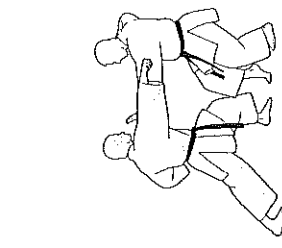


konterni.

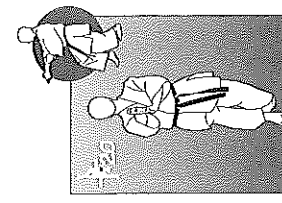
Chûdan keitô uke
Neko ashi dachi

Angriff: Chûdan ren zuki.
Verteidigung: Den ersten Zuki nach oben, ...

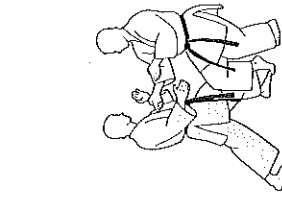
Chûdan osae uke
Neko ashi dachi



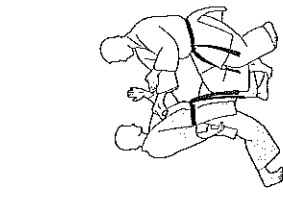
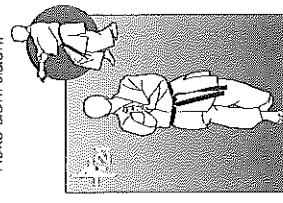
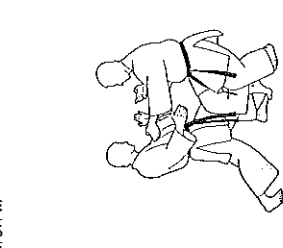
... den zweiten nach unten abwehren ...



Chûdan ippon nuki
Neko ashi dachi



Chûdan gyaku
ippon nuki
Neko ashi
dachi

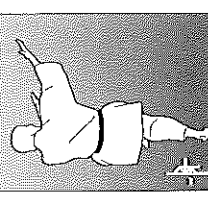
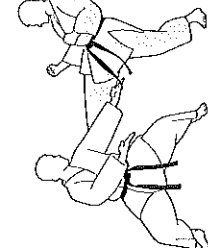


... mit Sanbon ippon nuki ...

Chûdan ippon nuki
Neko ashi dachi

... die Aktion beenden.

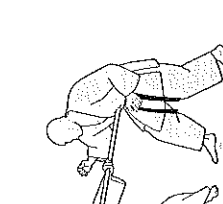
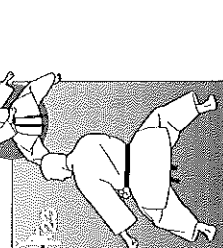
Sokumen
gedan haitô uke -
Chûdan kamae
Kiba dachi



Angriff: Chûdan mae geri.
Verteidigung: Zur Seite abwehren ...

Teukami yose

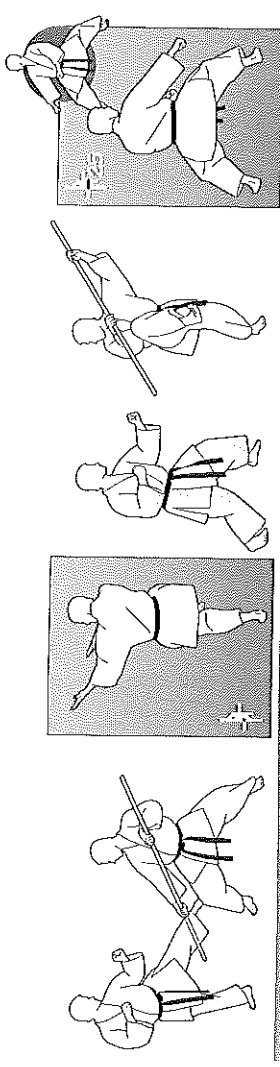
... und mit einem Übersetzungsschritt zum Gegner vorgehen. Ein zweiter Gegner von hinten nutzt die Möglichkeit, um einen Stockstichangriff anzubringen. Den Stock blocken und mit beiden Händen greifen ...



Sokumen
gedan barai -
Chûdan kamae
Fumikomi - Kiba dachi

... aus den gegnerischen Händen reißen und mit dessen Spitze den ersten Gegner kontern. ...

Sokumen
gedan haitô uke -
Chûdan kamae
Kiba dachi

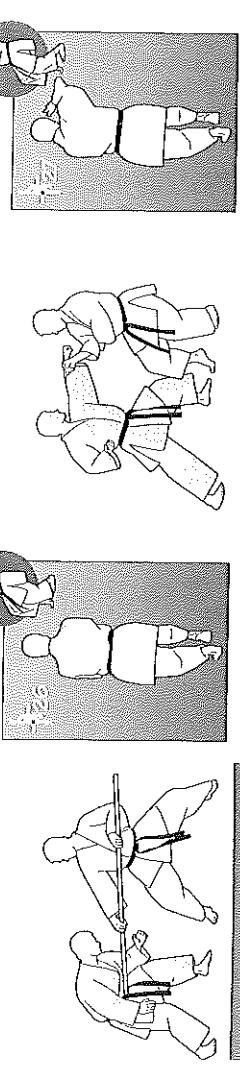


Der zweite Gegner greift mit Gedan nawaashi geri weiter an. Die Abwehrtechnik erfolgt mit dem Stock (Bodan barai); ...

Tsukami yose

... Mit einem Überetzungsschritt Richtung Gegner gehen, den Stock währenddessen schnell in den Händen zum Konter umdrehen ...

Sokumen gedan barai – Chûdan kamae Fumikomi – Kiba dachi

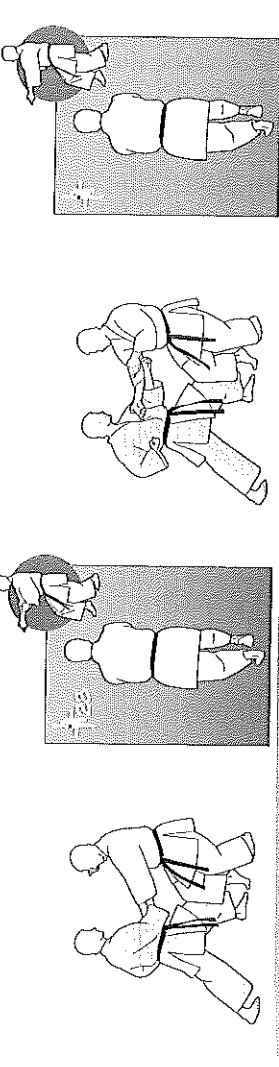


und wieder mit der Stockspitze den Gegner kontern.

Chûdan keitô uke Neko ashi dachi

Angriff: Chûdan sanbon zuki. Verteidigung: Den ersten Zuki zur Seite leiten, ...

Chûdan osae uke Neko ashi dachi

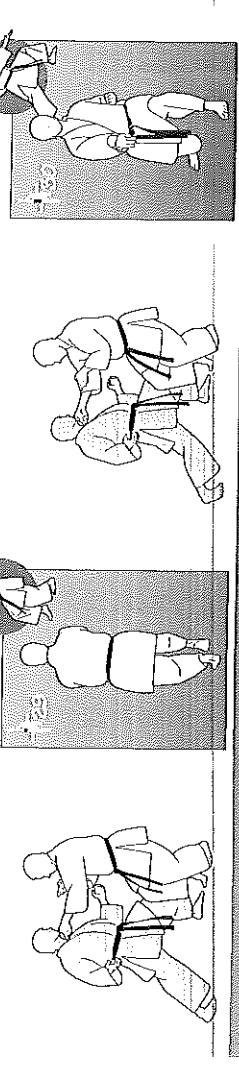


den zweiten im Ansatz stoppen und dabei zur Kontertechnik ausleiten, ...

Chûdan ippôn nukite Neko ashi dachi

... Der darauf kommende Zuki wird mit dem rechten Unterarm nach unten gepresst, dazu wird mit ippôn nukite am Solarplexus gekontert, ...

Chûdan gyaku ippôn nukite Neko ashi dachi

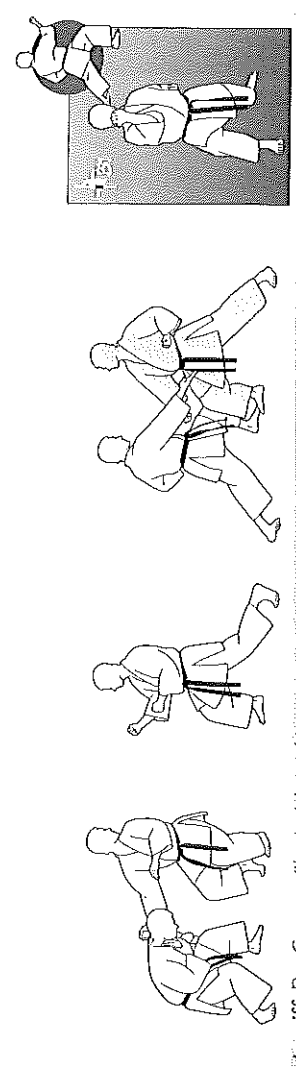


Anschließend, im Stil der Kata, Konter mit zwei weiteren ...

Chûdan ippôn nukite Neko ashi dachi

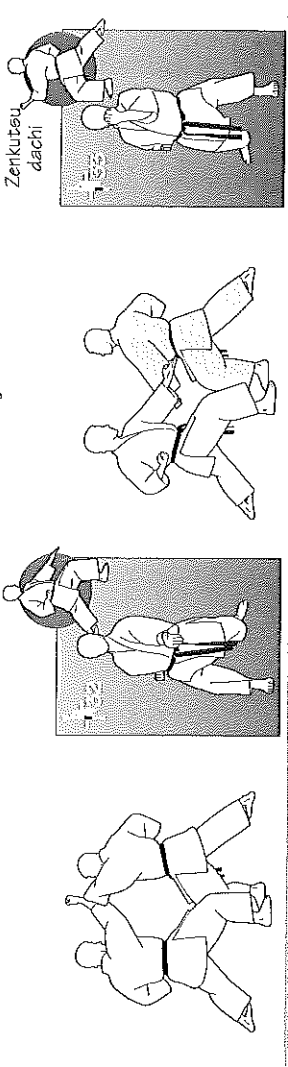
... Jôdan ippôn nukite fortsetzen.

Gedan gyaku ippôn nukite Zenkutsu dachi



Angriff: Der Gegner nähert sich von hinten. Verteidigung: Mit einer schnellen Umdrehung die Initiative ergreifen und mit der Fingerspitzen zum Unterleib angreifen. Der Gegner reagiert rechtzeitig und wehrt mit Gedan nagashi uke ab ...

Jôdan tate uraken uchi Zenkutsu dachi

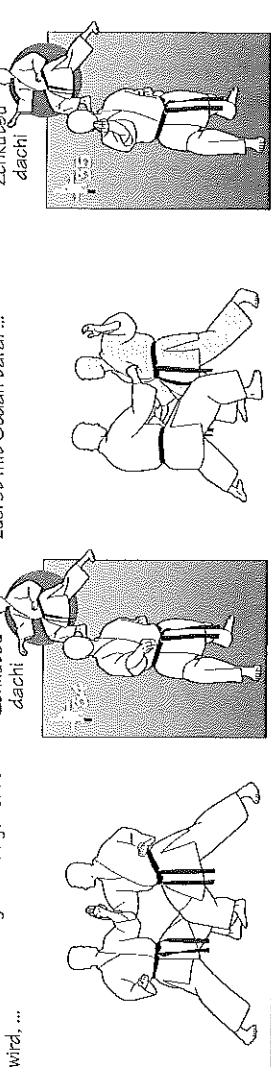


... Im Vorwärtgehen von oben zum Kopf weiter angreifen. Nachdem die Technik mit Age uke abgewehrt wird, ...

Gedan gyaku gohon nukite Zenkutsu dachi

... die Aktion im Gedan-Bereich fortsetzen. Der Gegner verteidigt sich zuerst mit Gedan barai ...

Jôdan tate uraken uchi Zenkutsu dachi

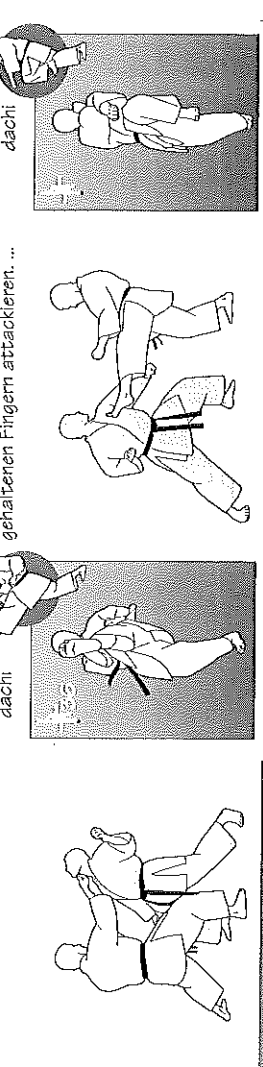


... und gegen den nächsten Jôdan-Angriff mit Te nagashi uke wieder erfolgreich, ...

Chûdan washide otoshi uke Zenkutsu dachi

... Den abwehrenden Arm des Gegners seitlich drücken und im Chûdan-Bereich von oben mit den zusammengehaltenen Fingern attackieren. ...

Jôdan washide age uchi Zenkutsu dachi

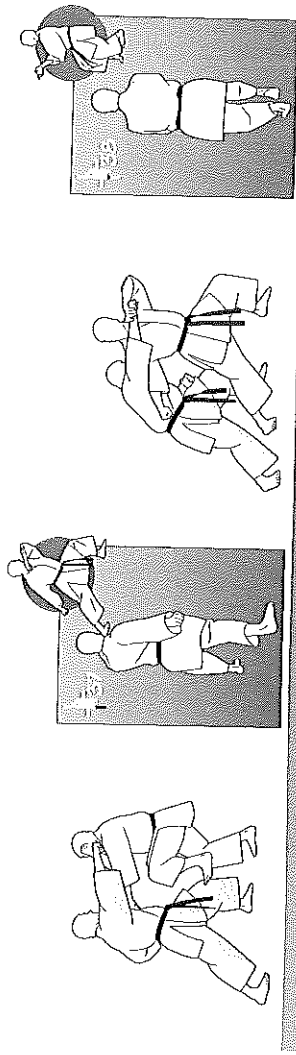


... Anschließend das Kinn mit derselben Technik von unten angreifen.

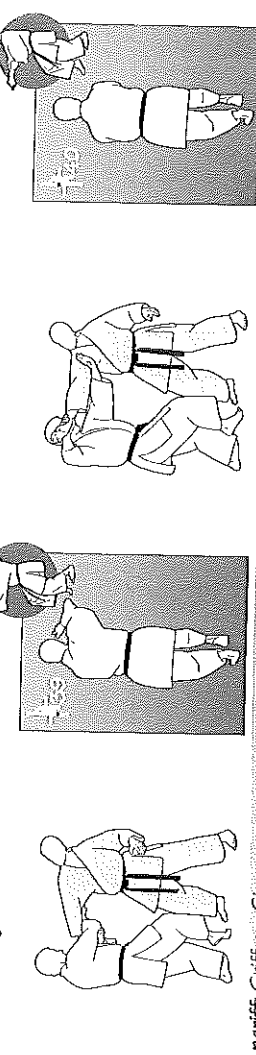
Jôdan mae geri keage

Angriff: Angriffsvorbereitung. Verteidigung: Dem Gegner mit einem frontalen Fußtritt zuvorkommen, der mit Gedan nagashi uke abwehrt ...

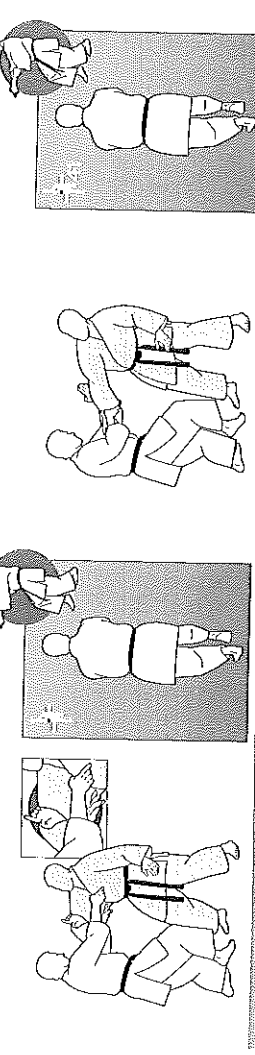
Jôdan nagashi uke – Chûdan zuki



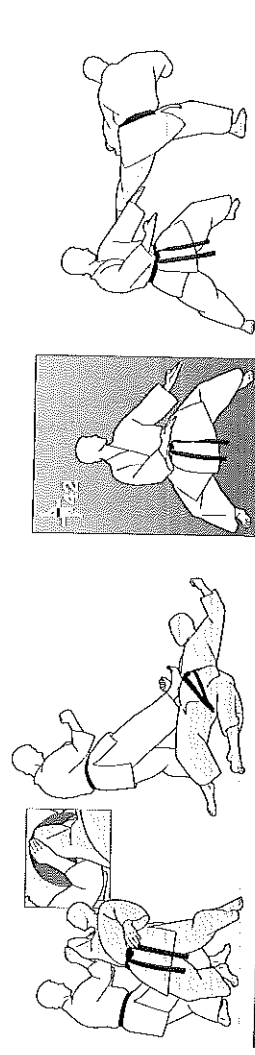
... und schnell mit Jōdan gyaku zuki antworten. Beim Zurückziehen des linken den Fauststoß abblocken und gleichzeitig kontern. ...



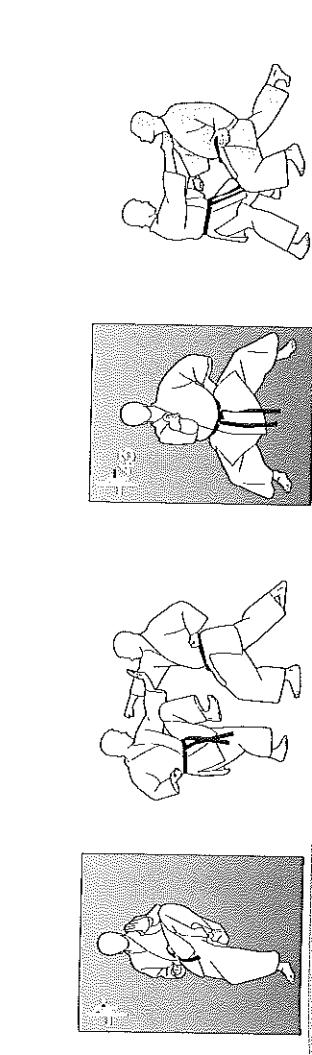
Angriff: Griff am Gi
Verteidigung: Den Griff von unten am lenkbogen anheben, ...



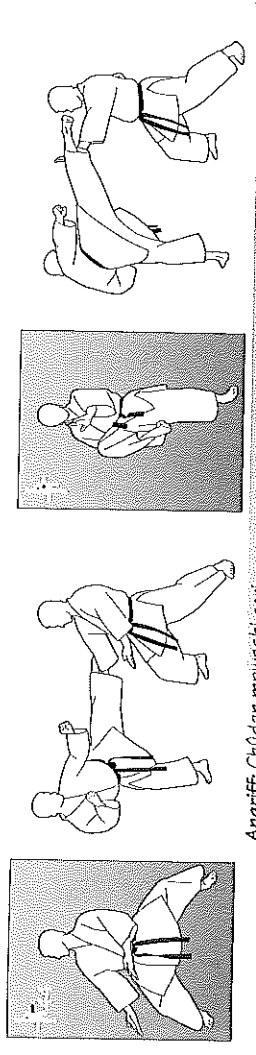
Chūdan ippon nuki
Neko ashi dachi



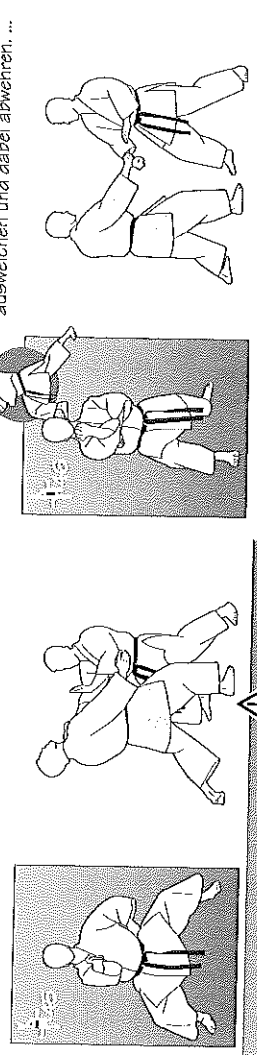
Sokumen gedan haitō uke – Chūdan kamae
Kiba dachi



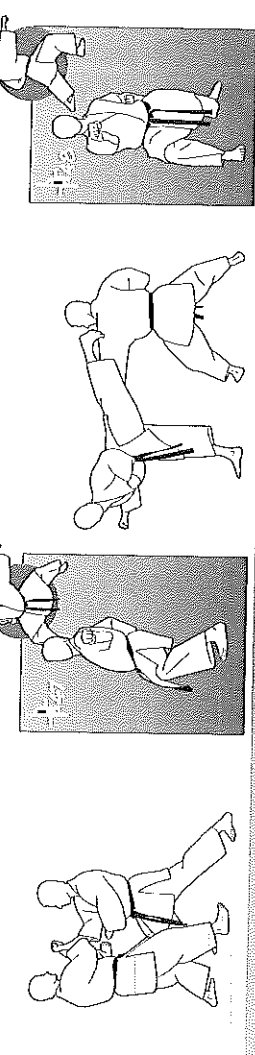
Chūdan tate shutō uke
... Beim Absetzen setzt der Gegner mit Gyaku zuki nach. Mit der linken Handkante abwehren und dazu mit dem Knie den Unterleib schützen. ...



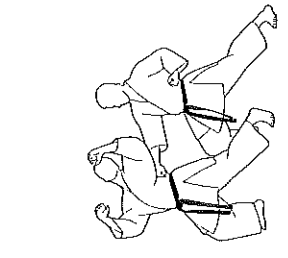
Sokumen gedan haitō uke – Chūdan kamae
Kiba dachi



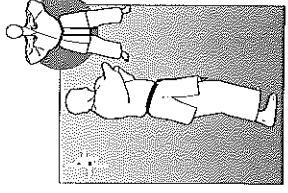
Chūdan gohon nuki
Fumikomi – Kiba dachi



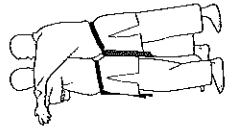
Chūdan ippon nuki
Neko ashi dachi



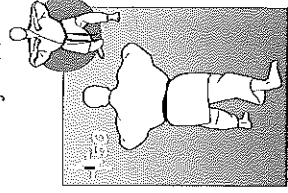
und im Wechselschritt kontern.



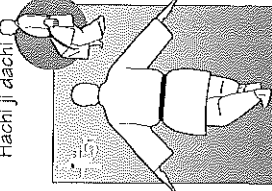
Hiji age kamae
Hachi ji dachi



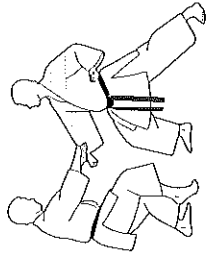
Angriff: Unklammerung von hinten.
Verteidigung: Die Ellenbogen schnell und kräftig anheben, so dass der Griff nach oben rutscht. ...



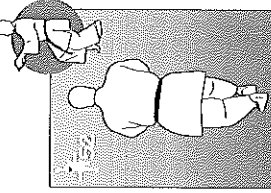
Ushiro
tetsui hasami uchi
Hachi ji dachi



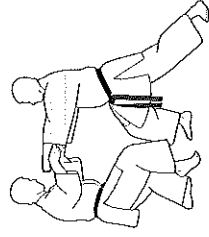
Den Oberkörper nach vorne beugen und mit zwei Fauststößen den Gegner an beiden Körperseiten intern. ...



Hiji age kamae
Zenkutsu dachi



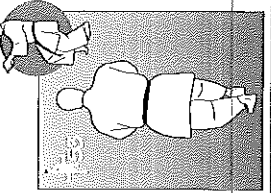
... Mit einer 90°-Drehung die Aktion mit Yoko empi uchi beenden.



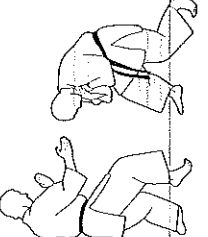
Angriff: Chûdan zuki.

Verteidigung: Mit beiden Händen den greifenden Arm nach unten fassen. ...

Chûdan
morote keitô uke
Neko ashi dachi



... Der Gegner erwidert, nach vorne gleitend, mit Chûdan morote zuki, der wird nach oben geleitet. ...



Und mit einer Doppeltechnik kontert. ...

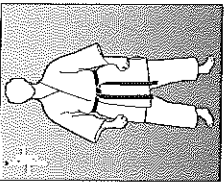
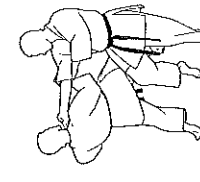
Chûdan
morote keitô kamae
Neko ashi dachi

... Nach der eigentlichen Kampfhandlung wird zur Sicherheit die Aufmerksamkeit weiterhin kurz auf den Gegner gerichtet.



Angriff: Chûdan oi zuki.

Verteidigung: Mit Chûdan nagashi uke abwehren. Im Vorwärtsgang, die Armbewegung kreisförmig fortsetzend, den gegnerischen Arm nach unten drücken, fegen und gleichzeitig den Gegner beim Fallen am Hals mit ippon nukite kontern.



Yame
Hachi ji dachi

Eine typische Kontertechnik von Gojû shi ho dai ist Sanbon ippon nukite (in Gojû shi ho shô durch Sanbon gohon nukite ersetzt). Es gibt Situationen, in denen das Karate-Prinzip „mit einer Technik den Kampf zu beenden“ zu ergänzen ist: Der Karateka muss erkennen, ob das Setzen eines weiteren Konters nötig ist und ohne zu zögern danach auch handeln.

Immer wieder wird in den zwei Gojû-shi-ho-Kata der Unterleib gegen einen potenziellen kombinierten oder zusätzlichen Angriff mit einem Knie geschützt: Je nach Situation kann das eine Knie gegen einen Gegner eingesetzt werden, während mit dem zweiten eine Verteidigung ausgeführt wird. Zusätzlich kann beim Absetzen die Bewegung zu einem Furikomi erweitert werden. Sehr häufig wird in dieser Kata Neko ashi dachi verwendet; wie im Wadô ryû oft genutzt, kann man aus dieser Stellung einen Mae geri mit dem vorderen Bein als zusätzliche Anwendungsmöglichkeit ausführen. Dieser Angriff ist für den Gegner schwer zu erkennen.

Die klassische Anwendung der Technik Nr. 37 zeigt, wie man einem Gegner, der von hinten angreift, während der vorherige Gegner noch gekontert wird, zuvorkommt. Sehr interessant sind weitere Techniken, die Gojû shi ho dai präsentiert, die ansonsten selten vorkommen – wie Heikô tate zuki, Washide, Keitô uke. Man sollte sie einzeln studieren und sie in anderen Kampfhandlungen anwenden.