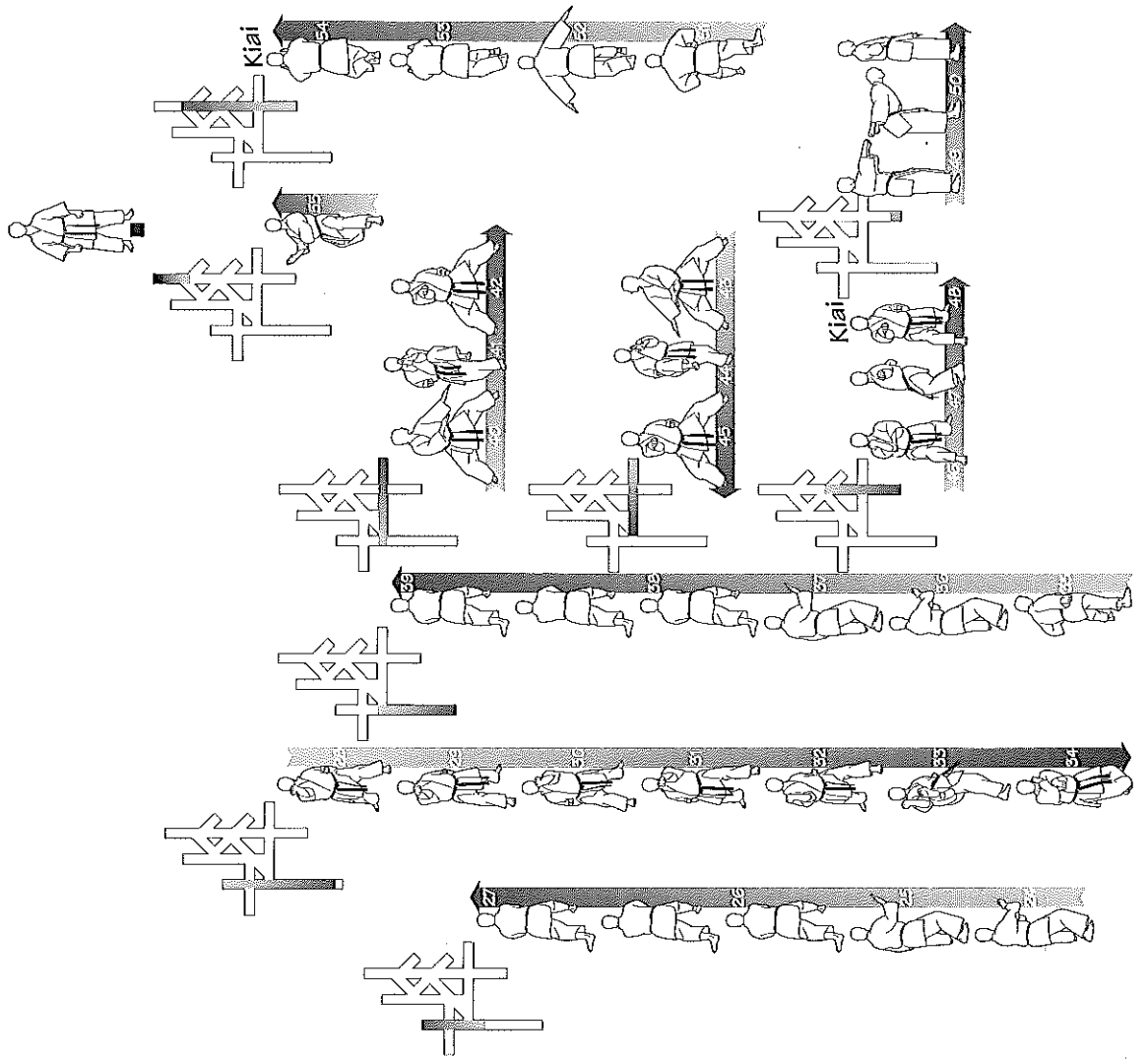
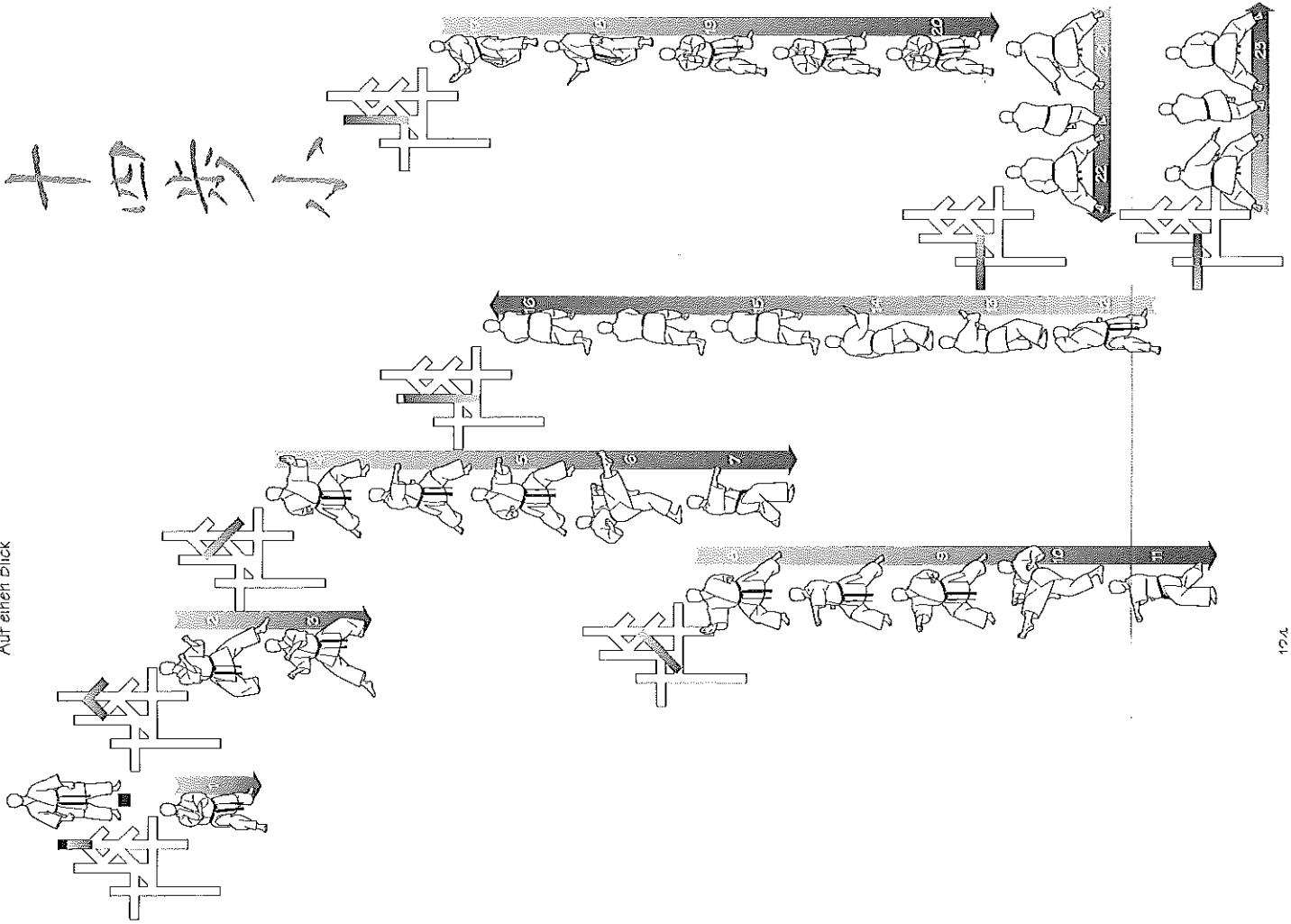


Gojū shi ho shō

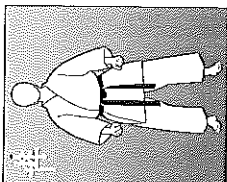
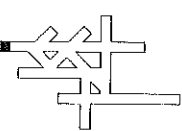
Auf einen Blick



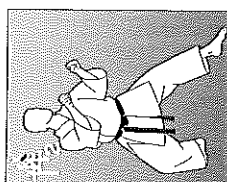
五十四歩小

54 Schritte – klein

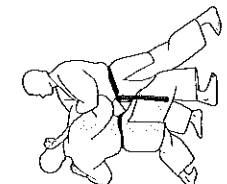
Enbusen



Yōi
Hachi ji dachi

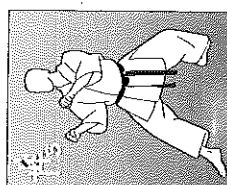


Kakiwake uke
Kōkutsu dachi

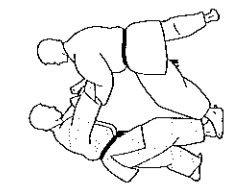


Angriff: Griff am Gürtel einer Hand
Verteidigung: Die Hand des Gegners fixieren und mit dem Handrücken der rechten Hand zum Kopf kontrern.

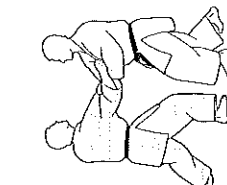
Chūdan
tate uraken uchi
Zenkutsu dachi



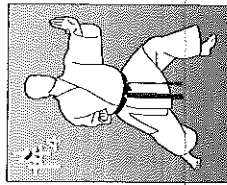
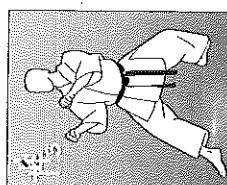
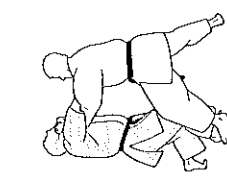
Angriff: Griff am Gürtel mit beiden
Verteidigung: Vor innen nach außen Griff öffnen, ...



Kakiwake uke
Kōkutsu dachi

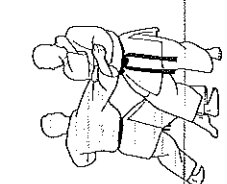
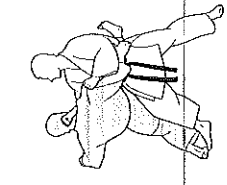


... um danach mit Heikō ura zuki kontrern zu können. Vorgehen, um mit dem rechten Bein einen eventuellen Schritt des Gegners nach hinten zu verhindern. Dabei den Gegner mit der linken Hand halten ...

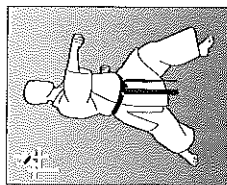


Angriff: Jōdan miawashi geri.
Verteidigung: Mit gestrecktem Arm abblocken ...

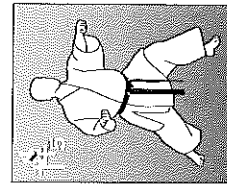
Chūdan
tate shutō uke
Zenkutsu dachi



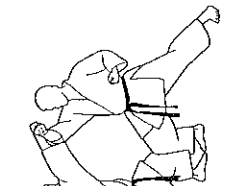
... und nach hinten drücken, um ihn über die Hüfte zu werfen. In Fallen nachsetzen.



Chūdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi



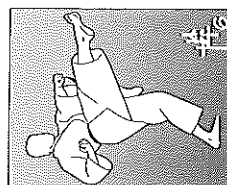
Chūdan mae te zuki
Zenkutsu dachi



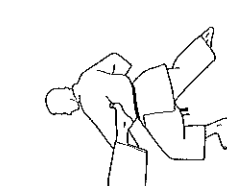
... und kontrern. Der Gegner wehrt ab. ...



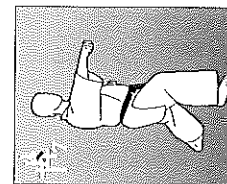
... Eine zweite Kontertechnik wird ebenso abgewehrt. ...



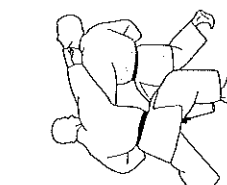
Chūdan
mae geri keage



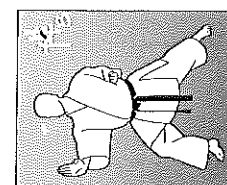
... Danach setzt der Verteidiger seine Aktion mit einem frontalen Fußtritt fort. Der Gegner verteidigt sich wieder erfolgreich. ...



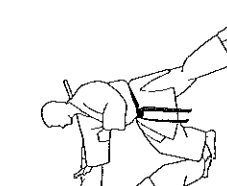
Chūdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi



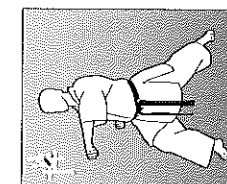
... Durch die vom Gedan barai entstandene Jōdan-Öffnung schließt der Verteidiger die Aktion ab.



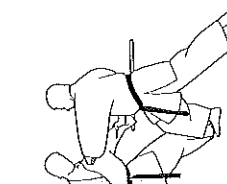
Chūdan
tate shutō uke
Zenkutsu dachi



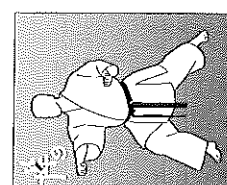
Angriff: Waagerechter Stockangriff.
Verteidigung: Seitlich ausweichen und im Unterarmbereich blocken. ...



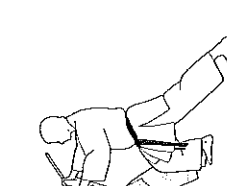
Chūdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi



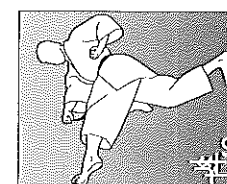
... Den angreifenden Arm greifen und ziehen, mit Mawashi zuki nakadaka ken auf das Schlüsselbein kontrern. ...



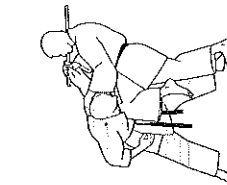
Chūdan mae te zuki
Zenkutsu dachi



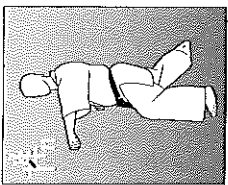
... Den Gegner durch einen Schulterhebel nach vorne. ...



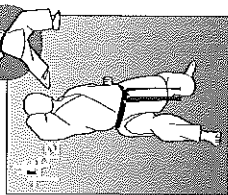
Chūdan
mae geri keage



... hin zu einem Hiza geri beugen. ...



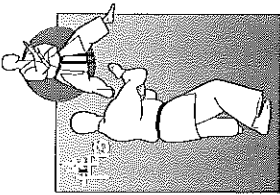
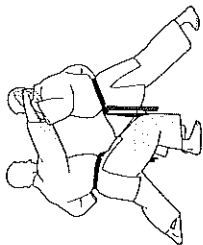
Chûdan gyaku zuki
Zenkutsu dachi
... Mit Mawashi empi uchi am Kimi
nachsetzen.



Tate empi uchi
Zenkutsu dachi

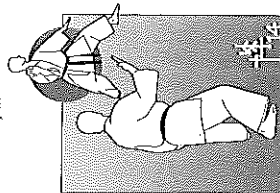
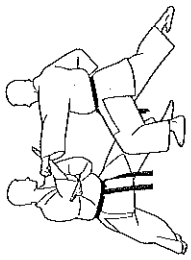


Angriff: Jûdan zuki.
Verteidigung: Im Rückwärtgehen mit
Nagaashi uke abwehren, ...



Chûdan
gyaku shutô uke
Kakutsu
dachi

Angriff: Chûdan zuki.
Verteidigung: Mit der Handkante zur
Seite leiten, ...

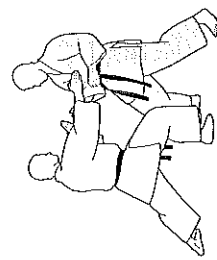


Gedan shutô uke –
Chûdan osae uke
Kokutsu dachi

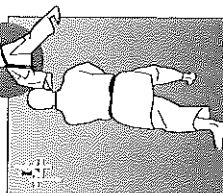
... den Gegner am Handgelenk halten
und mit einem Ellenbogenstoß von
unten nach oben kontern.



... den Arm greifen und im Chûdan-
Bereich kontern. ...



Angriff: Stockangriff von oben.
Verteidigung: Den Stock in der Nähe
der gegnerischen Hände greifen, ...

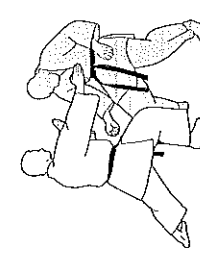


Chûdan
gyaku gohon nukite
Zenkutsu
dachi

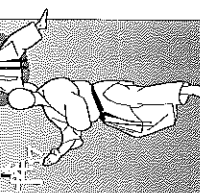
... den Angriff kontern.



... zum Solarplexus ...

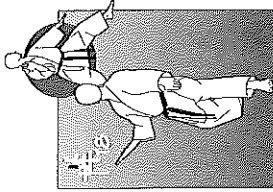


Chûdan gohon nukite
Zenkutsu dachi
... nachsetzen. Die jeweils nicht
angreifende Hand geht in eine
Chûdan-Deckung-Haltung.



Chûdan
gyaku shutô uke
Kokutsu dachi

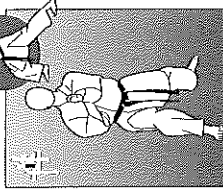
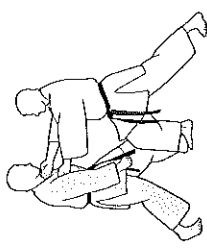
... wegreißen und damit zum Bauch kontern.



Chûdan osae uke –
Gedan shutô uke
Kokutsu dachi

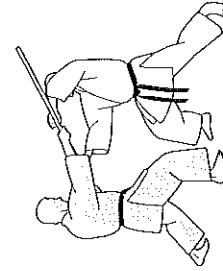
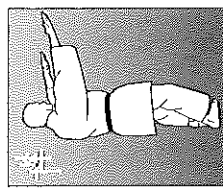


Angriff: Chûdan ren zuki.
Verteidigung: Beide Fauststöße ...



Chûdan
gyaku gohon nukite
Zenkutsu dachi

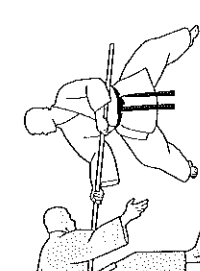
... zum Hals ...



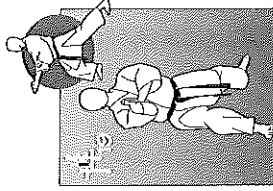
Chûdan gohon nukite
Zenkutsu dachi

... den Angriff kontern.

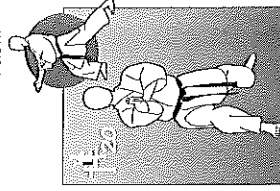
Sokumen
gedan haitô uke –
Gedan kamae
Kiba dachi

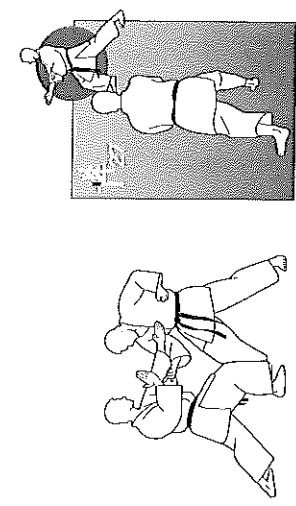


Taukami yose

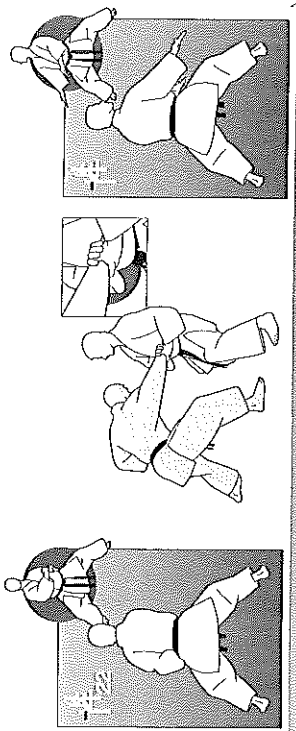


Chûdan gohon nukite
Zenkutsu dachi

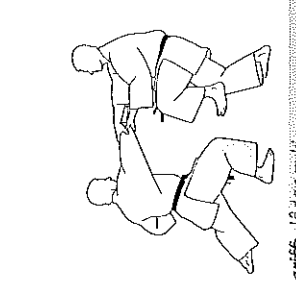




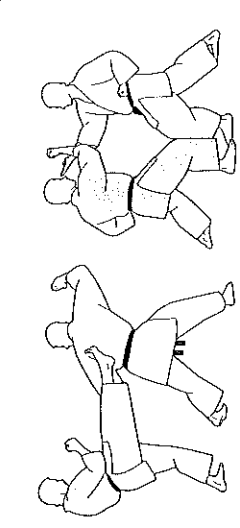
... Den Unterarm nach oben reißen und gleichzeitig zum Solarplexus kontern. ...
Chûdan gohon nukite
Zenkutsu dachi



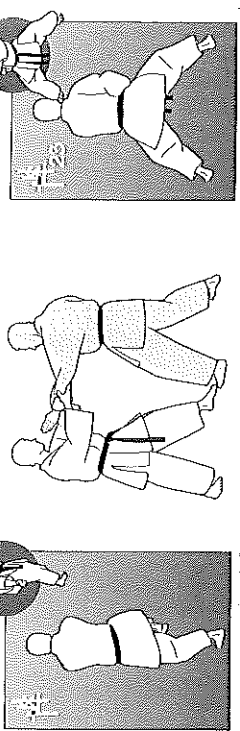
Sokumen
gedan Haito uke -
Gedan kamae
Kiba dachi



griff: Jûdan zuki.
Verteidigung: Den Gegner am Handgelenk packen, dazu mit dem Knie Unterleib schützen. ...

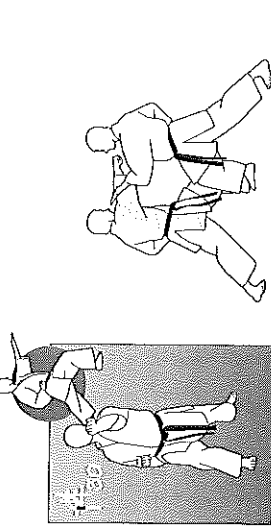


... Während die linke Hand den vorderen Arm des Gegners kontrolliert, zum Hals nachsetzen.
Jûdan shuto uchi
Zenkutsu dachi

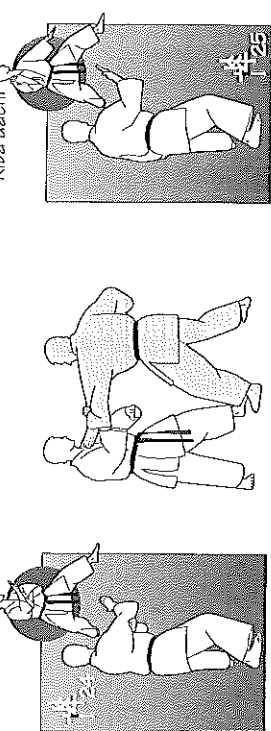


Koshi kamae
Furukomi -
Kiba dachi

Angriff: Chûdan mae geri uchi.
Verteidigung: Beim Umkehren mit Gedan shuto uke abblocken und zum Hals wehren ab ...
Tsukami yose
Furukomi -
Kiba dachi

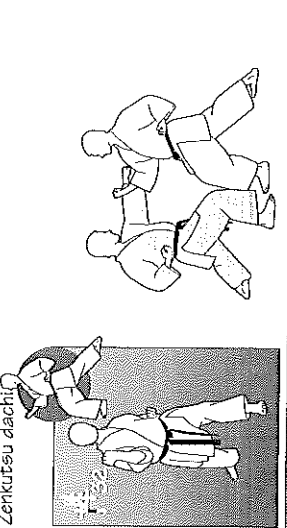


... Im Vorwärtsgang noch mal mit der Handkante zum Hals angreifen. Auch diese Technik wird vom Gegner geblockt. ...
Jûdan shuto uchi
Zenkutsu dachi

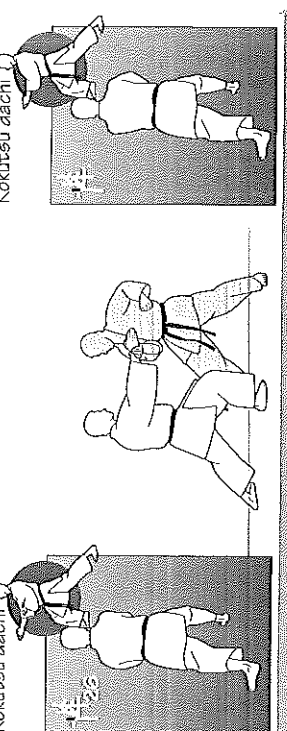


Koshi kamae
Furukomi -
Kiba dachi

Angriff: Griffversuch auf die Brust.
Verteidigung: Den angreifenden Arm in die Ellenbogenbeuge fassen ...
Chûdan
gyaku shuto uchi
Kokutsu dachi

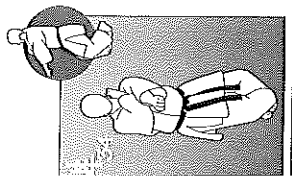


... Die nachfolgenden zwei Handkantentechniken ...
Jûdan
gyaku shuto uchi
Zenkutsu dachi

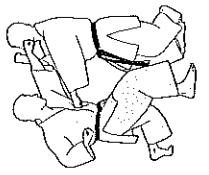


Chûdan
gyaku shuto uchi
Zenkutsu dachi

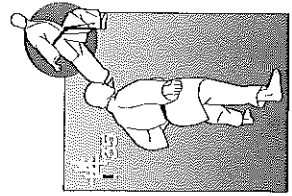
... und mit einem frontalen Fußtritt kontern. Der Gegner verteidigt sich mit Gedan nageaeshi uke ...
Chûdan
mae geri keage



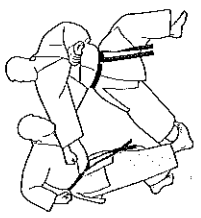
Gedan zuki - ōdan nagaeri uke
Kōsai dachi



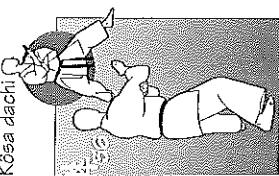
... und antwortet wieder mit einem Gyaku zuki, der gleichzeitig geblockt und gekontert wird. ...



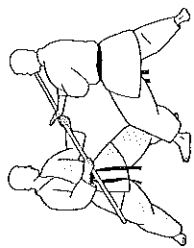
Ushiro gedan barai
Zenkutsu dachi



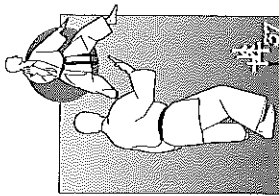
... Abschließend einen Tetsui uchi in die kurzen Rippen.



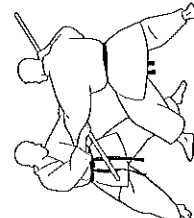
Chūdan gyaku ehutō uke
Kutsu dachi



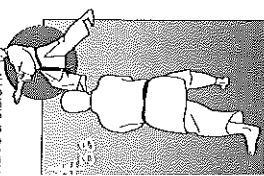
Angriff: Seitlicher Stockangriff. Verteidigung: Nach vorne gleiten und abwehren. ...



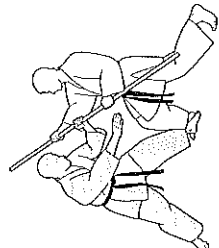
Gedan ehutō uke - Chūdan osae uke
Kōkutsu dachi



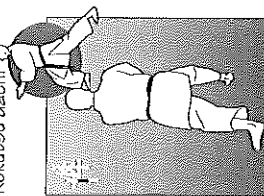
... Den Stock fassen und mit Chūdan ehutō uchi kontern. ...



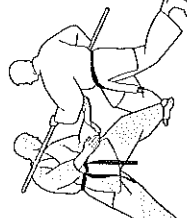
Ōdan gohon nukite
Zenkutsu dachi



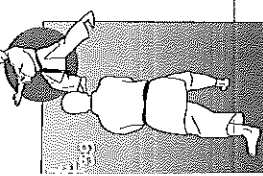
... Im Wechselschritt, durch eine Arm-Kreisbewegung den Stockangriff lockern. ...



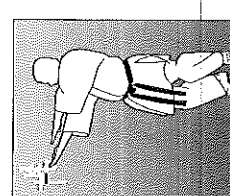
Chūdan gyaku gohon nukite
Zenkutsu dachi



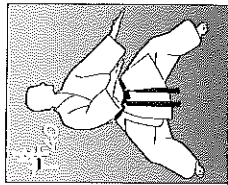
... Die endgültige Entwaffnung erfolgt, indem man den Stock aus der Hand reißt und gleichzeitig kontert. ...



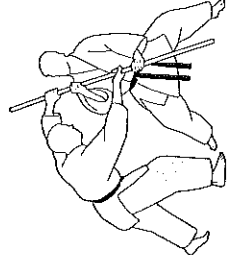
Den Bewegungsfuß fortführend mit dem anderen Stockende nachsetzen.



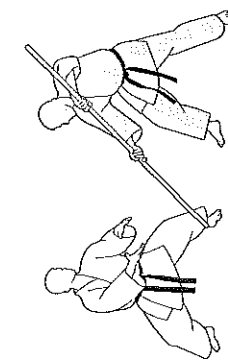
Angriff: Stockangriff von oben. Verteidigung: Den Stock mit beiden Händen fassen ...



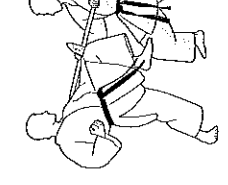
Sokumen gedan hatō uke - Chūdan kamae
Kiba dachi



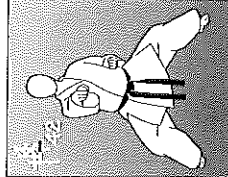
... Der Gegner richtet sich auf und erwidert mit einem waagerechten Stockangriff. Das Knie hochreichend sich nach vorne schwingen und mit der Handkarte abblocken, ...



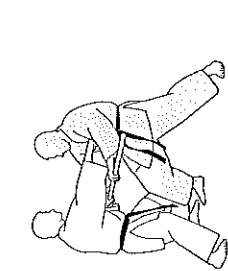
Chūdan choku zuki
Fumikomi - Kiba dachi



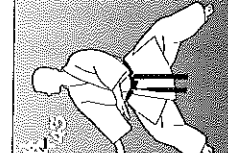
Chūdan choku zuki
Fumikomi - Kiba dachi



Sokumen gedan hatō uke - Chūdan kamae
Kiba dachi



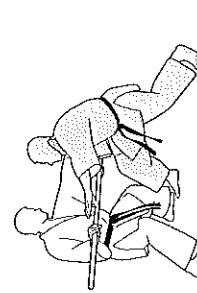
... Mit beiden Händen dem Gegner den Stock wegreißen ...



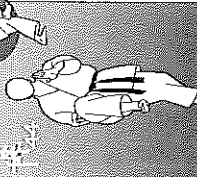
Chūdan tetsui uchi
Kiba dachi

... und durch eine schnelle Bewegung seitlich ziehen, so dass der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht wird. ...

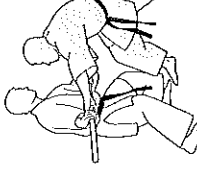
... den Stock greifen und im Brustbereich kontern. ...



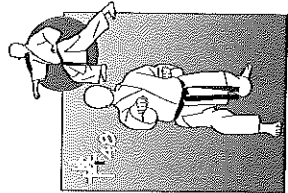
Angriff: Waagerechter Stockangriff. Verteidigung: Im Vorwärtsgang den Angriff im Ansatz mit Morote uke stoppen. ...



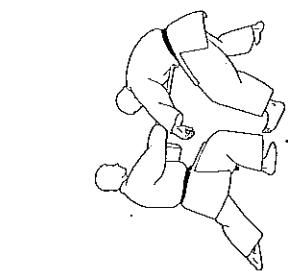
Chūdan tetsui uke
Zenkutsu dachi



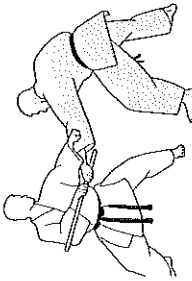
... Mit einem schnellen Wechsel den Stock links halten und mit einem Fauststoß zum Kinn abschließen.



Chūdan
zenkutsu dachi



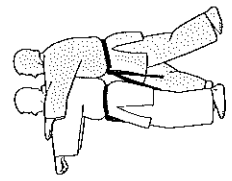
Chūdan
morote kamae
Hachi ji dachi



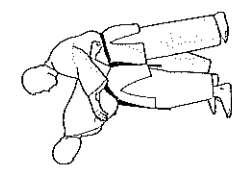
Chūdan oi zuki
Zenkutsu dachi

Den Stock greifen, mit einem
Hritt nach hinten und einem Schlag
F den vorderen Ellenbogen den
Gegner erdrosseln. ...

... Nieder vorgehen und mit der
Stockspitze kontern.

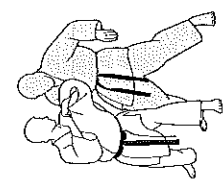


Chūdan
ushiro tetsui
hasami uchi
Hachi ji dachi



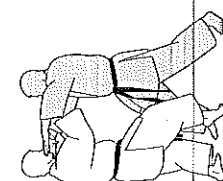
Chūdan
morote keitō uke
Neko ashi
dachi

... Um die passende Konterstanz
einzurichten, den Oberkörper nach
vorne beugen und mit einem doppelten
Fauststoß kontern. ...



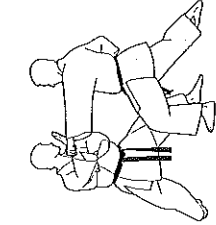
Godan
kakiwake kaishu uke
Neko ashi
dachi

Angriff: Greifversuch von vorne.
Verteidigung: Dem Griff zuvorkom-
men, indem die Arme des Gegners
nach außen geleitet werden. ...

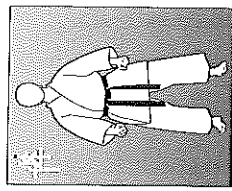
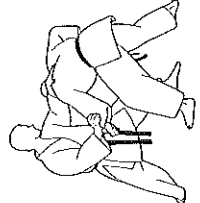


Chūdan morote
seiryūto uchi
Kōsa dachi

... und mit einer Doppeltechnik zum
Brustbereich kontern.



Angriff: Chūdan zuki.
Verteidigung: Abwehren, das Handgelenk des Gegners greifen und ziehen. Mit beiden Händen diagonal nach unten drücken,
so dass der Gegner fällt, und am Boden mit Gyaku zuki kontern.



Yama
Hachi ji dachi

Für den Karateka, der seine eigenen Grenzen immer
höher setzt, ist die Bunkai-Anwendung der beiden Gojū-
shi-ho-Kata mit mehreren Partnern am Stück und ohne
Unterbrechungen eine echte Herausforderung. Die Länge
der Kata und der hohe Anspruch der Verteidigungen
setzen ein solides Dan-Niveau voraus.
Bei der Technik Nr. 23 kann man alternativ, statt mit
einer Schlagtechnik zu kontern, den Gegner über das
rechte Bein ziehen und nach hinten werfen.
Die Verteidigungen von Nr. 28 bis 35 und Nr. 40 bis 45
sind hier bewusst jeweils als einzige lange Kampfsitua-
tion dargestellt. Da es sich um eine Kata für höhere Dan-
Träger handelt, kann man zusätzlich – um sich intensiver
mit den einzelnen Techniken zu beschäftigen – die Abläufe
in mehrere Abschnitte unterteilen und somit besser
studieren.

Bei der Technik Nr. 49 sollte der Gegner die Umklamm-
rung vervollständigt haben; um sich zu befreien, ist es
erforderlich, gleichzeitig zu der Armbewegung den eigenen
Schwerpunkt blitzartig fallen zu lassen. Dasselbe gilt
auch für die vergleichbare Verteidigung in Gojū shi ho dai.
Charakteristisch für Gojū shi ho shō sind die Verteidi-
gungen Nr. 13–14, 17–18, 24–25, 36–37 und 55: Hier wehrt
man mit der hinteren Handkante ab. Erst danach kommt
die vordere zum Einsatz. Nur mit intensivem Üben lässt
sich diese Art von Verteidigung in der Praxis umsetzen.

Bei der Technik Nr. 49 sollte der Gegner die Umklamm-
rung vervollständigt haben; um sich zu befreien, ist es
erforderlich, gleichzeitig zu der Armbewegung den eigenen
Schwerpunkt blitzartig fallen zu lassen. Dasselbe gilt
auch für die vergleichbare Verteidigung in Gojū shi ho dai.
Charakteristisch für Gojū shi ho shō sind die Verteidi-
gungen Nr. 13–14, 17–18, 24–25, 36–37 und 55: Hier wehrt
man mit der hinteren Handkante ab. Erst danach kommt
die vordere zum Einsatz. Nur mit intensivem Üben lässt
sich diese Art von Verteidigung in der Praxis umsetzen.