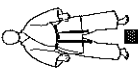


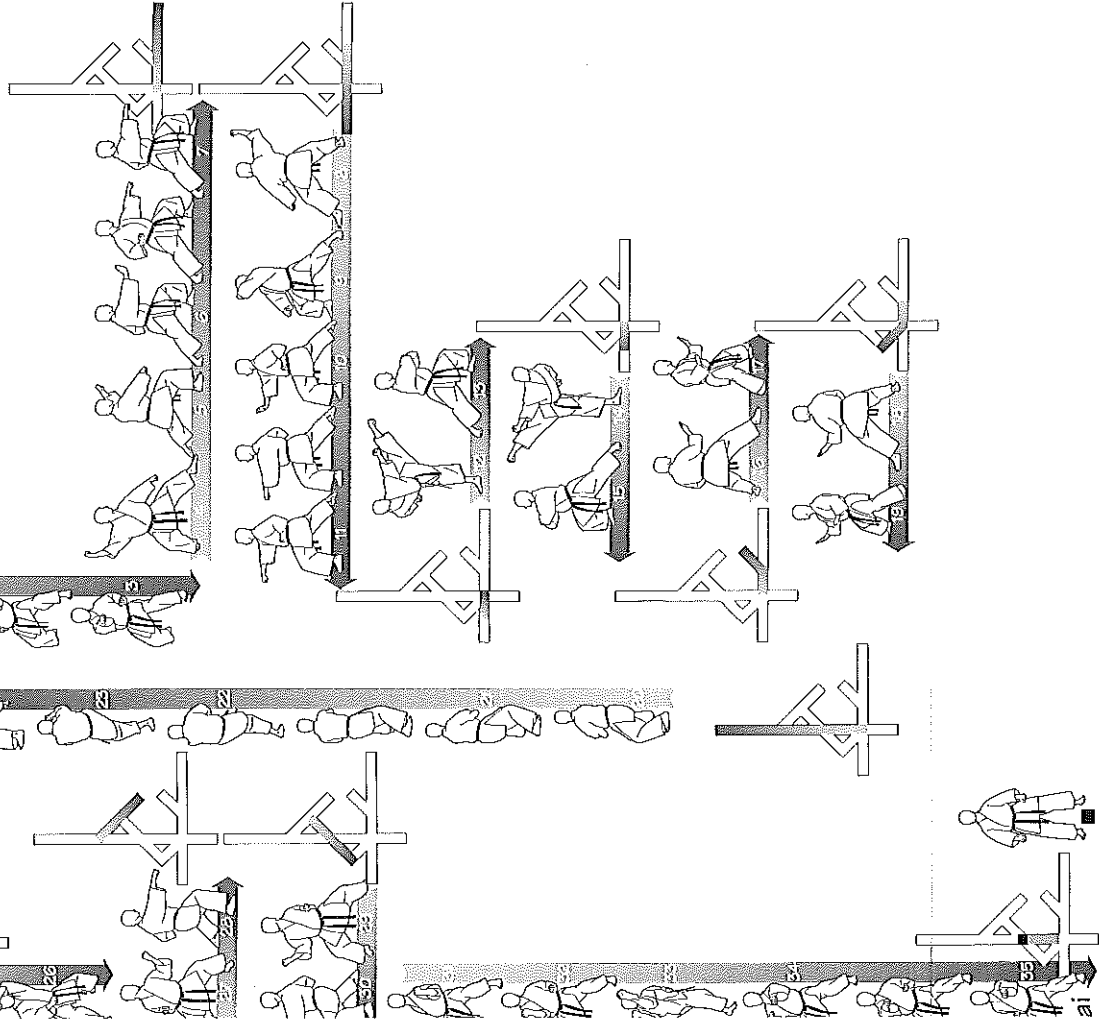
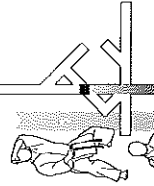
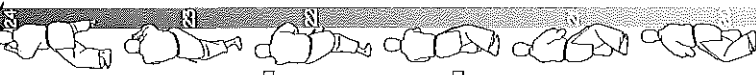
Sôchin

壯 鎮

Auf einen Blick



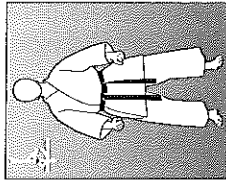
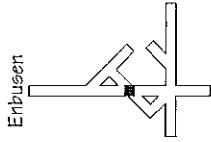
Kiai



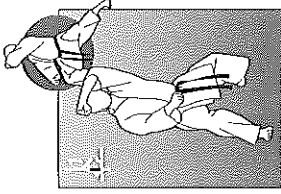
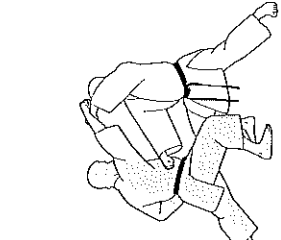
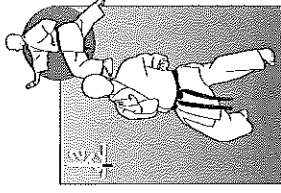
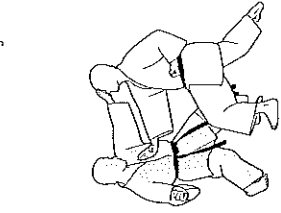
壯 Sôchin

Stärke und Ruhe

壯 鎮



Yûi
Hachi ji daichi

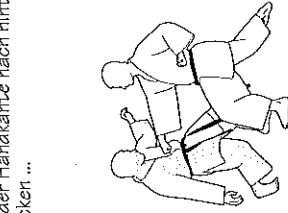
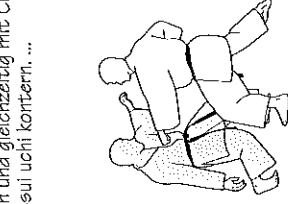
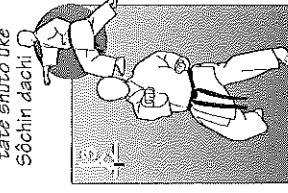
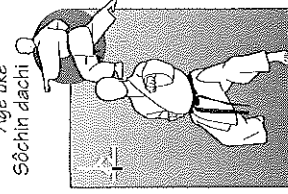


Angriff: Uôdairi-ai zuki

Verteidigung: Den Angriff nach oben leiten und gleichzeitig mit Chûdan tetsui uchi kontern. ...

Gedan uke -
Age uke
Sôchin dachi

Chûdan gyaku
tate shutô uke
Sôchin dachi

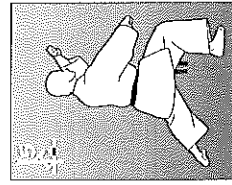
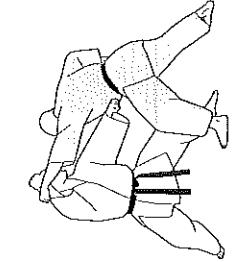
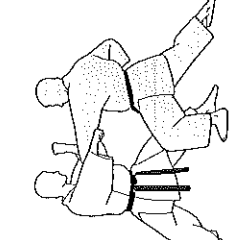
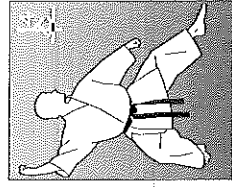


Chûdan mae te zuki
Sôchin dachi

... und mit einer Faustkombination ...

Chûdan gyaku zuki
Sôchin dachi

... nachsetzen.

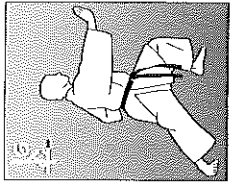


Marji uke
Kôkutsu dachi

Angriff: Chûdairi-ai zuki

Verteidigung: Den angreifenden Arm einklemmen und danach mit dem rechten Arm seitlich leiten, links mit Chûdan tetsui uchi kontern.

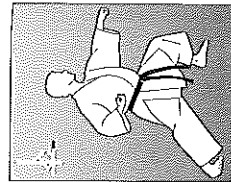
Gedan uke -
Age uke
Sôchin dachi



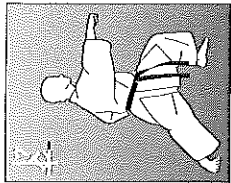
Angriff: Chûdan mae geri.
Verteidigung: Hineigehend blocken und gleichzeitig am Kinn mit Age uke (Kinn) kontrollieren ...



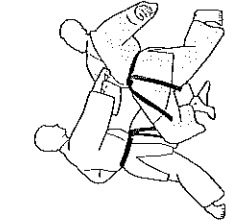
... Der Gegner setzt hinten ab. Mit der Handkante im Chûdan-Bereich die Konterreaktion fortsetzen ...



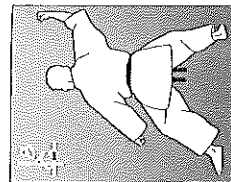
Chûdan mae te zuki
Sôchin dachi



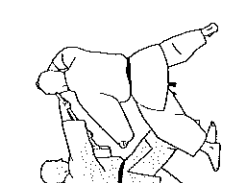
Chûdan gyaku zuki
Sôchin dachi



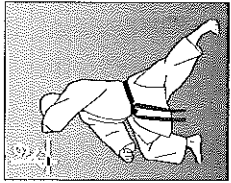
... die Kampfsituation beenden.



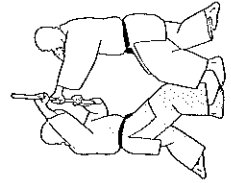
Manji uke
Kôkutsu dachi



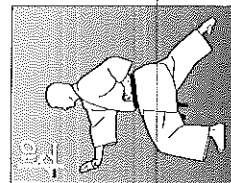
Angriff: Doppelangriff mit dem Kurzstock. 1. Angriff: Stûck. 2. Verteidigung: Mit Gedan barai blocken. 3. Angriff: Beim Ausweichen hâlt der Gegner den Stock zusâtzlich mit der anderen Hand fest und greift waagrecht am Kopf an. In Tsuri aishi Jûdan nagashi uke abwehren, ...



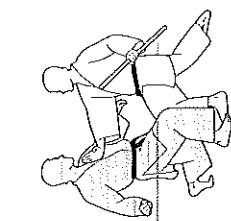
Gedan uke -
Age uke
Sôchin dachi



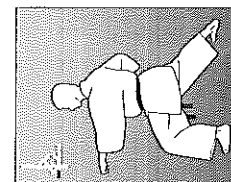
... den Stock greifen und oben halten. Wechselechtritt ...



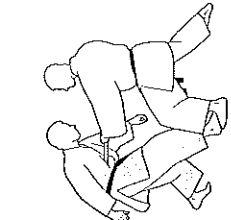
Chûdan gyaku tate shutô uke
Sôchin dachi



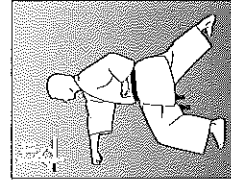
... Den Stock aus den Hânden des Gegners reißen und ihn mit einem Schritt nach hinten drûcken. ...



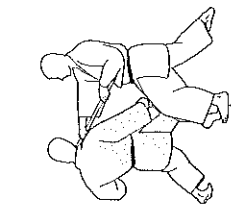
Chûdan mae te zuki
Sôchin dachi



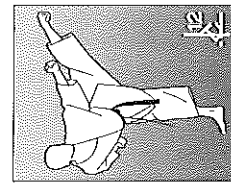
... Mit einer Chûdan/Jûdan-Stock-Kombination ...



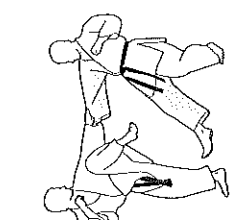
Chûdan gyaku zuki
Sôchin dachi



... kontern.

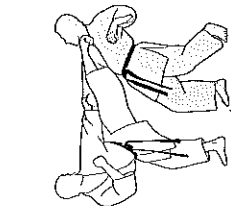


Jûdan uraken uchi
Jûdan
yoko geri keage

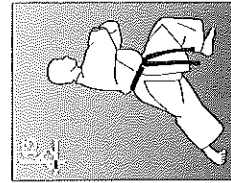


Angriff: Ashi barai.

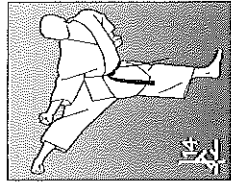
Verteidigung: Das Kôrpergewicht auf das hintere Bein verlagern und ausweichen. Das angehobene Bein in einen Yoko geri kekomi strecken und damit am Hals kontern. Den Gegner wâhrend des Konters am Arm kontrollieren ...



Chûdan
mae empi uchi
Sôchin dachi



... und mit einem Ellenbogenstoß nachsetzen.

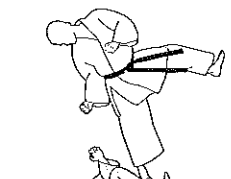


Angriff: Chûdan iri-ae geri.

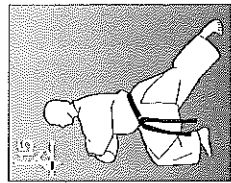
Verteidigung: Den Fuûstrich im Ansatz im Sokutei osae uke blocken. Nach vorne absetzen und am Kopf mit einem Fauststoß kontern. ...



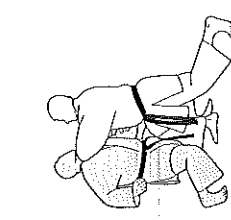
Jûdan uraken uchi
Jûdan
yoko geri keage



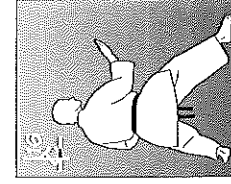
Chûdan
mae empi uchi
Sôchin dachi



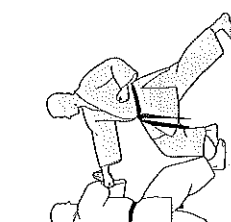
Angriff: Chûdan ai zuki.
Verteidigung: Mit Teishô uke abwehren und mit Shutô uchi den gegnerischen Ellenbogen angreifen. ...



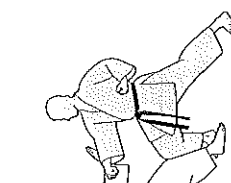
Shutô uke
Kôkutsu dachi

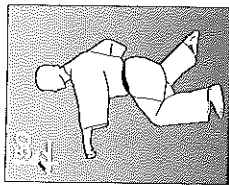


... Den Gegner halten und mit einer Ellenbogentechnik zum Hals nachsetzen.

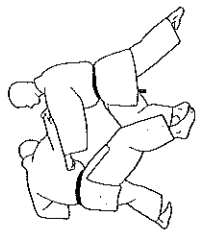


Chûdan
mae empi uchi
Sôchin dachi

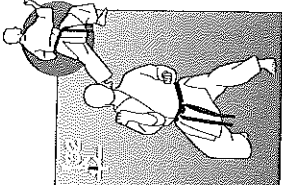




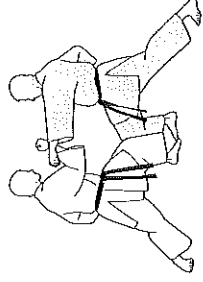
Chûdan oi zuki
Sôchin dachi



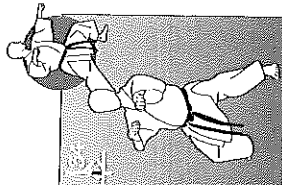
Uchi uke
Sôchin dachi



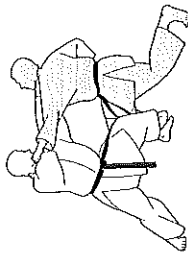
Gyaku uchi uke
Sôchin dachi



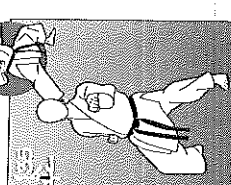
Jôdan
mae geri keage



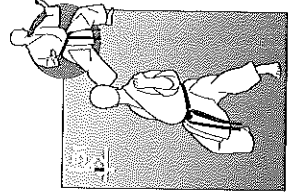
Teukami yose -
Chûdan mae te zuki
Sôchin dachi



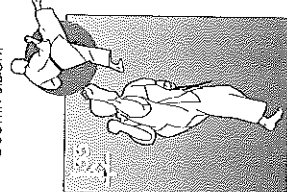
Chûdan gyaku zuki
Sôchin dachi



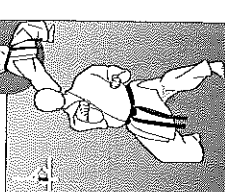
Yame
Hachi ji dachi



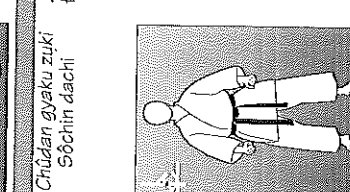
Angriff: Ren zuki.
Verteidigung: Den ersten Zuki zur
Seite leiten, ...



... den angreifenden Arm ziehen und
um auf die kurze Distanz mit einem
frontalen Fußtritt kontern zu können,
Jôdan angreifen. ...



... nach der Abwehr des zweiten
Zuki ...



... Nach hinten absetzen, den Arm
weiterhin ziehen und mit einem Faust-
stoß mit der vorderen Hand nach-
setzen. ...

... die Aktion abschließen.

Überwiegend bedingt durch die Position in Sôchin dachi und den Rhythmus strahlt die Kata Sôchin Überlegenheit aus.

Das überträgt sich auch auf die Anwendungen dieser Kata: ob man den Angriff in einer Zwischenbewegung einklemmt und dadurch sicher den Gegner beherrscht und unschädlich macht (Nr. 4, 16 und 29) oder ihn entwaffnet und mit seiner eigenen Waffe kontert (Nr. 10 - 11) oder ob man Angriffe vorzeitig bereits im Ansatz abblockt (Nr. 14) oder wenn man ausweicht und die Ausholbewegung gleichzeitig als Kontertechnik nutzt (Nr. 12). Diese Elemente erhöhen Sôchin zu einer Meister-Kata.

Die Doppeltechniken Gedan uke und Age uke (Nr. 1, 5, 9 und 26) können zusätzlich auch als Wurftechniken interpretiert werden: In einer tieferen Stellung blockt der obere Arm einen Fauststoßangriff (dabei greift man am Unterarm oder am Handgelenk) und der untere Arm setzt einen Feger von innen nach außen an. Dann werden gleichzeitig der angreifende Arm und das vordere Bein nach außen gezogen, mit dem Ergebnis, dass der Gegner aus dem Gleichgewicht gebracht wird. Danach, jenachdem wie der Gegner fällt, folgt natürlich eine Kontertechnik.

Immer wieder sieht Sôchin in den Konteraktionen abhängig von der jeweiligen Kampfsituation Doppeltechniken vor (Nr. 3, 7, 11, und 35).

Dies sind weitere Merkmale dieser Kata, die deren Bezeichnung „Stärke und Ruhe“ zusätzlich unterstreicht: Man lässt dem Gegner mit der eigenen Entschlossenheit keine Möglichkeit, dem Konter zu entkommen.