

# Ergebnisprotokoll der Einheit Saifa/Heian Sandan Anwendungen am 20.08.2016 beim Karate Sommer Seminar 2016:

Protokollant : Tobias Büttner

Die ersten drei Schritte der Saifa geübt.

Kihon Bunkai 1 zeigt, dessen Angriff : - Handgelenk parallel gefasst (links greift rechts) übernommen für Handsperrhebel und Fingerstreckhebel als Reaktion.

Wichtige Punkte : Die Welle mit dem Schwerpunkt von unten nach oben wird ebenfalls mit dem sperrenden rechtwinklig vorgedrückt Unterarm (siehe Nijushiho 1. Position in Kokutsu Dachi) durchgeführt. Es ist wichtig, zunächst gleichmäßig von unten vorn auf alle Finger Druck auszuüben und sich schnell nach unten an der Hand des Gegners bis zum zweiten Fingergelenk vorzuarbeiten.

Ab dieser Position ist es auch möglich, den Ellenbogen eher seitlich vorzudrücken, so daß man am der Gegnerhand eher seitlich vorbeigleitet und primär nur noch der linke Zeigefinger überstreckt wird.

Weiterführung in die Armhebelposition der Nijushiho : Vorgehen mit dem Ellenbogen = 3. Bewegung der Kata.

In der Chin Na Einheit von Wolfgang Schwalenberg als "3. Den Speer hochhalten, um den Tiger zu schlagen - Tuo Qiang Da Hu – 托枪打虎 " bezeichnet. Wolfgang schaffte aus Zeitgründen nur die Ausführung mit Fassen des Handgelenks unten und Druck mit dem Handballen der Hand unter den Ellenbogen gegen Diagonales Handgelenkfassen.

Gegen Paralleles Handgelenkfassen wäre aber : " 3. Die Jadenflasche einhaken und aufhängen - Gou Kua Yu Ping – 钩挂玉瓶 " aus seinem Skript die Ausführung mit im angewinkelten Ellenbogen von uns liegenden Unterarm des Gegners gewesen.

(Kit Sien nutze die Ellenbogenversion in seiner Anwendungseinheit dann, allerdings mit anderem Eingang.)

Weiterführung in den Schulterstreckhebel ( Kanku Dai Standardbunkai ).

Wichtige Punkte : Nicht zu dicht an den Gegner herantreten, den Oberarm des Gegners mit seinem Ellenbogen sehr dicht vor unserer Schulter auflegen.

Ergänzung :

Bei deutlich größerem Gegner rechte Handfläche auf den eigenen Kopf legen, rechter Ellenbogen zeigt zur Seite zum Gegner und versuchen mit links über den leicht schrägen rechten Unterarm zu hebeln. (Geübte nutzen auch den eigenen Kopf als Auflage - ist aber wackelig.) Notfalls auf Ansatz ganz verzichten.

Diese drei abgegrenzten Techniken können in flüchtigem, fließendem Übergang zum Schulterstreckhebel führen - mit Verletzung von Finger und Ellenbogengelenk schon auf dem Weg und Nachbrechen des Arms in der Schulterstreckhebelposition. Mit diesem Verschleifen der Techniken experimentieren.

Rechter Ellenbogenstoß in die Milz ... leitet Körperdrehung gegen den Uhrzeigersinn von uns in den Rücken des Gegners, Hände auf seinen Oberarmen ein. Checkender Ellenbogenstoß mit links in seine linke Niere auf dem Weg ( noch eher Rücken an Rücken ).

Das ist die Drehung in den ersten Kiba Dachi am Ende der Heian Sandan - weitergeführt in Drehung um den linken Fuß gegen den Uhrzeigersinn, so daß man am Ende der Kata nach hinten gedreht stünde, statt zur anderen Seite zu rutschen, mit Blick weiter nach vorne.

Die Drehung dient dem Raumverhalten gegen mehr als einen Gegner und allgemein der Überblicksgewinnung in einer Kampfsituation.

Diese Sequenz alleine ohne Partner unter dessen exakter Imagination als "Kata" wiederholt.

Sie ist in der gleichen Weise im Anfang der Nijushio zu finden. Wesentlich klarer erkennbar sogar, da sie hier eine der hauptsächlich abgebildeten Anwendungen scheint. Im Shotokan wird sogar Die Jadedflasche einhaken und aufhängen viel konkreter ausgeführt, als in der zugrunde liegenden Niseishi, die angeblich Nakayama aus dem Shito Ryu ins Shotokan brachte.

Die Sequenz geht bis zur Drehung in den Sanchin Dachi. Die doppelte Hikite vor dem Awase Tsuki zeigt den Armbruch mit Schulterstreckhebel, der Awasesuki ist die Armhaltung ( halb Deckung, halb Kontrollgriff ) in der Drehung. Die Position danach zeigt das beidhändige Ergreifen des Gegnerkopfes von hinten zum nach hinten biegen/werfen mit Kniestoß zur Wirbelsäule oder dem Hinterkopf.

Die "Ellenbogenblock in Uraken" Bahn der Heian Sandan kurz geübt.

Die Endposition "futokoro de" als möglichst vertikal von oben schneidenden Ellenbogenschlag geübt.

Wichtig : Armwinkel der Kata möglichst beibehalten.

Nächste Ausgangsposition :

Schützend vorgehaltene Hände ( Standard-SV Haltung : "Halt, lassen sie mich in Ruhe." )

Paralleles Handgelenkfassen oben (die Daumen beider zeigen nach oben, links fasst rechts )

Rasanter Z-Hebel über Belegen mit Druck der freien linken Hand auf die Finger (ruhig durch patschenden Schlag - Zitat Wolfgang aus seiner Einheit : " Das Geräusch ist euer Freund." ) und herabschneiden mit rechtem Ellenbogen.

Wichtige Punkte : Der Hebel kommt etwas früher, wenn wir den großen Armwinkel der Kata beibehalten. Ein Beugen im Ellenbogengelenk und das häufige auflegen und nachdrücken mit dem Ellenbogen ist erst bei stocken der Bewegung nötig.

Ergänzung :

Entgleiten uns die Gegnerfinger beim schnellen in die Knie zwingen, gleich beidhändig nachgreifen zum Arm oder schlagen oder reingleiten zu Körperstoßwurf.

Als schnellste Befreiungsmethode gegen alle tiefen Griffe am Handgelenk den Vorwärts/Aufwärts-Ellenbogenschlag des Goju Ryu gezeigt. (Etwa Gekkisai Dai Kata nach den Mae Geri.)

Diesen genutzt, um einen tiefen parallelen Griff schnell zu lösen für :

Position Kosa Uke ( 2. Position Heian Sandan ) ALS BLOSSE ÜBUNGSHALTUNG für beide Handgelenke gleichzeitig oben und unten ergriffen. Wäre im Kampf nur eine sehr flüchtige Übergangsposition.

Sie dient auch dem Prinzip, sich aus beidhändigen Griffen des Gegners zu lösen.

Entweder Z-Hebel oder Fingerstreckhebel - Sequenz geübt.

(Isoliertes Hangelenks greifen kommt kaum vor und ist nur die erste Trainingsform. In der aber viele Leute stecken bleiben. Diesen Fehler nicht begehen.)

Nun hat man die Wahl, welchen Griff man mit Ellenbogeneinsatz sprengt, um den anderen zum Gegenangriff zu nutzen. Den gegen einen Griff lassen sich Hebel sehr günstig ansetzen. Aber nur in sehr wenigen Variationen sinnig. Das meiste zeigte ist... unanwendbar.

Ergänzung :

Dadurch, daß man sich für einen Arm entscheidet, kann man sich auf die Seite des Gegners orientieren, die gerade sicherer ist. (Positionierung gegen 2. Angreifer.)

Beidhändige Griffe an einem Arm gezeigt.

Verwirrung bei den Teilnehmern über den Unterschied der beiden Hauptformen, ihren Sinn und unseren Konterangang.

Ergänzung : Ruckhaftes Ziehen an einem Arm dient im Ringen, MMA und Tegumi als Eingang in bestimmte Positionen.

Bezogen auf die Heian Sandan sollte man sich mit geschlossenen Füßen und den Armen in linker Moroteukeposition hinstellen, mit dem rechten Fuß zurück in Kokutsu Dachi fallen und die Arme in die Ausholbewegung von Moroteuke fallen. (Man macht den Block also quasi rückwärts.) Und erst dann in den ZK Schritt mit rechtem Nukite gehen.

Man greift bei diesen Armzügen Handgelenk und Ellenbogen(nähe), um den Gegner an sich vorbei zu reißen. Die Hand am Ellenbogen dient meist der Arm- und Gegnerkontrolle, während die tiefe Hand am Handgelenk als erste in weiterführende Techniken startet. Das Thema wird im Kakie der nächsten Einheit vertieft.

Letztlich wählte ich nicht den Nukitewurf-Vorgriff ( Handgelenk diagonal, Ellenbogen parallel gegriffen). Sondern den für den Nackenschlag mit in den Rücken gehen. Handgelenk parallel gegriffen, Ellenbogen diagonal. Wir brechen gegen diesen Zug mit der Ellenbogenposition der H3 ein. Der Gegner rammt sich unseren Ellenbogen quasi selber auf Solarplexus oder Magen, manchmal Schlüsselbein Gegend. Wichtig : Erfahrung im Aussteuern des Ellenbogens im Zug auf ein Ziel erwerben. Armwinkel der Kata beibehalten.

Flüchtiges Einklemmen der Gegnerhand in der maximal gewinkelten Ellenbeuge (Uraken Zwischenposition der Kata - Zwischenpositionen der Kata tragen EIGENE Techniken. Sich nicht nur auf irreführende Endpositionen einengen in der Anwendung) für Z-Hebel oder Handsperrhebel Ansatz. Dem Ansatz wird oft entglitten, aber dies schafft Möglichkeiten und Zeitfenster für anderen Ansätze.