





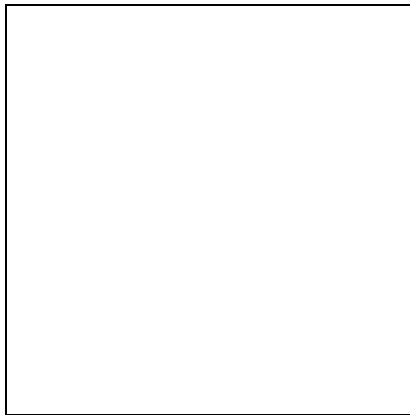


Kata Heian Godan Bunkai



Michael Kern – Herbert Weißmüller

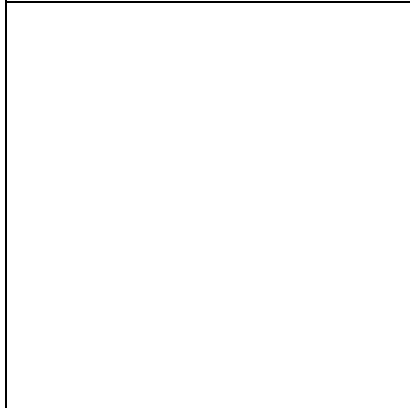
<p>Kata Heian Godan</p>		
<p>Katabewegung:</p>	<p>Anwendung:</p>	
		<p>Angriff : Rechts Chudan- Oi- Zuki</p> <p>Abwehr: Chudan- Osae- Uke</p>
		<p>Abwehr: Chudan- Uchi- Ude- Uke</p>
		<p>Gegenangriff: Gyaku- Zuki</p>



Unter dem Arm hindurch fassen, den Arm über den Kopf führen und das Gleichgewicht brechen.



Gleitschritt hinter den Angreifer und dabei Kagi- Zuki



Abwehr:
Chudan- Uchi- Ude- Uke



Gegenangriff:
Gyaku- Zuki



Unter dem Arm hindurch fassen, den Arm über den Kopf führen und das Gleichgewicht brechen.
Mit Kagi- Kamae den Hals fixieren und durch Fumi- Komi zur Kniekehle das Gleichgewicht brechen.





Angriff: Oi- Zuki
Abwehr: Morote- Uke



Aus dem Gedan- Juji-Uke
wird hier ein Gedan- Uchi
links und rechts Ura- Zuki.



Angriff: Mae- Geri
Abwehr: Juji- Uke



Gegenangriff: Aus Juji- Uke wird hier Juji- Uchi.



Angriff: Mae- Geri
Abwehr: Gedan- Juji- Uke



2. Angriff: Oi- Zuki
Abwehr: Jodan- Juji- Uke



3. Angriff: Gyaku- Zuki
Abwehr: Chudan- Osae- Uke



4. Angriff: Oi- Zuki

Abwehr: Shuto- Zuki zur
Schulter



Gegenangriff:
Aus dem Oi- Zuki wir hier
Gyaku- Zuki



Alternative, ähnliche Kom-
bination

Angriff: Mae- Geri

Abwehr. Gedan- Juji- Uke



2. Angriff: Oi- Zuki

Abwehr: Jodan- Juji- Uke



Mit der linken Hand das Handgelenk fassen und nach unten drücken, die Bewegung mit der rechten die Bewegung unterstützen. Dabei wird das Gleichgewicht gebrochen.



Gegenangriff: Jodan- Shuto-uchi



Falls der Angreifer zurückweicht mit Oi- Zuki nachsetzen, sonst Gyaku- Zuki





Mit Mikazuki- Geri die De-
ckung wegschlagen



(Angriff Fumi- Komi)
Gedan- Uchi



Angriff: Chudan- Oi- Zuki
Abwehr: Chudan- Haishu-
Uke
1. Gegenangriff: Mikazuiki-
Geri



Mit der linken Hand den Rücken festhalten und rechts Chudan- Mawashi- Empi



Wie oben:
Nur
Jodan- Oi- Zuki
Jodan- Haishu- Uke
Mikazuki- Geri



Links den Kopf festhalten
Jodan- Mawashi- Empi



Aus Morote- Uke wird ein Angriff



Aus dem Koho- Zuki- Age ein wegdrücken
(Diese Form ist weniger agressiv und für Vorführungen geeignet)



Angriff mit Bo



über den Bo springen



mit einer Hand den Bo fixieren, mit der anderen angreifen. Das Ziel ist distanzabhängig und von der Bo-Bewegung.



Dann mit Uraken- Uchi in den Gegner gehen, um den Bo zu deaktivieren



Angriff: Mae- Geri

Abwehr: Gedan- Shuto- Uke



Angriff: Oi- Zuki

Abwehr: Te- Nagashi- Uke

Gegenangriff: Gedan- Nukite



2. Angriff: Jodan- Gyaku- Zuki

Aus Machi- Kamae wird die

Abwehr: Jodan- Uchi- Ude Uke und der

Gegenangriff: Gedan- Uchi



Alternative:

Der Angreifer fasst rechts das Hosenbein, hebt den Fuß vom Boden und fegt mit der linken Hand (Gedan- Barai) den Angreifer.





Aus der letzten Bewegung
ein Jiu-Ippon-Kumite Übung:
Angriff: Oi- Zuki
Abwehr: Te- Nagashi- Uke
Gegenangriff: Gyaku- Zuki
mit deai. (Direkter Konter
mit Zuvorkommen)
Dann das rechte Bein nach
links hinten zu Kamae.



Hinweis: Je länger man sich mit dem Bunkai einer Kata beschäftigt, desto mehr Möglichkeiten findet man für die Ausführung: Dabei bieten sich viele Aufgabenstellungen:

1. Grundschemmäßig, Selbstverteidigungsorientiert, Kampforientiert
2. Genaue Katabewegung, Abweichungen in der Beinbewegung, Armbewegung, Schnelligkeit, Rhythmus
3. Komplette Bewegungsfolge, Einzelkombinationen
4. Historische Bedeutung, moderne Adaption
5. Anwendungen für Anfänger und Fortgeschrittene
6. Methodische Hilfen beim Lernen, Automatisierung beim Anwenden

usw.

Hier wird nur versucht ein an der relativ genauen Kata- Bewegung orientiertes, effizientes und praktikables Beispiel zu geben. Welches Bunkai ein Karateka auswählt, muss eine individuelle Entscheidung bleiben. Die persönliche und eigene Auflösung und Interpretation der Kata ist die Aufgabe, die die Kata immer wieder neu an den Ausführenden stellt.