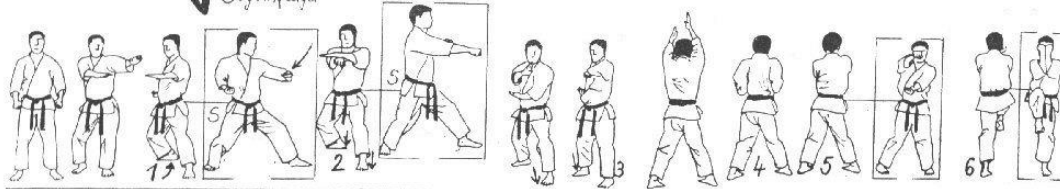


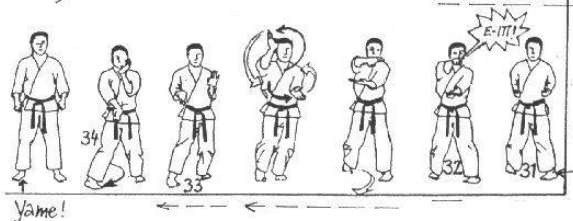
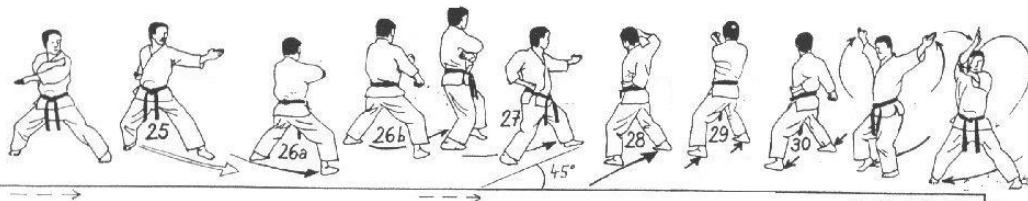
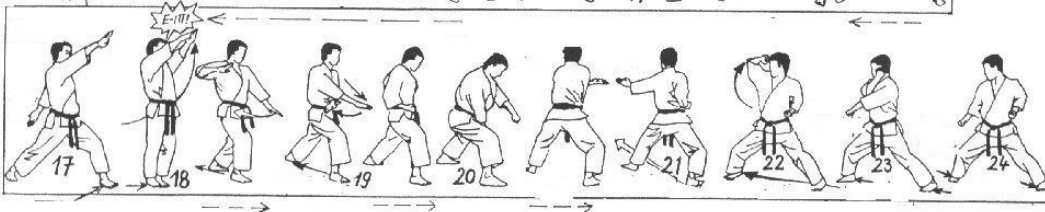
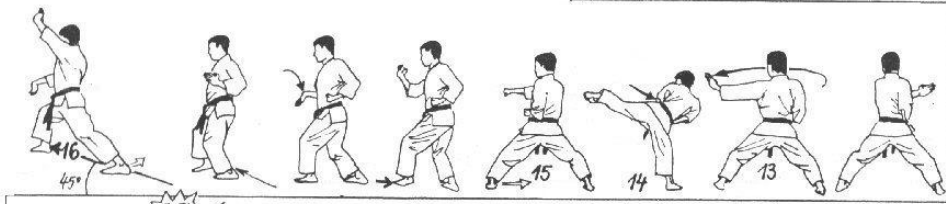
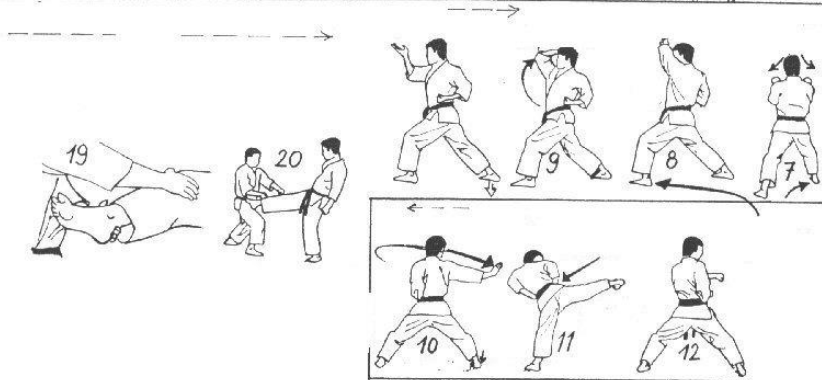
Ausarbeitung zur Dan-Prüfung im SOK

Nijushicho

© by A. Püger



Yoi! →



Yame!

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	Seiten 3 - 4
2. Interpretation der Shoto Niju Kun	Seiten 4 - 8
3. Kata-Interpretation Nijushiho	Seiten 8 - 15
4. Resümee	Seite 16
5. Quellen	Seite 17

Einleitung

In Zeiten von Corona, in denen das soziale Leben so sehr eingeschränkt ist wie kaum in der Geschichte zuvor, ist es umso wichtiger sich einer Sache zu widmen, die es wer ist und einen aus dem monotonen Alltag entfliehen lässt. Ich für meinen Teil habe mich weiter dem Karate gewidmet. Karate ist viel mehr als bloßer Kampfsport in dem durch Leistungen bei Wettkämpfen oder der Gleichen, beweist was für ein guter Kämpfer man ist. Karate ist für mich auch viele mehr als bloße Kampfkunst, wobei der Begriff Kampfkunst dem schon näher kommt als der des Kampfsports. Karate ist für mich eine Glaubensrichtung. Nicht in dem Sinne einer Religion oder gar einer verschworenen Sekte. Es ist viel mehr vergleichbar mit einer philosophischen Lebensanleitung.

Karate kann das Fundament für eine weltweite gute und gerechte Gesellschaft sein. Dies ist eine recht starke These, die vielleicht auch ein wenig übertrieben ist. Dennoch werden mir auch einige zustimmen. Karate führt Kulturen zusammen. Egal wo auf der Welt man ein Dojo betritt, man wird mit offenen Armen aufgenommen, ist schnell ein Teil der Gruppe und auch wenn man der heimischen Sprache nicht mächtig ist, so ist es dennoch möglich mitzutrainieren. Aber um diese Aussage zu beweisen, muss man gar nicht viel Reisen. Man nehme einfach sein eigenes Dojo, sein eigenes Zuhause. Im Karate ist man Mensch, fernab von sämtlichen Vorurteilen der heutigen Gesellschaft über Herkunft, Religion und Geschlecht. Betritt ein Karateka das Dojo, um zu trainieren, wird er mit offenen Armen empfangen.

Aus aktuellem Anlass möchte ich diese Gelegenheit nutzen und eine kleine Anekdote von meinem Training erzählen. In meinem Dojo leite ich selber meine eigene Gruppe von jungen Karatekas. Als vor kurzer Zeit sich eine neue Karateka zum Training meldet, war sie hellauf begeistert. Sie kam nach dem Training auf mich zu, bedankte sich, lobte das Training und konnte gar nicht aufhören sich zu verbeugen. Doch dann fragte sie warum ihre Freunde heute nicht beim Training waren, die sollten anscheinend mittrainieren. Schnell war mir klar, dass die Freunde im Karateverein aus dem Nachbardorf trainierten. Im anschließenden Gespräch mit ihrer Mutter habe ich dies dann zur Sprache gebracht. Das Kind wollte natürlich zu ihren Freunden zum Training, verständlich. Ich sagte aber: „ Im Karate braucht man keine Freunde, wir sind eine große Familie.“ Auch wenn das ein wenig überspitzt scheint, viel mir das Kind in die Arme. Das ist für mich Karate.

Ich möchte in dieser Arbeit neben der technischen Bearbeitung meiner Prüfungskata NIJUSHIHO, auch ein wenig auf die Shoto Niju Kuun eingehen. 20 Regeln des Begründers des Shotokan Karate, die einen guten Anfang bieten, um sich dem Karate voll zu verschreiben. Da eine ausgiebige Interpretation jeder Regel den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde und ich dennoch das Gesamtwerk für wichtig halte, habe ich im Folgenden die Shoto Niju Kuun kurz interpretiert, sodass auch derjenige der kein Karate macht, einen Vorschlag zum Guten Leben vor sich sieht.

2. Interpretation der Shoto-Niju-Kun - Regel 1 – 5

Shoto war Buddhist und schuf auf Grund seiner Religion Regeln, die einen guten Karateka ausmachen.

1. Karate Do beginnt mit Respekt und endet mit Respekt!

Karate wa rei ni hajimari rei ni owaru koto.

Das bedeutet für jeden: Egal, wer mir gegenübersteht, ich sollte ihn respektieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob derjenige ein Freund oder ein Feind ist.

2. Im Karate gibt es keinen ersten Angriff.

Karate ni sente nashi.

Diese Regel besagt, dass ich Karate niemals als Angriff nutzen darf, es sei denn, der Gegner hat mich zuerst angegriffen. Im Strafgesetzbuch (StGB) ist dies auch in den § 32 - 35 oder im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) § 227 verankert.

3. Karate ist ein Helfer der Gerechtigkeit.

Karate wa gi no tasuke.

Damit meint Gichin, dass Karate niemals verwendet werden darf, um Unrechtes zu tun sondern nur, um in Notfällen einem ungerecht Behandelten zu helfen (Siehe auch Punkt 2).

4. Erkenne zuerst dich selbst, dann den anderen.

Mazu jiko o shire shikoshite hoka o shire.

Ich denke, dass damit gemeint ist, dass ich mir zuerst über meine eigenen Schwächen und Stärken Gedanken machen sollte und erst dann, wenn ich diese erkannt habe, kann ich beginnen, den Gegner zu analysieren.

5. Die Kunst des Geistes kommt vor der Kunst der Technik.

Gijutsu yori shinjutsu.

Diese Regel sagt mir, dass ich den philosophischen Aspekt des Karate nicht vernachlässigen sollte.

6. Lerne deinen Geist zu kontrollieren und befreie ihn dann.

Kokoro wa hanatan koto o yosu.

Diese Regel besagt, dass ich meinen Geist unter Kontrolle bringen und ihn von allem Störenden befreien muss. Nur so ist es mir möglich, ihn auch kontrolliert einzusetzen.

7. Unglück geschieht immer nur durch Unachtsamkeit.

Wazawai wa ketai ni shozu.

Damit meint Shoto, dass ich alles genau bedenken und auch auf die Umgebung achten muss. Denn mache ich das nicht, kann es zu etwas nicht Erwünschten, nämlich einem Unglück, kommen.

8. Denke nicht, das Karate nur im Dojo stattfindet

Dojo no mi no karate to omou na.

Das besagt, dass Karate nicht nur in der Übungshalle, sondern immer und überall präsent ist.

9. Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.

Karate no shugyo wa issho dearu.

Wenn ich mich einmal dem Studium des Karate hingeeben habe, lerne ich ein Leben lang. Wenn ich Karate richtig ausführen will, muss ich dafür hart arbeiten und trainieren und das für immer.

10. Verbinde dein alltägliches Leben mit Karate, dann wirst du geistige Reife erlangen.

Arayuru mono o karate kasase soko ni myomi ari.

Wenn ich im täglichen Leben achtsam bin, meinen Geist schule und unter Kontrolle bringe, wird es mir auch gelingen, alle Bereiche des Lebens zu meistern.

11. Karate ist wie heißes Wasser, das abkühlt, wenn du es nicht ständig warmhältst.

karate wa yu no gotoku taezu netsu o ataezareba moto no
mizu ni kaeru.

Damit ist gemeint, dass ich Karate regelmäßig üben und trainieren muss, sonst gerät Vieles in Vergessenheit und das frühere Training war umsonst.

12. Denke nicht an das Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.

Katsu kangae wa motsu na, makenu kangae wa hitsuyo.

Diese Regel besagt, dass ich nicht gierig auf den Sieg sein sollte aber auch nicht aufgeben darf. Wenn ich mir Gedanken darüber mache, wie ich nicht verlieren kann, ist der Sieg greifbarer.

13. Wandle dich abhängig vom Gegner.

Teki ni yotte tenka seyo.

Damit ist gemeint, dass ich den Gegner beobachte und analysiere und dann der Situation angemessen reagiere.

14. Der Kampf hängt von der Handhabung des Treffens und des Nicht-Treffens ab.

Ikusa wa kyojitsu no soju ikan ni ari.

Das bedeutet, dass je nachdem wie, wo, und wann ich den Gegner treffe, sich der Kampf zum Guten oder auch zum Schlechten entwickeln kann.

15. Stelle dir deine Hand und deinen Fuß als Schwert vor.

Hito no teashi o ken to omoe.

Wenn ich an meine Technik glaube, kann ich alles erreichen. Ich brauche keine Waffen, meine Waffen sind meine Hände und Füße.

16. Wenn man das Tor zur Jugend verläßt, hat man viele Gegner.

Danshimon o izureba hyakuman no teki ari.

Das bedeutet, dass ich als Kind noch alles durch eine " Rosarote Brille" betrachte und erst, wenn der Geist reift, dann sehe ich auch die Probleme auf der Welt und weiß, dass nicht alle meine Freunde sind.

17. Die Haltung des Anfängers muss frei sein von eigenen Urteilen, damit er später ein natürliches Verständnis gewinnt.

Kamae wa shoshinsha ni, ato wa shizentai.

Diese Regel besagt, dass ich am Anfang des Karatetrainings nichts in Frage stelle oder aus meiner Sicht beurteile, denn erst dann, wenn mein Geist gereift ist und ich immer wieder übe, erst dann kann ich auch richtig und mit Bedacht handeln.

18. Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.

Kata wa tadashiku, jissen wa betsu mono.

Damit ist gemeint, dass die Interpretationen einer Technik unendlich sind und ich im Kampf immer situationsbezogen handeln sollte. Hingegen in der Kata darf nichts verändert werden, da dies so seit Anbeginn des Karate als festgeschriebenes Glied gelehrt wird.

19. Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.

Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu o wasuru na.

Diese Regel weist auf die drei Prinzipien hin, die ich in der C - Trainer - Ausbildung auch kennenlernt habe. Diese drei Prinzipien - hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell -, sollten aber immer mit der richtigen Atmung eingesetzt werden.

20. Denke immer nach, und versuche dich ständig an Neuem.

Tsune ni shinen kofu seyo.

Diese Regel schließt wunderbar die Shoto-Niju-Kun ab, weil in dieser beschrieben wird, dass ich nicht aufgeben, sondern immer weiter nach vorne schauen soll. Es gibt ständig etwas, was ich noch nicht kann oder verbessern muss. Ich soll aber bei der Auswahl von Aufgaben oder Herausforderungen nachdenken und keine sinnfreien Aktionen begehen.

Kata Nijushiho

Wörtlich übersetzt könnte Nijushiho 24-Schritte Kata meinen. Meiner Meinung nach ist Nijushiho als 24-Kämpfe Kata zu bezeichnen, da sie Material für eben 24 Kämpfe bietet.

Ich möchte nun im Folgenden eine Auswahl der Kämpfe, die geführt werden können vorstellen und erläutern, die im späteren Verlauf der Prüfung auch praktisch demonstriert werden.

Die Kata beginnt mit einem Te-Osae-Uke im Gonosen und ist somit eine der ersten Katas die „weg vom Gegner“ beginnen.

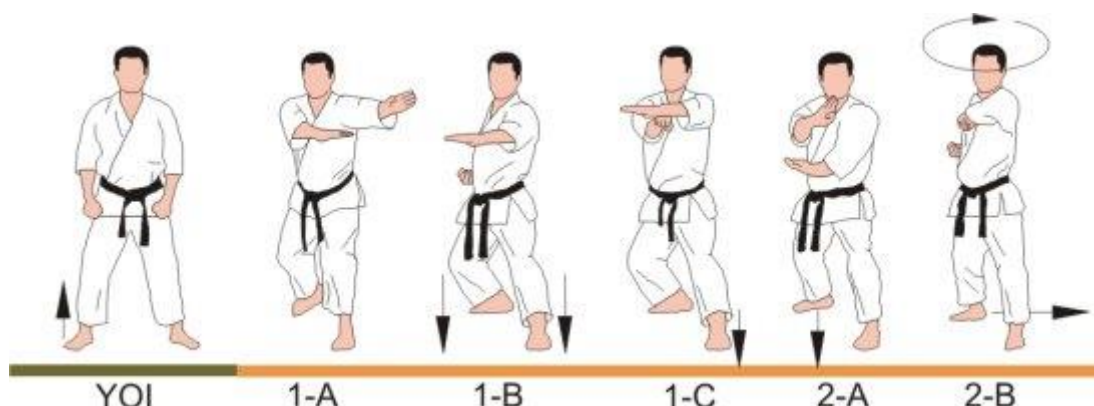
Karate ni sente nashi.

Man nimmt den Schwung des Gegners auf nutz die entstehende Gleichgewichtsstörung des Gegners und vollendet mit einem Gyaku-Zuki als Gegenangriff.

Mögliche Trefferpunkte sind zum einen der Zug über den Lungen-Meridian mit der linken Hand, zum anderen zielt der Gegenangriff am besten auf den Magen-Meridian (Magen 17 als Beispiel).

Somit ist mit Lunge als Ying- und Magen als Yang-Meridian schon ein Wechsel der Polungen enthalten. Im Freikampf kann der Uke nun beliebig den Kampf beenden.

Es bietet sich an, da der Kopf des Tori ungeschützt ist, je nach Situation, Jodan Techniken anzuwenden.



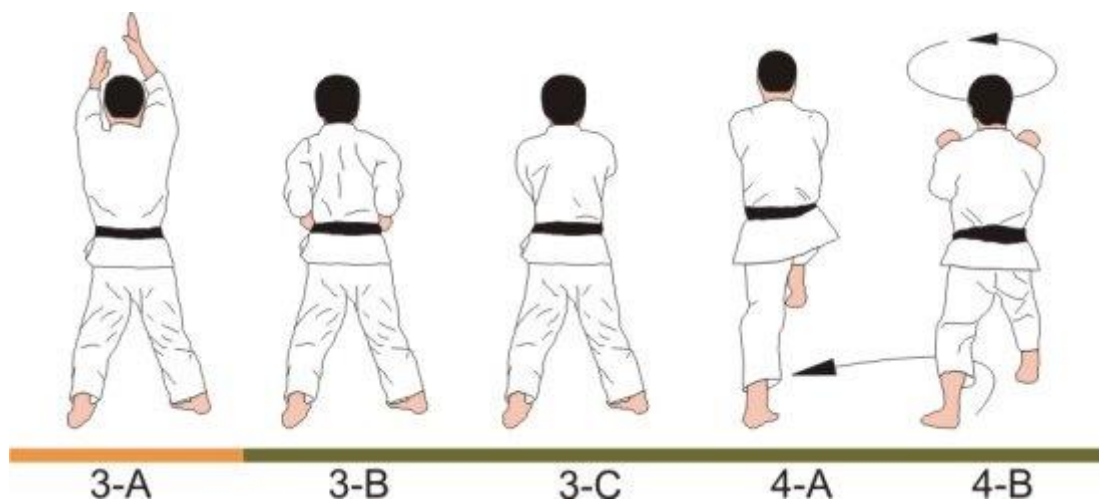
Der Vollständigkeit halber gehe ich auf die im Bunkai nicht gezeigten Techniken nur kurz ein.

Durch explosive Wendung werden zuerst die Flügel des Kranichs eingesetzt, um nach Möglichkeit den Angreifer zu blocken und anschließend mit einem Doppel-fauststoß zu kontern.

Daraufhin könnte ein zweiter eher Übermütiger Angreifer den Kampf suchen.

Es werden beide Arme vor dem Körper zusammengeführt und durch Anziehen des rechten Beines unterstützt.

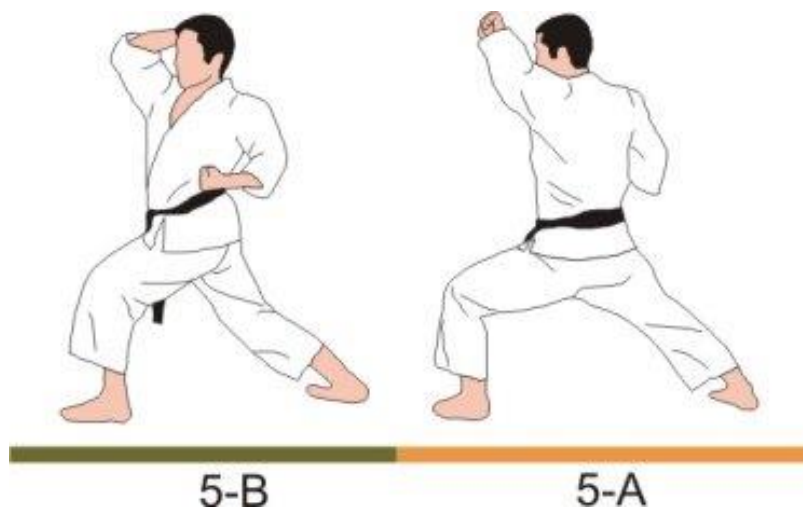
Nun kann der Gegner gegriffen werden und mit Zug über Dünndarm Meridian am Hals der Kampf schnell beendet werden.



Anschließend, aufgrund der Effektivität, eine recht kurze Sequenz.

Man nutzt die Ausholbewegung zum folgenden Age-Uke um, den Angriff des Gegners zu parieren. Möglich ist ein Schlag auf Lunge fünf, damit anschließend der Age-Uke auf Magen fünf den Kampf eigentlich schon beendet.

Der folgende Empi kann als Beiwerk betrachtet werden.



Die nächste Sequenz enthält den ersten Fußtritt der Nijushiho. Man blockt im Entgegengehen den Angriff des Gegners mit einem Tate-Shuto, tritt anschließend Yoko-Geri durch Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein und beendet den Kampf mit einem Gyaku-Zuki.

Hier spielen viele kleine Abläufe eine wichtige Rolle. Zum einen entsteht durch die Gewichtsverlagerung Lageenergie, die mit dem Absetzen, möglichst nicht in Boden, sondern durch kontrolliertes Absetzen in den Gegner geleitet werden soll. Außerdem, ist hier deutlich der Hikite-Koshi zu beachten.

Durch eine explosive und aktive Rückzug-Bewegung der rechten Hand, kann die Schlaghand, also die Linke, um ein Vielfaches schneller ihren Weg zum Ziel finden.

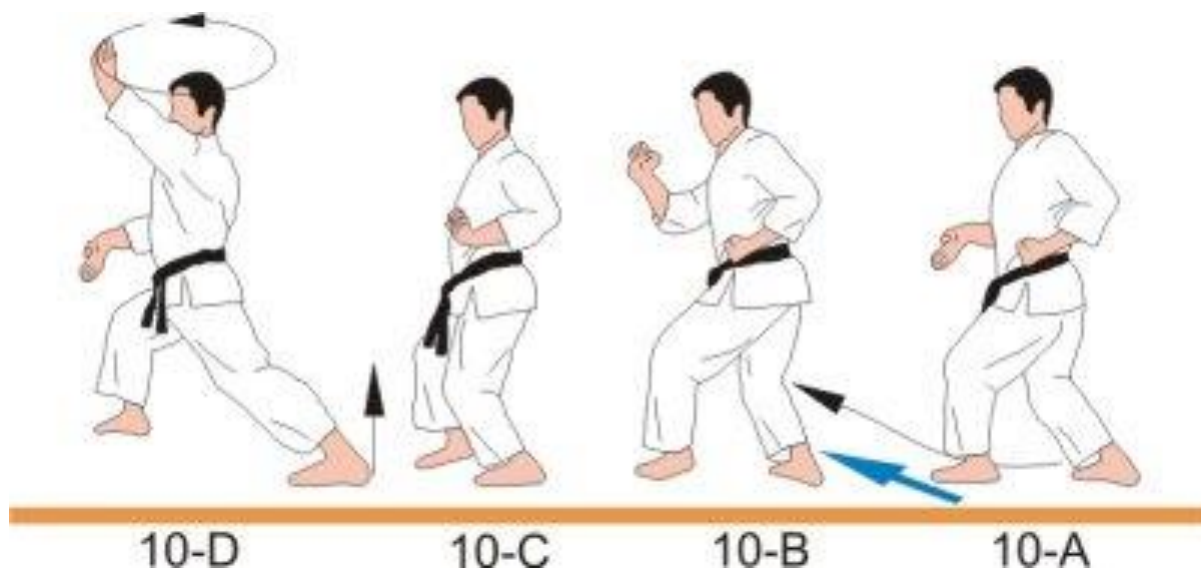


Anschließend erfolgt eine Wiederholung der Sequenz in zur anderen Seite.



Nun steht wieder der Kranich der Kata im Vordergrund.

Dieses Mal mit kleinen Flügeln wird zuerst ein möglicher Chudan-Angriff pariert, anschließend der Gegner aufgenommen, um ihn anschließend von sich selbst weg zu stoßen.



Anschließend folgt die markanteste Stelle der Nijushiho. Dieses Mal kämpft der Kranich mit seinen sehr großen Flügeln.

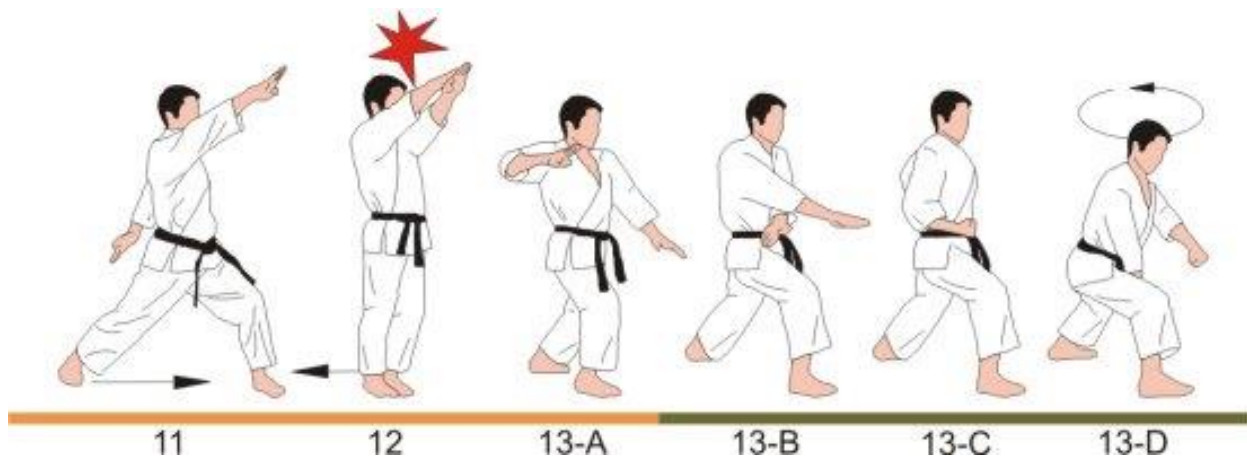
Der Kranich schwingt den einen Flügel nach hinten und den anderen explosionsartig nach vorn.

Nun schließen die Hände, in dem die hintere Hand nach vorne geführt wird. An dieser Stelle, ist der erste Kiai zu setzen.

Nun wird der Angreifer aufgegabelt, zu Boden gebracht und mit einem Doppelfauststoß der Kampf beendet.

Wie schon erwähnt ist an dieser Stelle der Kranich sehr markant, mit fließenden Bewegungen, wie ein Stückholz was auf einem Fluss treibt, bewegt der geübte Karateka seine Arme, seine Beine und vor allem sich selbst.

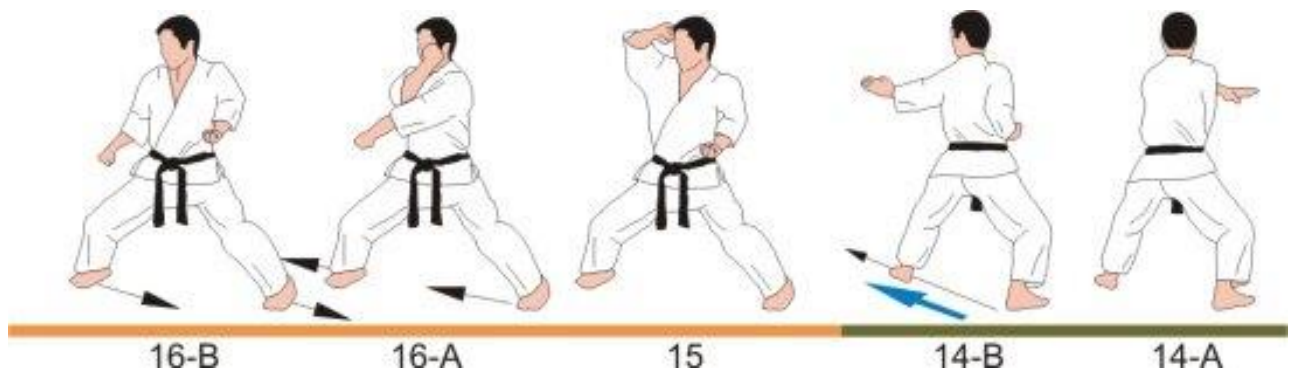
Wobei der Karateka bei dieser Metapher nicht der Fluss ist, sondern vielmehr das Holz, welches treibt und Hindernissen durch treibende Bewegungen ausweicht.



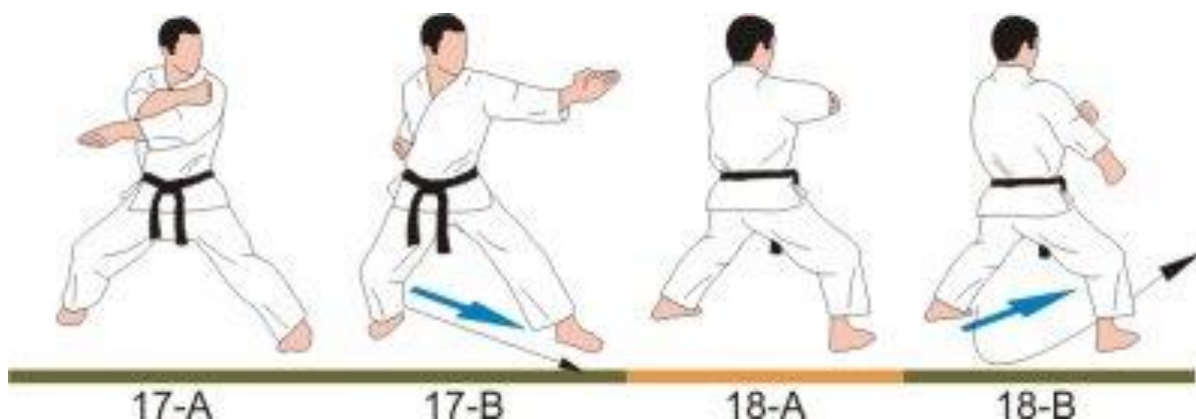
Um im sprachlichen Bild der Bewegung zu bleiben, folgt nun ein bewegter Kampf.

Man holt demonstrativ mit einem Tate-Shuto aus, um den Gegner ein wenig vorzuwarnen, dass er am besten nicht angreifen soll.

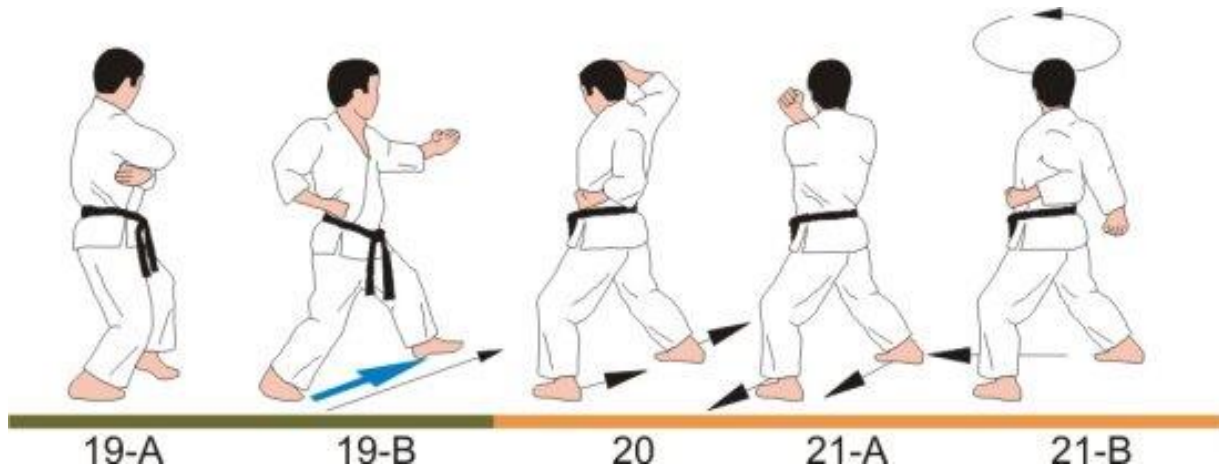
Anschließend stürmt man selbst nach vorn, kontert direkt mit einem Mae-Empi, blockt einen möglichen Jodan Angriff mit zeitgleichem Fauststoß auf die Rippenregion (mögliche Meridian sind Milz, Gallenblase oder auch Magen), um dann beim Verlassen des Kampfes, den selbigen mit einen Gedan-Barai zu beenden.



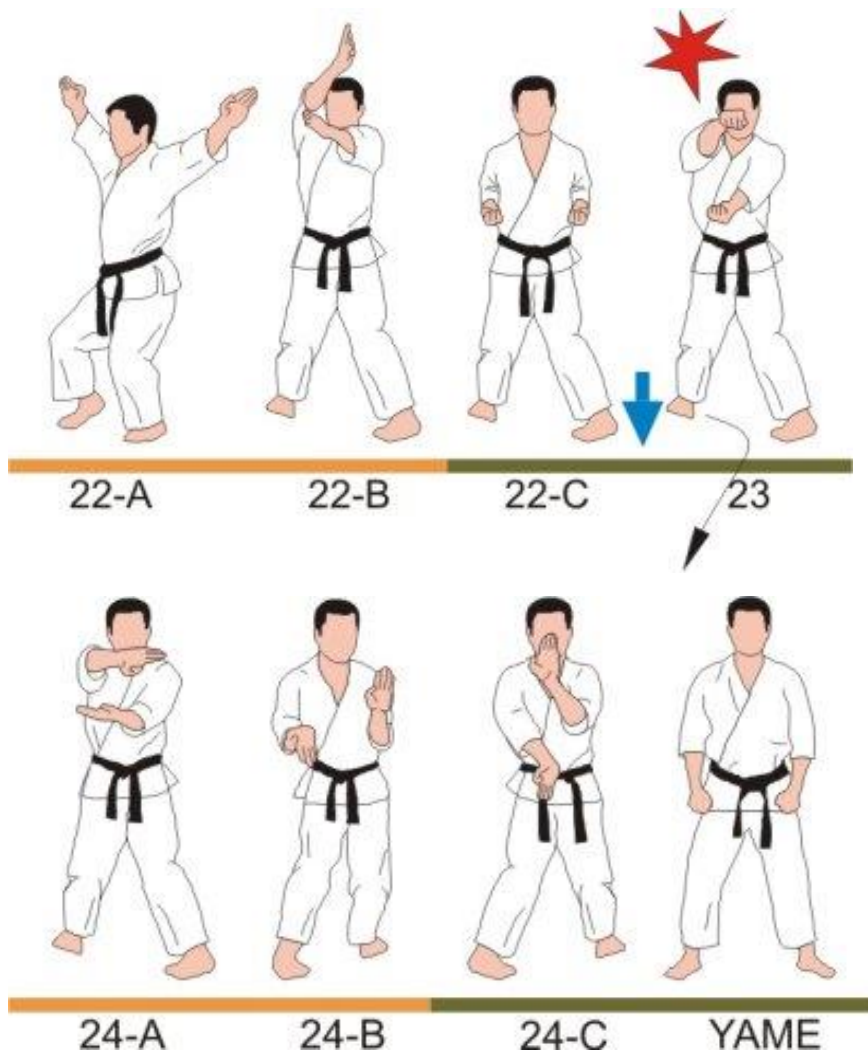
Es folgt eine ähnliche Sequenz, welche auch im Bunkai gezeigt wird. Zu Beginn blockt ein Tate-Shuto einen Jodan-Angriff des Gegners, nun kann man in Verbindung mit einem Beinwechsel einen Mikazuki-Geri als Gegenangriff setzen, gefolgt von einem vernichtendem Empi sowie einem Gedan-Barai.



Daraufhin folgt eine Wiederholung der vorletzten Sequenz, die dieses Mal zur anderen Seite ausgeführt wird.



Zum Schluss der Kata steht nochmal der Kranich im Vordergrund. Aus dem Gedan-Barai öffnen sich die Hände und werden Richtung Gegner gestreckt. Anschließend werden in einer großen kreisförmigen Bewegung, im Gonosen, die Arme/ Flügel rotiert um anschließende mit einem Doppel-Fauststoß um den Gegner zu kontern. Folglich wird der Gegner wieder aufgeladen und von einem weggestoßen.



Resümee

Im Nachgang betrachtet wollte ich mit der Arbeit aufzeigen, dass Karate in Zeiten von Pandemie und anderen Krisen, ein wichtiger Begleiter ist, um nicht nur das soziale Miteinander, sondern auch sich selbst, d.h. seinen Geist und seinen Körper zu schulen und sich weiterentwickeln.

Das Zusammenspiel des geistigen und des körperlichen Aspektes, welches sehr wichtig ist für ein ausgewogenes und gutes Leben wollte ich mit dieser Arbeit darstellen. Verhaltensregeln aus dem Shotokan für jedermann erklären und dann eine mögliche Interpretation der Kata Nijushiho darstellen.

Zum Schluss lässt sich nur noch eines sagen, Karate üben heißt ein Leben lang lernen.

Quellen

Das Leben des Gishin Funakoshi von Paul Kohl

<https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=XILVXdsW&id=4305A28D8B34512CE40063E1A7267F80BE5AB731&thid=OIP.XILVXdsWIJEVA1eaxydyblgHaKe&mediaurl=https%3a%2f%2fwww.karatedo.asia%2fwp-content%2fuploads%2f2013%2f10%2fnijushiho.gif&cdnurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.5e52d55ddb1620911503579ac5dc9b22%3frik%3dMbdavoB%252fJqfhYw%26pid%3dImgRaw&exph=1754&expw=1240&q=nijushiho+kata&simid=608001643633188443&FORM=IRPRST&ck=64E42434400400ECF6510D197EC48955&selectedIndex=1&ajaxhist=0&ajaxserp=0>

<https://www.karatedo.asia/wp-content/uploads/2013/10/nijushiho.gif>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Nij%C5%ABshiho>

<https://www.kata-karate.de/index.php/kata-n/de>

<https://www.karate-perfekt.de/karate/shotokan-nijushiho>

Prüfungsprogramm Shotokan ab 01.01.2020 (karate-berg.de)

https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=aDGALftt&id=537DFFD5A0B7B6DB41B5E45ABAB2F9B96C05556A&thid=OIP.aDGALfttgwqNqlh39DTK3gHaD3&mediaurl=https%3a%2f%2fth.bing.com%2fth%2fid%2fR.6831802dfb6d830a8daa5877f434cade%3frik%3dalUFbLn5srpa5A%26riu%3dhttp%253a%252f%252fwww.gimnasiookinawa.com%252fimages%252fcontenidos%252fkatas%252fp_niju%2bshihoo%252fl_niju%2bshiho.jpg%26ehk%3dab4fGvCawKEOLb2OCYL%252b3qz0czGBqaU2vyVqVz3%252bAN8%253d%26risl%3d%26pid%3dImgRaw&exph=208&expw=399&q=nijushiho+kata&simid=608002094603398252&FORM=IRPRST&ck=FAEABC3F9D0F2F954CC1D26B61EA647F&selectedIndex=31&ajaxhist=0&ajaxserp=0

https://th.bing.com/th/id/R.b86d24def4a7d4b382ea7025ed4c568f?rik=I2u5A7FXA2WbdQ&riu=http%3a%2f%2fwww.gimnasiookinawa.com%2fimages%2fcontenidos%2fkatas%2fp_niju+shiho%2fg_niju+shiho.jpg&ehk=gaARWLg1%2fcP1pJEnba12ZNHjf%2feTikwIhRMMJTbcx%2bc%3d&risl=&pid=ImgRaw

https://www.gimnasiookinawa.com/images/contenidos/katas/p_niju%20shiho/c_niju%20shiho.jpg

.....

Datum/ Unterschrift