

Ausarbeitung zur Prüfung zum 3. Dan SOK

Prüfer: Lothar Ratschke
Fritz Oblinger

Prüfling: Carsten Kohl

Prüfungskata:

壯 鎮

SOCHIN

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	S. 3
I. Kata Sochin Grundlagen	S. 6
II. Analyse der der Kata	S. 8
III. mögliche Kihonvarianten	S. 13
IV. Kata Bunkai	S. 14
V. Quellen	S. 16

Vorbemerkungen

An Abhandlungen zum Thema Karate ist wahrlich kein Mangel. Es gibt eine Vielzahl an Dokumenten, Artikeln und dicke Bücher, die die Geschichte des Karate zur Genüge erläutern und erklären. Dies möchte ich an dieser Stelle nicht tun, denn dem qualifizierten Fachmann könnte ich an dieser Stelle nichts Neues sagen. Im Rahmen dieser Arbeit möchte ich darlegen, wie ich die gewählte Kata Sochin interpretiere.

Bevor über einen spezifischen Auszug unserer Kampfkunst gesprochen werden kann, muss zuvor dargelegt werden, warum ich (oder wir) mich unserer Kampfkunst hingeebe. Dies lässt sich mit dem Sport, als Oberbegriff, im Allgemeinen erklären. Schon bei dem Ausdruck Sport, ist die Herkunft schon sehr zweifelhaft, sowie die Bedeutung selbst. Zweifelsfrei weiß jeder unbefangene Mensch, was unter dem Begriff Sport zu verstehen ist. Jedoch bedeutet das Wort Sport nach seiner sprachlichen Abstammung und Bedeutung sowohl in den germanischen, als auch romanischen Sprachen „Erholung“. Auch die etymologische Bedeutung des Wortes Sport zeigt, dass sich die Menschheit schon seit langer Zeit mit der Wichtigkeit des Sports für ein „erfüllendes“ Leben beschäftigt. So ist das Wort Sport vom mittellenglischen Wort disport, vom altfranzösischen Wort desport und dem italienischen Wort diporto (Vergnügen, Belustigung, Freude) abgeleitet. Wer nun ergründen will, was das Wort zu einer anderen Zeit bedeutet hat, kann dies gern tun. Jedem von uns ist bekannt, was Sport für uns in der heutigen Zeit bedeutet. Sollte es dennoch nicht ganz klar sein, so hilft der Handgriff zum Duden.

Für mein Empfinden ist jedoch ein Zitat, welches die Universität Hamburg veröffentlicht hat, am zutreffendsten.

Zitat:

"Sport ist ein kulturelles Tätigkeitsfeld, in dem Menschen sich freiwillig in eine Beziehung zu anderen Menschen begeben mit der bewussten Absicht, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten insbesondere im Gebiet der Bewegungskunst zu entwickeln und sich mit diesen anderen Menschen auf Grundlage der gesellschaftlich akzeptierten ethischen Werte nach

selbstgesetzten oder übernommenen Regeln zu vergleichen.“

Der DKV schreibt auf seiner Homepage: „Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis etwa 500 Jahre n.Chr. zurückreichen. Chinesische Mönche, die keine Waffen tragen durften, entwickelten aus gymnastischen Übungen im Lauf der Zeit eine spezielle Kampfkunst zur Selbstverteidigung. Diese Kampfkunst galt auch als Weg der Selbstfindung und Selbsterfahrung. Als Sport ist Karate relativ jung: Erst Anfang dieses Jahrhunderts entstand in Japan aus der traditionellen Kampfkunst ein Kampfsport mit eigenem Regelwerk.

Auch heute noch spiegelt sich im Karate-Do die fernöstliche Philosophie wider. Übersetzt bedeutet "Karate-Do" so viel wie "der Weg der leeren Hand". Im wörtlichen Sinn heißt das: der Karateka (Karatekämpfer) ist waffenlos, seine Hand ist leer. Das "Kara" (leer) ist aber auch ein ethischer Anspruch. Danach soll der Karateka sein Inneres von negativen Gedanken und Gefühlen befreien, um bei allem, was ihm begegnet, angemessen handeln zu können. Im Training und im Wettkampf wird dieser hohe ethische Anspruch konkret: Nicht Sieg oder Niederlage sind das eigentliche Ziel, sondern die Entwicklung und Entfaltung der eigenen Persönlichkeit durch Selbstbeherrschung und äußerste Konzentration. Die Achtung des Gegners steht an oberster Stelle. KARATE - ein Sport für Körper und Geist. Karate wird leider oftmals gleichgesetzt mit Bretterzerschlagen. Dieses Vorurteil entstammt öffentlichen Schauvorführungen, die auf Publikumswirksamkeit abzielen und Karate zur zirkusreifen Artistik erklären. In Wirklichkeit ist Karate jedoch alles anderes als ein Sport für Selbstdarsteller. Im Training und Wettkampf werden Fuß- und Fauststöße vor dem Auftreffen abgestoppt. Voraussetzung dafür ist Selbstdisziplin, Verantwortungsbewusstsein gegenüber dem Partner und natürlich eine gute Körperbeherrschung, die im Kihon (Grundschule) systematisch aufgebaut wird. Aufgrund seiner vielseitigen Anforderungen an Körper und Geist ist Karate ideal als Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags: Der Karateka trainiert Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Das macht fit! Mit Entspannungstechniken, Atemübungen und Meditation steigert er seine Konzentrationsfähigkeit und schult die eigene Körperwahrnehmung.

KARATE - eine moderne und wirksame Selbstverteidigung. Viele Karateka üben ihren Sport aus, um sich im Notfall selbst verteidigen zu können. Und tatsächlich ist Karate eine wirksame und praktikable Verteidigungsart. Kraft und körperliche Statur spielen in der Karate-Selbstverteidigung nur eine untergeordnete Rolle. Wichtiger sind Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Gelassenheit. Nur wer bei einem Angriff nicht in Panik gerät, kann sich sinnvoll verteidigen. Deshalb vermitteln spezielle Lehrgänge neben technischen Fertigkeiten auch die psychologischen Komponenten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Diese Aspekte machen Karate-Selbstverteidigung insbesondere für Frauen und Mädchen interessant. KARATE - ein Sport für uns alle. Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Durch die Vielseitigkeit, welche das Karate bietet, fördert Karate die Gesundheit und das Wohlbefinden. Auch deshalb haben sich viele junge und ältere Menschen für diesen Sport entschieden.

Für mich ist Karate nicht nur ein Sport, sondern eine Kunst! Karate gibt mir die Möglichkeit, uraltes Wissen zu erlernen und es mit meinen Fähigkeiten zu verknüpfen. Dadurch erlange ich innere Stärke, die sich in allen Lebenslagen auswirkt.

I. Kata Sochin Grundlagen

壯 鎮

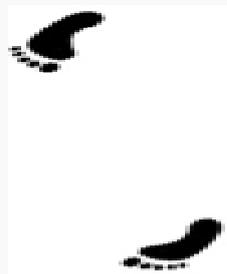
Sochin ist der Name einer Kata im Karate. Die Kata entstammt ursprünglich der Aragaki-Schule (Naha-Te), wurde jedoch im Laufe der Zeit oft geändert, so dass es heute verschiedene Versionen gibt. Der Name der Kata bedeutet "**Stärke und Ruhe**" oder (seltener) "*Krieg und Frieden*". Der Name impliziert bereits die ruhigen und kraftvoll, dynamischen Techniken.

In der Aragaki-Version der Sochin werden die Bewegungen meist aus der Stellung Sanchin-Dachi heraus ausgeführt.

Die Shotokan-Version der Sochin wurde in der Mitte des 20. Jahrhunderts von Yoshitaka Funakoshi entwickelt und hat mit der Aragaki-Sochin nicht mehr viel gemeinsam.

Der prägende Stand dieser Kata ist der Fudo-Dachi, auch als Sochin-Dachi bezeichnet. Dieser ist eine kraftvolle und sehr stabile Stellung. Einfach beschrieben, ist der Stand eine Stellung aus Zenkutsu-Dachi und Kiba Dachi. Hierbei befinden sich 55% des Gewichts auf dem Vorderbein, 45% auf dem Hinterbein.

Fudo-Dachi



Die Shotokan-Variante der Sochin ist sehr expressiv für typische Shotokan-Prinzipien. Durch die langsame und rhythmische Ausführung der Techniken, kommt die Kraft, die in dieser Kata ruht, erst richtig zur Geltung.

Stellungen der Sochin wirken sehr stark und trainieren besonders die Beinmuskulatur.

Der Legende nach soll die Kata Sochin auch "Die Kata des Alten Mannes" sein: Ein alter Mann lud einst Funakoshi Gichin ein, doch Meister Funakoshi war zu der Zeit beschäftigt, also schickt er seinen Sohn Gigo nach Okinawa. Der alte Mann war hocheifrig ob Gigos Besuch, verschloss Türen und Fensterläden, sodass niemand von außen in sein Haus hineinsehen konnte. Nachdem der alte Mann Gigo die Kata gelehrt hatte, sagte er: "Jetzt kann ich in Frieden sterben".

Interessante Kombinationen sind z.B. der Yoko Geri Keage-Uraken mit nachfolgendem Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi beim Absetzen, als erste Variante nach dem taktischen Prinzip Sen o sen und dann in der zweiten sich anschließenden Variante nach dem taktischen Prinzip Go no sen ausgeführt.

Nach dem letzten Shuto Uke wird zeitlich, mit einem Te Osae-Uke mit Suri Ashi, ein Nihon Nukite ausgeführt. Endposition ist Han Zenkutsu Dachi mit horizontal gestellter Hand.

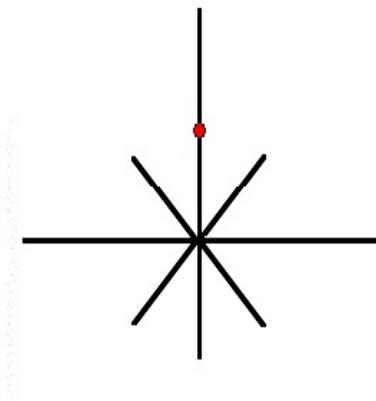
Hier schließt sich Jodan-Haiwan-Nagashi Uke rechts und, zeitlich leicht verzögert, links ein ebensolcher an, wobei der rechte über den Kopf geführt in einen Ura-Tsuki- Chudan übergeleitet wird.

Ebenfalls interessant der Mikatsuki-Geri aus der kurz eingenommenen Zenkutsu Dachi Stellung mit dem explosiven Übergang in Muso no Gamae (Jodan-Age-Uke und Gedan-Uke).

Ein besonderes Augenmerk liegt auch auf der letzten Uchi-Ude-Uke-Kombination, der ein Mae Geri folgt. Beim Nachhinterabsetzen (langsam und tief stehend) wird die Rückholbewegung durch Zug im rechten Arm und durch Jodan Oi-Tsuki links (Tsukami Yose Bewegung) langsam ausführt. Ähnlich wie beim Spannen eines Bogens, spannt sich die Muskulatur vor, um blitzartig die die „Abschlusstsuki's“ abschießen zu können.

II. Analyse der Kata

Embusen



In der Sochin wiederholen sich die Abläufe einzelner Techniken und Kombinationen. Geprägt ist der Ablauf der Kata durch 4 verschiedene Wendungen.

Nach der ersten Vorwärtsbewegung schließt sich die erste 90-Grad-Wendung an. Gefolgt von vier 180-Grad-Wendungen. Nun folgt der Ablauf, der schon aus der Heian-Shodan bekannt ist (4x Shuto Uke). Dabei finden Wendungen in 45-Grad und eine Wendung in 125-Grad statt. Die 5. Shuto Uke endet am Mittelpunkt des Embusen. Sobald die Endposition Ura-Tsuki links und Hineri- Uke rechts erreicht ist, wird um 180-Grad gewendet. Die Abfolge Uchi-Uke Oi-Tsuki verläuft nach dem Schema 45-, 45-, 90- und 45-

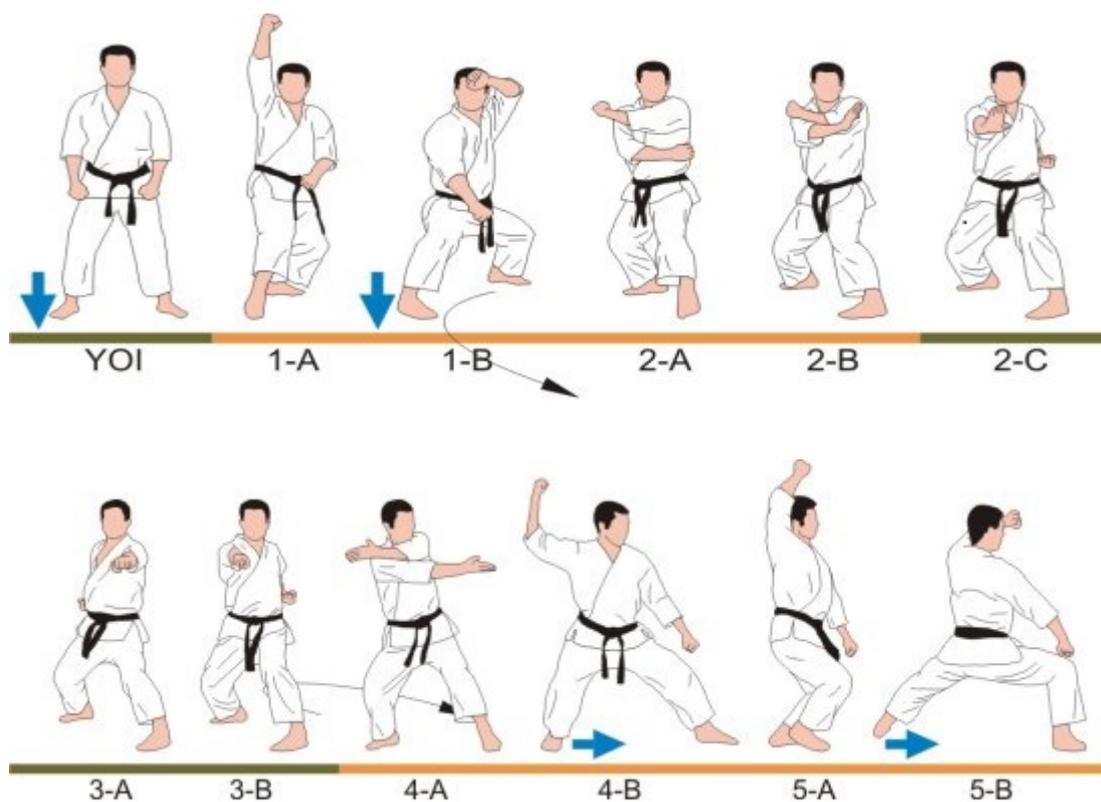
Grad. Die Abschlusstechniken werden auf der Ausgangsvertikalen ausgeführt.

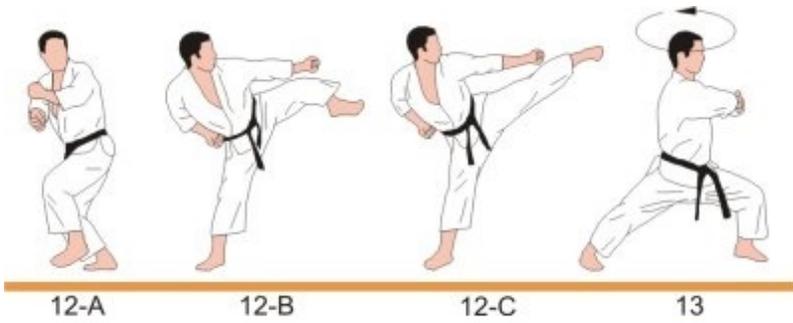
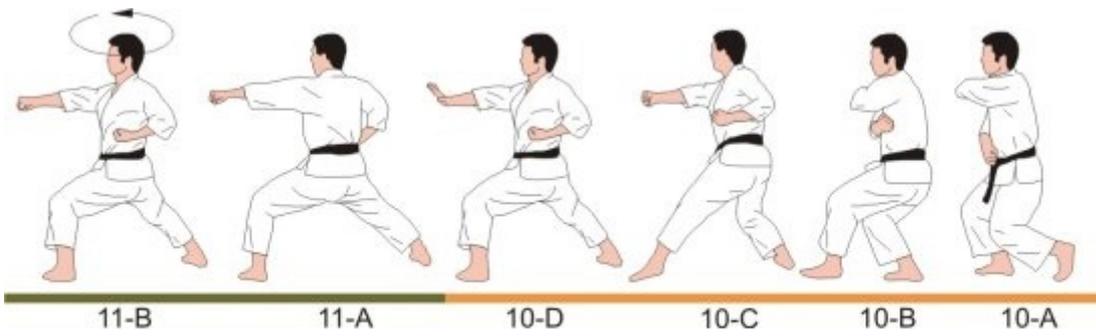
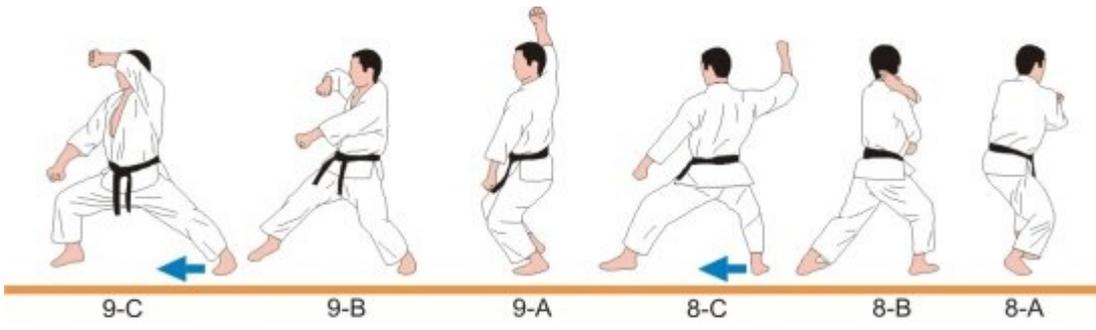
Zerlegt man die Techniken kann man 15 unterschiedliche Armtechniken und 3 Fußtechniken erkennen. Wie eingangs erwähnt, trainiert die Sochin die Beinmuskulatur. Dies spiegelt sich in den ausgeführten Ständen wider.

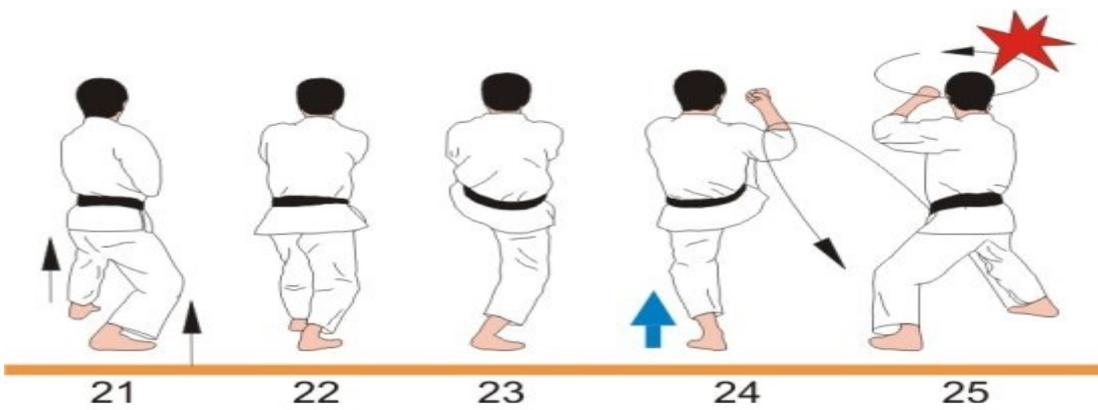
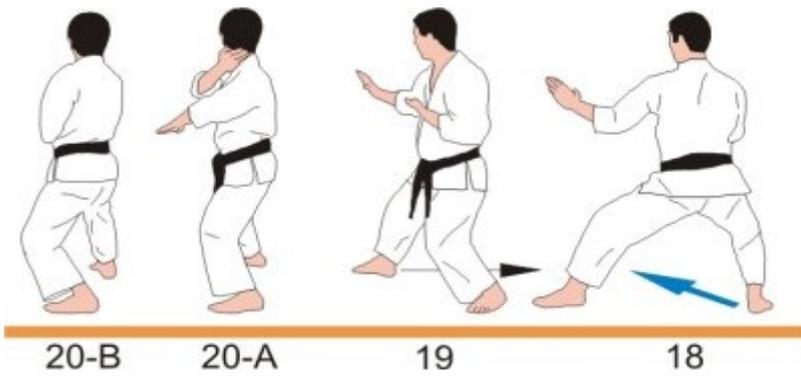
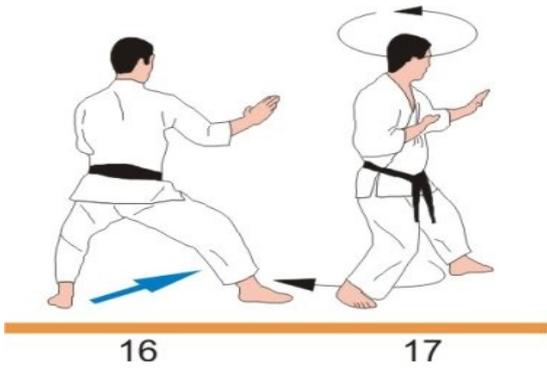
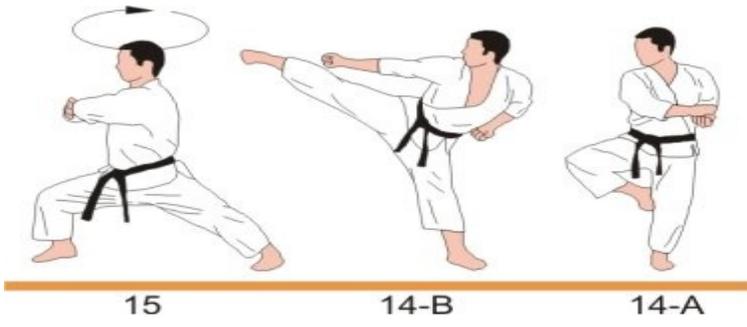
Auf den ersten Blick erkennt man nur 3 Stände. Fudo Dachi, Kokutsu Dachi und Zenkutsu Dachi. Den Han Zenkutsu Dachi zähle ich hierbei als eine Variante des Zenkutsu Dachi's.

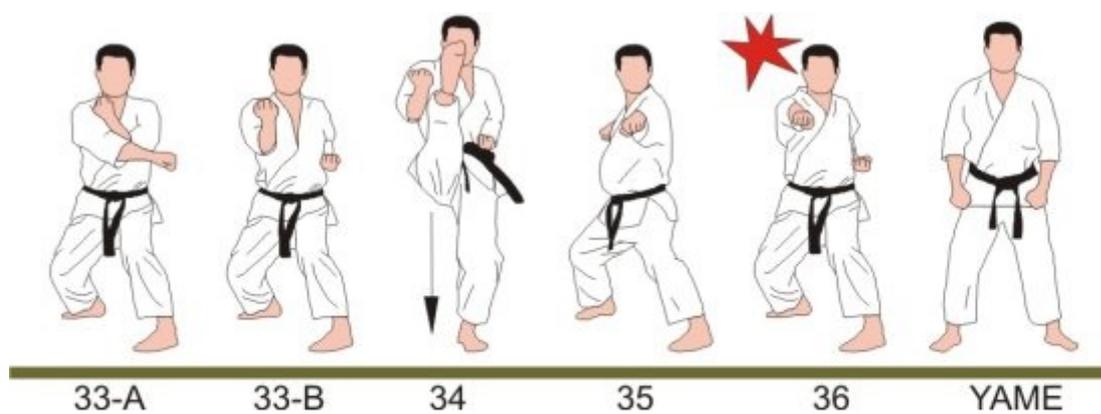
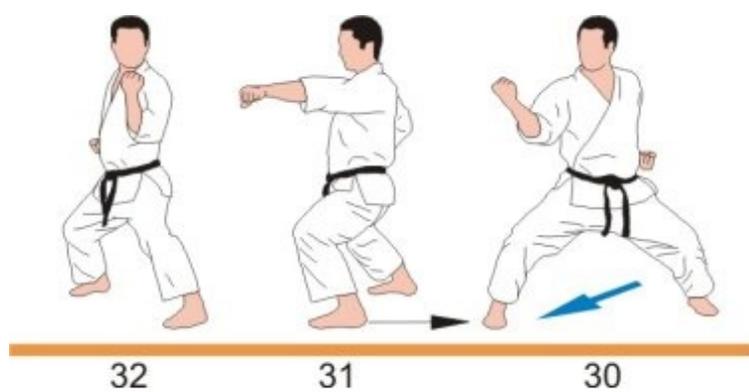
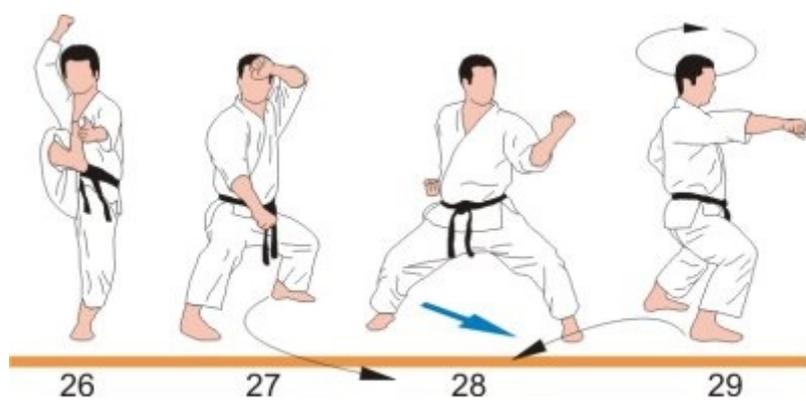
Allerdings kurz vor der Ausführung des Mikatsuki Geri's wird zur Vordehnung der Han Zenkutsu Dachi eingenommen.

Ablauf



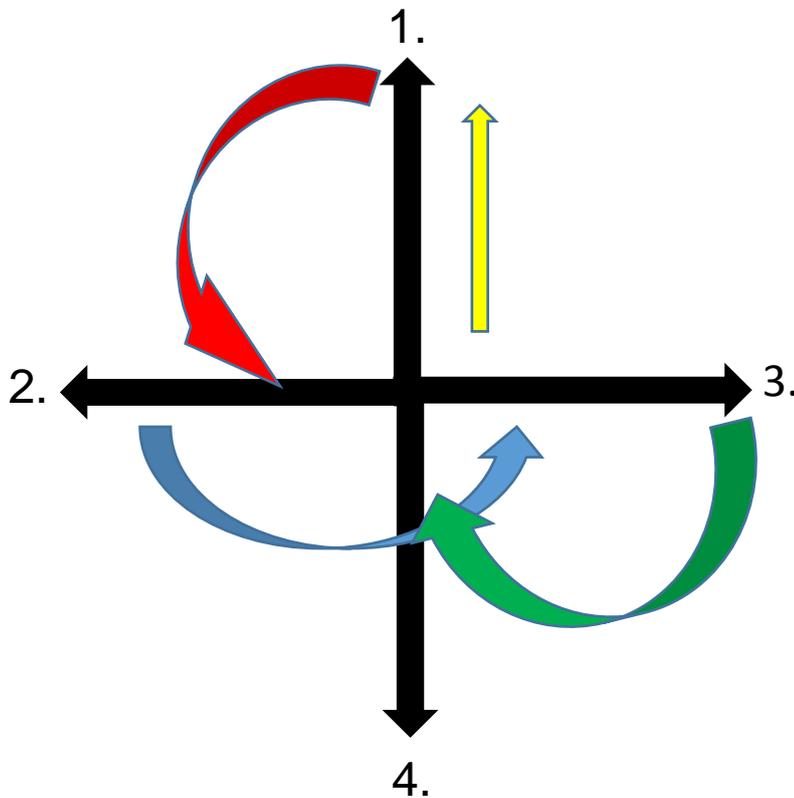






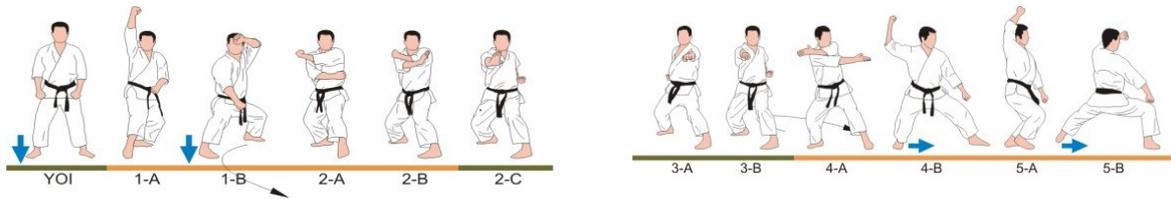
III. Mögliche Kihonvarianten

Alle Kihonabläufen werden nach folgendem Schema gezeigt.
Dies ermöglicht das Zeigen auch als Uraform.



1. Rechts vor Fudo Dachii Gyaku- odan-Age-Uke und Gedan-Uke (Musono Gamae), Tate Gyaku-Shuto-Uke Fudo Dachii, Ren Tsuki Fudo Dachii.
2. Rechts vor Kokutsu Dachii Gedan-Barai Jodan-Uchi-Uke (Manchi-Uke), Mae-Geri vorn absetzen Fudo Dachii im Tate- Shuto-Uke, Gyaku-Tsuki Fudo Dachii.
3. Rechts vor Shuto-Uke Kokutsu Dachii, Yoko-Geri-Keage, Gyaku-Mawashi-Empi im Fudo Dachii.
4. Rechts vor Shuto-Uke Kokutsu Dachii, Mae-Mae-Geri, Yoko-Geri-Keage, Uraken Gyaku-Tsuki im Fudo Dachii.

IV. Kata Bunkai

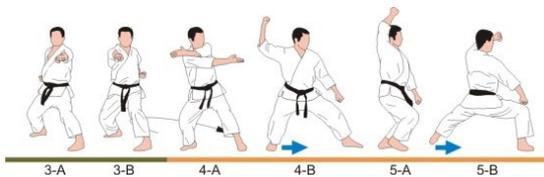


Techniken 1-3B

Angriff Jodan-Ren-Tsuki.

Abwehr rechter Arm als Ura-Tsuki (Uke), vorgehen (Sen nos en) Abwehr 2. Tsuki mit Jodan-Uke gleichzeitig Konter mit Gedan-Tettsui-uchi auf den Bereich Ma 31, Mi 12 und Le 10.

Vorgehen mit Tate- Shuto-Uchi GB 25 (streifen), Toriarm mit Mawashi-Tsukami-Yose übernehmen, Abschluss Rentsuki.



Techniken 4a-5b

Angriff Jodan-Tsuki rechts.

Abwehr go no sen Jodan-Haiwan-Tettsui-Uke, vorwärt Mae-Geri absetzen Jodan-Uchi Ma 5, Gedan-Tettsui-Uchi auf den Bereich Ma 31, Mi 12 und Le 10.



Techniken 12a-13

Angriff Jodan-Tsuki rechts.

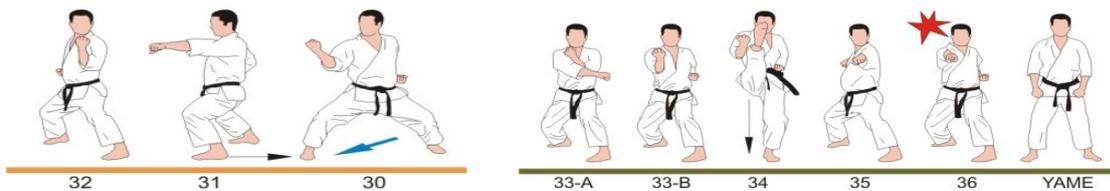
Abwehr Uraken-Uke, Tsukami-Yose Yoko-Geri, Gyaku-Mawashi-Empi-Uchi.



Techniken 26-27

Angriff Jodan-Tsuki rechts.

Abwehr Jodan-Tate-Shuto-Uke, Mikatsuki Geri, Absetzen Joda-Haiwan-Uchi (Di 18, 3E 16, Ma 5, Dü 17).



Techniken 32-36

Angriff Jodan-Tsuki rechts.

Abwehr Jodan-Uchi-Uke, Arm übernehmen mit Gyaku-Uchi-Tsukami-Yose, Mae-Geri, Oi-Tsuki Jodan, Gyaku-Tsuki (nicht mit Faust, sondern mit Unterarminnenseite ausgeführt).

Ort, Datum

Unterschrift

V. Quellen

1. Warum Karate? Von Carsten Kohl
2. Kata ist Kampf von Lothar Ratschke
3. Vitalpunktmethoden der alten Meister von Fritz Oblinger
4. Quelle: Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik
<http://lexikon.stangl.eu/337/motivation>
5. Homepage des DKV
6. Moderner Sport von Willy Vierath, Peter J. Östergaard Verlag
7. Praxis und Theorie der Gesundheits- und Krankenpflege, Georg Thieme Verlag Stuttgart 7. Neuarbeitete Auflage
8. Röthig/Prohl Hrsg.: Sportwissenschaftliches Lexikon, 6. Aufl., Schorndorf 2003
9. Homepage der Uni Hamburg
10. Rheinberg, F. (1996). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere "unvernünftige" Motivationen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung. Enzyklopädie der Psychologie C/IV/4* (S. 101-118). Göttingen: Hogrefe.
11. Schiefele, U. & Köller, O. (2001). Intrinsische und extrinsische Motivation. In D.H. Rost (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (S. 304-310). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
12. www.gimnasiokinawa.com/katas-shotokan-karate/sochin.php
13. karate-blog-de.blogspot.com
14. 27 Shotokan Katas Albrecht Pflüger
15. <http://www.karatedo-hausheim.de/index.php/download/category/9-katas-illustrierte-ablaeufe>
16. <https://kata-karate.de/index.php/kata-s/de>
17. http://www.shotokan-frankenthal.de/cms/p/shotokan_katas/
18. <https://deutsche-dan-akademie.de>