

Uechi-ryu Karate do 上地流

Informationen zum Erwachsenentraining





Uechi-ryu Karate-do

Uechi-ryu Karate-do ist ein chinesisches, okinawanischer Stil einer Kampfkunst, dessen weltweites Zentrum in Futenma, Okinawa liegt. Uechi-ryu entstand aus einem süd-chinesischen Kung-fu Stil, der von Pangai-noon abgeleitet und wörtlich "halb-hart", "halb-weich" übersetzt wird. Den süd-chinesischen Kung-fu Stilisten sind Uechi-ryu's weiche, schwingende Kreisblöcke, die komplexen Techniken mit der offenen Hand, die Sanchin-Haltungen, die charakteristischen Positionen mit eng vor dem Körper geführten Ellenbogen und die starke Betonung der Nahkampftechniken sehr bekannt.

Wie dem auch sei, die fast 50 Jahre Einfluss des traditionellen Okinawa Karate auf Uechi-ryu sind auch sehr stark ausgeprägt. Uechi-ryu betont starke, rigide Haltungen und reine Schlagkraft mehr als dies das traditionelle süd-chinesische Kung-fu tut. Dies wird besonders deutlich durch die hohe muskuläre Anspannung in der Kata (besonders in der ersten Kata Sanchin) und in der starken Betonung auf durchdringende Schlagkraft. Uechi-ryu konzentriert sich außerdem schwerwiegend auf Stählung und Abhärtung des Körpers durch spezielle Atemtechniken und ganz einfach durch das Hinnehmen von harten Schlägen während des Trainings (und das alles während man nach außen hin ruhig bleibt und weiche Bewegungen macht).

Wegen der süd-chinesischen Kung-fu Abstammung und des Okinawa-Karate-Einflusses wird Uechi-ryu Karate-do oft als harter Kung-fu oder als weicher Karate-Stil beschrieben.

Das Zusammenspiel der Einflüsse bedeutet, dass Schüler aller Größen, jedes Körperbaus und Alters Uechi-ryu als ideale Kampfkunst praktizieren können. Diejenigen, die groß und stark sind erkunden gerne die harte Seite des Uechi-ryu Stils. Andere, die schneller sind und gutes Timing besitzen fühlen sich oft zur weichen Seite des Uechi-ryu hingezogen. Man kann ganz einfach aus der breiten Palette von Informationen und Techniken, die zur Verfügung stehen diejenigen aussuchen und wählen, die man sich selbst zu eigen machen möchte, zugeschnitten auf die eigene Kombination von Stärke, Schwäche, Temperament, Fähigkeiten und Wünsche.

Die wichtigsten Voraussetzungen um ein Uechi-ryu Karate-do Schüler zu werden sind einfach aber wichtig: Die Entschlossenheit der Beste zu sein der man sein kann und die Fähigkeit Spass beim Training zu haben.



Uechi-ryu Karate-do

Kanbun Uechi. Er wurde 1877 auf Okinawa geboren (im 70. Jahr der Meiji-Aera) und starb im Jahre 1948 (im 23. Jahr der Showa-Aera). 1904 (Meiji 30) reiste er nach China in die Region Fukien, wo er unter der Leitung seines Meisters Shushiwa (Chou Tzu Ho) mit der Praktik des chinesischen Stiles Pan gai noon (halb hart, halb weich) begann, der auf drei Tieren basiert: Dem Tiger, dem Drachen und dem Kranich.

Er war drei Jahre lang Schüler des ehrenhaften Meisters und verbrachte die letzten zwei Jahre damit seine Kunst in China zu lehren.

Er war der älteste Sohn von Kantoku Uechi, der der Klasse der Shiztoku angehörte.

Er wechselte seinen Wohnort und zog von Shuri nach Izumi, das auf der Halbinsel von Motobu liegt.

Nach der Lern- und Lehrzeit kehrte er nach Okinawa zurück und ging von dort aus beruflichen Gründen, die mit dem Beginn des Unterrichts seines Stil zeitlich übereinstimmten, nach Wakayama (Japan) in der Nähe von Osaka. Nach der Teisho-Aera gab er seiner Schule den Namen Uechi-Ryu.

Das Karate hat seinen Ursprung im chinesischen Kempo und das Uechi-ryu bildet da keine Ausnahme. Es wurde direkt aus China eingeführt und man findet heute in seinem Geschlecht und seiner Abstammung die 4. Generation.

Eine der fundamentalen Merkmale dieses Stiles äußert sich im Konzept des „Han Kou Nan“, was man mit Harmonie zwischen hart und weich bezeichnen könnte und die Brücke zwischen den zwei Gegensätzen ist.

Das Harte sei durch das Weiche zerstört. Das Weiche sei durch das Halbharte zerstört. Das Halbharte sei durch das Harte zerstört.

Es basiert auf sehr schnellen Techniken, auf der Widerstandskraft und auf dem praktischen Sinn seiner Anwendung.

Genau wie seine Vorgänger behandelte der Meister Kanbun das Karate wie das Budo und legte darauf in seiner Schule Uechi großen Wert.

Es gibt heute auf Okinawa zahlreiche Schulen verschiedener Stile, wobei besonders vier davon hervorgehoben werden müssen: Gojo Ryu, Shorin Ryu (aus Matsubayashi und aus Kobayashi) und Uechi Ryu, denn alle hatten auf die übrigen einen besonderen Einfluss.

Eine andere Eigenheit des Uechi-Systems ist die Art des Trainings, das unter dem Namen Kote Kitae bekannt ist und in der Form ausgeführt wird, dass wenn die Kata Sanchin praktiziert wird, der Trainingspartner versucht auf alle Körperteile zu schlagen.

Das Kote Kitae fördert gleichzeitig die Entwicklung der Muskeln und des Knochensystems und hilft ein Skelett zu errichten, das für die Praxis des Budo geeignet ist.

Und zwar in der Art und Weise, dass die Anwendung der Techniken mit der Kraft, mit den Schläge empfangen werden, einhergeht, aber ohne den Nutzen, den die Atmung bei dieser Trainingsform mit sich bringt zu berücksichtigen.



Dieses Training rechtfertigte Meister Uechi oft mit einer Geschichte eines Meisters, der Katanas herstellte:

„Als der Meister in seiner Schmiede war und mit seinem Hammer ein glühendes Eisen beschlug, das er zwischendurch ins Wasser taucht um es denn im Feuer wieder zu bearbeiten, fragte ihn das Eisen: Warum behandelt Ihr mich so schlecht? Ihr habt mich als ein Metall genommen, mich verschiedenen Temperaturen ausgesetzt, die nur Gott kennt, dann habt Ihr mich mit anderen Metallen gemischt und,... als ich dann endlich zu Stahl wurde, hörtet Ihr noch immer nicht auf, mich zu schlagen und gleichzeitig zu ertränken. Was habe ich denn verbrochen? Warum gönnt Ihr mir keine Ruhe?

Der Meister fuhr mit seiner Arbeit fort ohne die ständigen Beschwerden der Eisenplatte zu beachten. Endlich, als das Eisen glatt und geschliffen war, nahm es der Meister und zeigte es ihm im Spiegel und die Klinge, die sich auf einmal so glatt und glänzend, so scharf und blitzend sah verstummte“.

Mit der Perfektion dieser Methode erreicht man die benötigte Kraft und Resistenz um einen guten Angriff zu realisieren, bekannt unter dem Namen „Toshin“.

Von den acht Kata die das System hat, haben drei ihren Ursprung in China. Sanchin, Seisan und Sanseiryu. Bis zum Tode Kanbun Uechis waren das die drei einzigen Formen, die in seiner Schule unterrichtet wurden. Die übrigen Kata wurden von seinem Sohn Kanei Uechi kreiert.

Kanei Uechi. Er wurde 1911 geboren und begann Karate von 1930 - 1942 in Wakayama, Japan unter der Aufsicht seines Vaters zu lernen.

Als er nach China zurückkehrte war der Meister Kanbun noch für zwei bis drei Jahre auf Okinawa bis er nach Japan ging. Der Grund seiner Reise und später auch für seinen Sohn Kanei war, bessere Arbeitsmöglichkeiten zu finden. Als 1942 der Krieg begann, sah sich Kanei genötigt nach Okinawa zurückzukehren um sich um seine Mutter zu kümmern.

1945 begann er wieder Karate zu unterrichten, im Gegensatz zu seinem Vater, der nach der Rückkehr nach Okinawa nie wieder Unterricht gab. Es ist wichtig zu erwähnen, dass es zu dieser Zeit lange nicht so viele Schüler gab wie heute. Bei Kanbun Uechi kann man nur von zwei bedeutenden Schülern sprechen: Kanei, seinem Sohn und Ryuyu Tomoyose, der unter seiner Leitung von 1924 bis 1947 praktizierte. Es hat ihn während der ganzen Zeit viel gekostet, die gleiche Akzeptanz als Schüler bei Kanbun zu erringen.

Das erste Dojo von Kanei Uechi auf Okinawa befand sich in Nago, einer Stadt im Norden der Insel, wo Kanei sechs Jahre lang lebte. Das Training wurde auf der Straße abgehalten und bei besonderen Gelegenheiten auch im Hause, wenn die Familie bereit war in ein anderes Zimmer zu gehen.

Das heutige Dojo, das seit mehr als 40 Jahren unverändert ist findet man in der Stadt Ginowan (Futenma).



Auf die Frage, warum sein Großvater (Kanmei) nach China ging, antwortete er:
„Mein Großvater ging nach China um vor dem Krieg zu flüchten und wurde dann als
Kriegsgegner zur Todesstrafe verurteilt.“

Sanchin Kata. Für den Meister Kanbun Uechi war diese Kata der Anfang und das Ende des
Karate, denn er war überzeugt davon, dass jeder Schüler, der diese Arbeit bis zur
Perfektion beherrschte, den wahren Sinn des Karate erkennen würde. Ein familiärer Satz,
den Kanmei auf viele Fragen zu hören bekam war oft: „Alles ist in Kata Sanchin“.

Beim Uechi Ryu ist das Sanchin eine Kata, die, obwohl sie auf der Atmung beruht, nicht als
eine „Kata der Atmung“ begriffen wird, sondern die gleiche Bedeutung wie die anderen
Katas hat. Der Meister Kanbun sagte, dass der Meister Miyagi die Kata Sanchin während
seiner Lehrzeit mit Meister Higaonna in eine Übung zur Atmung umgewandelt hat und das
zu Beginn alle Katas bei beiden Stilen gleich waren.

Kanbun erzählte seinem Sohn Kanei:

Das Einzige, was ich während der ersten drei Jahre praktizierte war die Kata Sanchin
und für eine nicht allzu kurze Zeit war es meine Aufgabe den Trainingsraum und die
Toiletten zu säubern. So konnte ich heimlich die Bewegungen der erfahrenen
Trainingskameraden beobachten, die mich zu allem Überfluss auch noch ermahnten und
korrigierten.

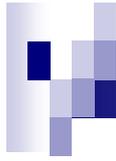
Irgendwann war ich es leid und wollte das Handtuch werfen, doch da rief mich mein
Meister zu sich und sagte: „Setz dich und führe die Bewegungen aus“, die aber nichts
anderes waren, als die Eröffnung der Kata Sanchin. Da ich für drei Jahre nichts anderes
getan habe, als diese Sequenz zu praktizieren war mein Angriff außergewöhnlich stark.
Normalerweise benötigt man zur Perfektion der Kata Sanchin um die 10 Jahre.

Ein Lieblingssatz des Meisters Kanbun war: "Sanchin garantiert 10 Jahre Training".

Kanmei Uechi: Er wurde am 10. Mai 1941 geboren ist der aktuelle Leiter des Uechi-
Systems und hat den 9. Dan.

Er ist verheiratet und hat drei Kinder.

Sein ältester Sohn ist sein Assistent und zukünftiger Erbe des Stils



Shaolin-Boxen

Monk Tze Shan
Shaolin Tempel
China

Pangai-noon

Shushiwa
Fukien
China

Kanbun Uechi
1877 - 1948
Wakajama City
Japan

Uechi-ryu

Kanei Uechi
1911 - 1992
10. Dan
Futenma, Okinawa

Kamei Uechi
Futenma, Okinawa

George Mattson
10. Dan
Boston, Mass.
USA

Rad
Smith
Boston, Mass.
USA

David
Finkelstein
New York
USA

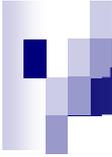
William P.
Glasheen
8. Dan
Richmond, Virginia
USA

Ingo
Schiller
1. Dan
Hampton, Virginia

Bruce
Hirabayashi
8. Dan
Atlanta
USA

Paul
Kronshnabl
6. Dan
Regensburg

Helmut
Hösl
3. Dan
Regensburg



上地流

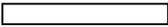
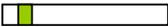
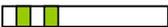
Kata

Sanchin	san-tschin	Bedeutung: drei Konflikte oder drei Schritte. Ursprung: Süd China Basiskata in Uechi-ryu Kraft-und Atemkata
Kanshiwa	kan-schi-wa	Bedeutung: Zusammensetzung aus den Namen Kanbun und Shushiwa Ehemaliger Name: Konchabo Verwendet als einzige Kata die geschlossene Faust, gilt als Bindeglied zwischen Freikumite und Kata
Kanshu	kan-shu	Bedeutung: Zusammensetzung aus den Namen Kanbun und Shushiwa Ehemaliger Name: Daini-seisan oder kleines Seisan
Seichin	sei-tschin	Bedeutung: Zusammensetzung aus den Namen Seisan und Sanchin
Seisan	sei-san	Bedeutung: dreizehn Positionen (von Angriff und Verteidigung) Ursprung: Süd China Shodan Prüfungskata
Seirui	sei-ru-i	Nidan Prüfungskata
Konchin	kon-tschin	Sandan Prüfungskata
Sanseirui	san-sei-rui	Bedeutung: 36 Positionen (von Angriff und Verteidigung) Ursprung: Süd China Prüfungskata für Yondan und höher

上 地 流

Hojo-undo (ho-dscho undo) Basisübungen

Shomen geri	scho-men ge-ri	Wa uke (Kreisblock), gerader Geri (Fußtritt) (im Wechsel links/rechts bei gleicher Fußstellung)
Sokuto geri	so-ku-to ge-ri	45-Grad Drehung des Oberkörpers, Wa uke, Geri mit Fußaußenkante zur Seite (im Wechsel links/rechts bei gleicher Fußstellung)
Furi zuki	fu-ri su-ki	Wa uke, runder Hiraken zuki (Schlag mit der Vorderknöchelfaust) Richtung Schläfe (im Wechsel links/rechts bei gleicher Fußstellung)
Hazuki uke hiraken zuki	ha-su-ki uke hi-ra-ken su-ki	Hoher Block (auf Augenhöhe und nur auf Seite des Vorderfußes), Hiraken zuki , harter äußerer Mittelblock, Hiraken zuki (Fußstellung bleibt unverändert)
Shomen zuki	scho-men zu-ki	Wa uke (nur auf Seite des Vorderfußes) , frontaler Shomen zuki (gerader Faustschlag), weicher innerer Mittelblock, frontaler Shomen zuki (Fußstellung bleibt unverändert)
Soto uke shuto uchi, ura uchi shoken zuki	so-to u-ke, schu-to u-tschi, u-ra u-tschi, scho-ken su-ki	Wa uke (nur auf Seite des Hinterfußes) , Shuto (Handaussenkante), Uraken (Fastrücken), Shoken zuki (Einknöchel)-Schlag (Fußstellung bleibt unverändert)
Higi zuki	hi-tschi su-ki	Wa uke (nur auf Seite des Hinterfußes) Higi zuki (Ellbogenschlag) nach vorne, seitlich, nach hinten, halbkreisförmig nach vorne und nach unten (Fußstellung bleibt unverändert)
Koino shippo uchi tatte uchi	kwe-no schi-po u-tschi ta-te u-tschi	„Fisch-Schwanz-Blöcke“ nach oben, unten, außen und innen (Fußstellung bleibt unverändert)
Koino shippo uchi yoko uchi	kwe-no schi-po u-tschi yo-ko u-schi	„Fisch-Schwanz-Blöcke“ nach links und rechts (erster Block auf Seite des Vorderfußes - Fußstellung bleibt unverändert)
Shomen hajiki	scho-men ha-dschi-ki	Doppelhandschlag mit den Fingerspitzen Richtung Augen (mit Gleitschritt)
Tenshin zensoku geri	ten-schin sen-so-ku ge-ri	Schritt mit Wa uke (Seite des Vorderfußes mit 45-Grad-Drehung) , frontaler Tritt mit dem Vorderfuß (im Wechsel links/rechts)
Tenshin kosoku geri	ten-schin ko-so-ku ge-ri	Schritt mit Wa uke (Seite des Vorderfußes mit 45-Grad-Drehung) , frontaler Tritt mit dem Hinterfuß (im Wechsel links/rechts)
Tenshin shoken zuki	ten-schin scho-ken su-ki	Schritt mit Wa uke (Seite des Vorderfußes mit 45-Grad-Drehung) , Shoken zuki , Wa uke (Seite des Hinterfußes) , Shoken zuki (im Wechsel links/rechts)

Rang	Gürtel	Anforderungen	Bemerkung	Gebühr
Jukyu	weiß	keine Anforderungen		
10. Kyu	kein Streifen		Start mit Hojo undo	
				
Kukyu	weiß	Sanchin ohne Hilfe		€ 5,-
9. Kyu	1 grüner Streifen	Fragen		
				
Hachikyu	weiß	Sanchin, Kanshiwa		€ 10,-
8. Kyu	2 grüne Streifen	Kotikite, Hojo undo		
		Fragen		
Nanakyu	weiß	Sanchin, Kanshiwa	nach der Prüfung	
7. Kyu	3 grüne Streifen	Kotikite, Hojo undo	Start mit Vor-	€ 10,-
		Kyu-Kumite	bereitung Kanshiwa	
		Fragen	Bunkai	
Rokkyu	grün	Sanchin, Kanshu		
6. Kyu	kein Streifen	Kotikite, Hojo undo		€ 20,-
		Kyu-Kumite		
		Fragen		
Gokkyu	grün	Sanchin, Kanshu	nach der Prüfung	
5. Kyu	1 brauner Streifen	Kotikite, Hojo undo	Start mit	€ 20,-
		Kyu-Kumite, Kanshiwa-bunkai	Vorbereitung	
		Fragen	Dan-Kumite	
Yonkyu	grün	Sanchin, Seichin		
4. Kyu	2 braune Streifen	Kotikite, Hojo undo		€ 20,-
		Kyu-Kumite, Kanshiwa-bunkai		
		Fragen		
Sankyu	braun	Sanchin, Seichin		
3. Kyu	1 schwarzer Streifen	Kotikite, Hojo undo		€ 25,-
		Kyu-Kumite, Kanshiwa-bunkai, Dan-Kumite		
		Freikumite		
		Fragen		
Nikyu	braun	Sanchin, Seisan		
2. Kyu	2 schwarze Streifen	Kotikite, Hojo undo		€ 25,-
		Kyu-Kumite, Dan-Kumite		
		Kanshiwa-bunkai, Seisan-bunkai		
		Freikumite		
		Fragen		
Ikkyu	braun	Sanchin, Seisan		
1. Kyu	3 schwarze Streifen	Kotikite, Hojo undo		€ 30,-
		Kyu-Kumite, Dan-Kumite		
		Kanshiwa-bunkai, Seisan-bunkai		
		Freikumite		
		Fragen		
		nötige Reife und Unterrichtsfähigkeit		
Shodan	schwarz	Sanchin, Seisan		ca.
1. Dan		komplette Kyu-Anforderungen		€ 300,-
Nidan	schwarz	Sanchin, Seisan, Seirui		ca.
2. Dan		komplette Kyu-Anforderungen		€ 300,-
Sandan	schwarz	Sanchin, Seisan, Konchin		ca.
3. Dan		komplette Kyu-Anforderungen		€ 300,-
Yondan	schwarz	Sanchin, Seisan, Sanseiryu		ca.
4. Dan		komplette Kyu-Anforderungen		€ 300,-

上
地
流

Grundschule - Kihon

Grundbegriffe		
Arigato Gosaimashita	Vielen Dank	
Bunkai	Kata-Analyse	mit Partner Katatechnik üben
Dan	Schwarzgrad	
Dojo	Trainingshalle	eigentlich "Ort des Weges"
Gi	Karateanzug	
Hajime	fangt an	
Karate-do	Weg der leeren Hand	Kara = leer, Do = der Weg
Kata	Form	Ritualisierte Kampfübung
Kumite	Partnerübung, Freikampf	
Kyu	Schülergrad	
Makiwara	Schlagpolster	
Mawatte	umdrehen	
Mokuso	Meditation	
Mokuso yame	Ende der Meditation	
Obi	Gürtel	
Onegei shimasu	bitte hilf mir	
Rei	Grüßen	
Seiza	Kniesitz	
Sensei	Lehrer	
Ura	spiegelverkehrt	
Waza	Technik	
Yame	stop	
Stellungen (Dachi)		
Kiba Dachi	Reiterstellung	
Kokutsu Dachi	Rückwärtsstellung	
Musubi	Grundstellung	v-förmig
Neko ashi Dachi	Katzenfußstellung	
Sanchin Dachi	Sanduhrstellung	Drei Schlachten Stand
Zenkutsu Dachi	Vorwärtsstellung	
Zielgebiete		
Jodan	Kopfbereich	oben
Chudan	Brust/Bauchbereich	unten
Gedan	vom Gürtel abwärts	ganz unten
Richtungen		
Hidari	links	
Mae	nach vorn	
Migi	rechts	
Otoshi	nach unten	
Ushiro	nach hinten	
Yoko	zur Seite	

Blocktechniken

Hirate mawashi uke	Kreisbock mit offener Hand	hira-te = offene Hand
Wauke	Kreisblock beidhändig offen	Grundform in Sanchin
Chudan uke	Mittelblock mit geschlossener Faust	von innen nach außen
Jodan hajiki uke	hoher Block	Hajiki uke hiraken tsuki
Gedan barai uke	tiefer Block in Konchin Kata	barai = fegen
Chudan hajiki uke	Mittelblock (Standardmittelblock)	hajiki = schieben mit Handballen
shukoken uke	Block mit Handgelenk	Koino shippo uchi
Gedan uchi uke	Krossblock	
Hirate sukuiage uke	1. Block von Kyu-Kumite Nr.4	mit der offenen Hand "schaufeln"
Shoken sukuiage uke	Dan-Kumite 2, Block von Fußtritt	mit Shoken schaufeln und heben
Harai sukui uke	z.B. Block shomen geri nach außen	abwärts Schaufelblock
Hiza uke	Knieblock, Abwehr shomen geri	Knie wird angehoben, wie bei Tritt
Shotei uchi osae	Mittelblock mit Handballen	mit nach vorne schieben

Hand-/Armtechniken (Tsuki waza)

Tate Hiji ate	vertikaler Ellbogenstoß	1. Schwertblock in Seisan
Furi Hiji ate	Roundhouse-Ellbogen-Stoß	
Kakushiken	Kranich-Stoß (Handform)	Sanseiryu
Koken	Kranichtechnik (Handform)	Tiefschlag bei Seisan
Haito uchi	Schlag mit Daumenseite zur Schlä	Doppeltechnik bei Seisan
Shotei zuki	Schlag mit Handballen	z.B. von unten zum Kinn

Tritt-Techniken (Keri waza)

Shomen geri	gerader Tritt	
Sokusen Shomen geri	gerader Tritt mit Zehenspitzen	
Mawashi geri	Rundtritt	
Nidan Geri	gesprungener Doppeltritt	
Sokuto geri	Tritt mit Fußaußenkante	
Ushiro geri	Rückwärtstritt	
Kaiten ushiro geri	Drehtritt mit Ferse auftreffen	
Kesa geri	gesprungener, seitlicher Tritt	
Yoko geri	seitwärts Tritt	
Hiza ate	Kniestoß	

上地流

Uechi-ryu Karate-do

des Trainings ist die Verletzungsgefahr der Knöchel und Gelenke sehr groß. Deshalb sollte leicht und

Wörterbuch

Version 1.4

Japanische Aussprache:

j	Maharadscha
ch	Tschechien
z	Silbe
sh	Schule

Ashi Bein, Fuß

Bunkai Aufgliederung, Analyse und Studium der Kampfsysteme.

Dachi Fußstellung, Stand, Position der Füße (auch Tachi) → Tachi waza

Daikentō Auftreffzone der Vorderfaust bei geraden Fauststößen im Karate (Knöchel des Zeige- und Mittelfingers, → Saiken). Der Knöchel des Zeigefingers trägt ungefähr 60 Prozent und der Mittelfinger ungefähr 40 Prozent der Auftreffkraft.

Dianxue Vitalpunkte

Do der Weg

Dojo Ort an dem Übungen stattfinden

Furi schwingen

Furi zuki geschwungener Fauststoß

Gi → Karate Gi; Karatekleidung

Geri Fußtritt

Ha Schneide, Klinge eines Messers oder eines Schwerts

Hajime der Anfang, im Budo der Kampfbeginn. *Hajimura* – beginnt

Hanka fuza halber Lotussitz, bei der nur ein Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beins liegt.

Hazuki uke schwertförmiger Abwehrschlag; → Uke; → Zuki

He (chin) Kranich

Hidariashi mae linker Fuß vor; → Hidari; → Ashi; → Karategramm

Hiji auch (Empi); Ellbogen

Hira ken Vorderknöchelfaust; → Ken

Hōjō undō ergänzende, zusätzliche, vervollständigende Bewegungen (→ Undō), die zur Unterstützung verschiedener Aspekte der Technik ausgeführt werden.

Hu (chin) Tiger

Hu quan Tigerfaust → Hu → Quan

Jintai kyūsho Vitalpunkte am Körper, die im Karate als Angriffspunkte verwendet werden.

Kai Mal, Wiederkehr, *Konkai* – diesmal, *Zenkai* – zuletzt

Kaiten drehen, rotieren, rollen (auch Hineri)

Kaku Kranich

Kanshiwa Kata; Ursprung: Kanei Uechi; ehemaliger Name: Konchabu)

Karada Körper Memo: Namen der Körperteile

Karategramm Bewegungsrichtungen

- mae	- vor
- ushiro	- zurück
- hidari	- links
- migi	- recht

Kazoeru zählen; Memo: Tabelle mit Zahlen

Keage federnd geschlagene Fußtechnik. Es gibt → Mae geri keage, → Yoko geri keage und → Ushiro geri keage

Keirei Gruß, Verbeugung → Rei

Keka fuza voller Lotussitz

Kekomi gerade, auf einer Linie gestoßene Fußtritte

Ken Faust

- Uraken	- Fastrücken
- Seiken	- Stirnseite der Faust
- Hira ken	- Vorderknöchelfaust
- Shoken, Ippon ken	- Zeigefingerknöchelfaust

Ko¹ Bogen, Kreis

Ko² klein

Kōkutsu dachi Rückwärtsstellung, Verteidigungsstellung; Die Beine sind gespreizt, das hintere Knie ist stark gebeugt, das vordere Knie leicht angewinkelt, der vordere Fuß ist nach vorne gestreckt. Die Füße stehen rechtwinklig zueinander, die Verlängerungslinie des vorderen Fußes geht durch die Ferse des hinteren Fußes. Das Körpergewicht ist im Verhältnis von 30 Prozent zu 70 Prozent auf den vorderen und hinteren Fuß verteilt.

Koshi¹ Lende, Hüfte, Leib, Taille

Koshi² Fußballen

Kote kitae okinawische Methoden zum Abhärten des Körpers im Karate.

Kumite die Übung des Kampfes mit dem Partner. Neben → Kihon und → Kata ist Kumite die dritte Säule des Karate.

Long (chin) Drache

Makiwara wörtlich: "Holz und Stroh". Schlagpfosten, Übungsgerät zum Studium des → Kime sowie zur Entwicklung der Fäuste und Füße im okinawanischen Karate. Maki bedeutet Holz, Wara bedeutet Stroh.

Makiwara-Training Die Übungen an diesem Gerät geht als gesundheitsfördernd, denn sie bewirke die Stimulation des Vitalkreislaufs und der inneren Organe. Einige Gesetzmäßigkeiten sind zu beachten. Zu Beginn

regelmäßig geübt werden. Verletzung in jedem Fall ganz ausheilen! Wenn man → Zuki (Stoßtechniken) übt, ist darauf zu achten, daß man → Daikentō (Zeigefinger und Mittelfinger) aufriff. Das Auftreffen der ganzen Faust ist gesundheitsschädlich, da die Kleinfingerseite der Hand mit dem Herzen und einigen anderen inneren Organe verbunden ist. Das Auftreffen mit diesem Teil der Hand bewirkt einen gesundheitsschädlichen Schock. Daikentō dagegen ist mit dem hinteren Teil des Körpers verbunden, und gewinnt Kraft aus den Rücken- und Beinmuskeln.

Migiashi mae rechter Fuß vor; → Migi; → Ashi; → Karategramm

Mokusō "ruhiges Denken", Meditation, Konzentration, schweigendes Sitzen. Mokusō wird vor und nach jedem Training der Kampfkünste geübt. → Zazen

Mokusō yame Ende der Konzentration. Augen wieder öffnen.

Nekoashi Katzenfuß; → Ashi

Nekashi dachi Katzenfußstellung. Nekoashi dachi ist ein verkürztes → Kōkutsu dachi. Das Knie des vorderen Beines ist geradeaus gerichtet und gebeugt. Der hintere Fuß steht im einem Winkel von 45 Grad zur Frontalrichtung, das Knie ist gebeugt. Fast das gesamte Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein. Die Stellung ist besonders elastisch und bietet sich besonders für den Freikampf an.

Obi Gürtel; → Gi

Quan (chin) Faust, Kampfkunst (auch Ch'uan, Chwan oder Kuen).

Rei Gruß, Höflichkeit; Dank, Lohn (auch Rai)

Formen des Grusses			
Shōmen	ni	rei	Verbeugung zur Dōjō-Hauptseite
Sensei ni rei			Verbeugung zum Meister
Otagai ni rei			Verbeugung zueinander
Sempai	ni	rei	Verbeugung zum Senior (Älteren)
Za rei			Gruß im Sitzen
Ritsu rei			Gruß im Stehen

Ryū Stilrichtung, Fachrichtung, Schulungsmethode; Drache

Sanchin Kata; Ursprung: Süd China; wörtliche Bedeutung: drei Pahasen, drei Konflikte

Saiken Stirnseite der Faust; → Ken

Seiza Sitzen auf den Fersen, in kniender Position

Shō Handfläche → Auftreffflächen der offenen Hand

Shoken zuki Zeigefingerknöchelschlag; → Ken

Shomen vorne; → Sokumen

Shihō vier Richtungen, vier Wege, vier Seilen

Sokumen Seite, zur Seite; → Shomen

Sokuto Fußkante, Fußschwert

Sokuto geri mit der Fußkante geführter Fußtritt; → Geri

Soto aussen, Außenseite, draußen. Gegenteil von Uchi (innen).

Shutō Schwerhand, Messerhand. Gemeint ist die Handkante.

Shutō uchi Schwerhandschlag; (→ Uchi waza)

Tachi waza Gruppe der Stellungen und Stände im Karate

Natürliche Grundstellungen (Shizen tai)

Heisoku dachi	geschlossene Parallellstellung
Musubi dachi	geschlossene Füße
Hachiji dachi	offene Fußstellung
Uchi hachiji dachi	Stellung mit eingedrehten Füßen

Kampfstellungen (kumite dachi)

Zenkutsu dachi	Vorwärtsstellung
Kōkutsu dachi	Rückwärtsstellung
Kiba dachi	Reiterstellung
Sanchin dachi	Sanduhrstellung
Hangetsu dachi	Halbmondstellung
Shiko dachi	offene Bereitschaftsstellung
Fudō dachi	unbewegliche Stellung
Nekoashi dachi	Katzenfußstellung
Kōsa dachi	Kreuzstellung
Sagiashi dachi	Kranichstellung

Memo: Bildtafel

Tai sabaki wörtlich: Körperbewegung; Der Körper wird mittels zwei verschiedener Formen bewegt: → Ashi sabaki (Bewegung der Füße) und → Koshi sabaki (Bewegung der Hüfte). Beide zusammen ergeben Tai sabaki; → Sabaki, → Ashi sabaki, → Koshi sabaki und → Undō

Koshi sabaki

Mae kaiten	-- Vorwärtsdrehung
Ushiro kaiten	--
Rückwärtsdrehung	
Han kaiten	-- halbe Drehung

Ashi sabaki

Mae ashi nami	-- Vorwärtsschritt
Yoko ashi nami	-- Seitwärtsschritt
Ushiro ashi nami	-- Rückwärtsschritt
Yori ashi	-- gleichzeitiges Gleiten
Suri ashi	-- abgesetztes Gleiten
Ashi fumikae	-- Beinwechsel

Tate¹ senkrecht; Höhe, Länge (auch Jū)

Tenshin kombinierte Formen von → Tai sabaki, die im Karate verwendet werden. Tenshin bedeutet "Körperdrehung" und bezeichnet die Veränderung der Position und des Angriffswinkels, indem Formen des → Ashi sabaki (Fußbewegungen) und des → Koshi sabaki (Hüftbewegungen) zusammen benutzt werden.

Der Zweck des Tenshin ist es, die Position und den Winkel des Körpers zu verändern, um dadurch den Angriff des Gegners auszuweichen und dennoch in der korrekten Distanz für einen Konter zu stehen.

Uchi¹ innen, Innenseite, drinnen. Gegenteil von Soto (außen).

Uchi² Schlagtechnik im Karate (→ Uchi Waza)

Uchi Waza Gruppe sämtlicher Schlagtechniken im Karate. → Uchi sind Armtechniken, die in einem Halbkreis ins Ziel geführt werden. Ihre Einteilung erfolgt nach Art der Auftrefffläche:

Kobushi Uchi	--	Faustschläge
Uraken uchi	--	
Fausrückenschläge		
Hiji Uchi	--	Ellbogenschläge
Empi uchi	--	Ellbogenschlag
Kaishu Uchi Hand	--	Schläge mit der offenen Hand
Shutō uchi	--	Schwerhandschlag

Uke abwehren, verteidigen; Verteidiger

Uke hō Abwehrrichtungen

Mae uke	--	Abwehr	nach	vorne
Sokumen uke	--	Abwehr	zur	Seite
Ushiro uke	--	Abwehr	nach	hinten
Jōdan uke	--	Abwehr	obere	Stufe
Chūdan uke	--	Abwehr	mittlere	Stufe
Gedan uke	--	Abwehr	untere	Stufe
Jōhō(age) uke	--	Abwehr	von unten	nach oben
Otoshi uke	--	Abwehr	von oben	nach unten
Naihō(soto) uke	--	Abwehr	von außen	nach innen
Gaihō(uchi) uke	--	Abwehr	von innen	nach außen

Undō Bewegung, sportliche Bewegung. Unter dem Begriff werden in den Kampfkünsten alle zusätzlichen Übungen geführt. ...

Ura Rückseite

Uraken Fausrücken, umgekehrte Faust; → Ken

Wa Kreis

Wan Arm

Wa uke kreisförmige Abwehr; → Wa; → Uke

Yame in den Kampfkünsten benutztes Kommando für "Aufhören!". Yameru – Aufhören, beenden, unterbrechen.

Yoko seitlich, Seite (auch O, → Hō)

Zen¹ vor, vorne, früher (auch Mae)

Zuki auch Tsuki; Fausttechnik, bei der Hand vom Ausgangspunkt bis zum Ziel auf einer geraden Linie beschleunigt wird.

Zahlen mit japanischer Aussprache

1 ichi [itsch]	2 ni [ni]	3 san [san]	4 shi [schi]	5 go [go]	6 roku [rok]	7 shich [sitsch]	8 hachi [hatsch]	9 kyu [ku]	10 ju [tschu]
11 ju-ichi	12 ju-ni	13 ju-san	14 ju-shi	15 ju-go	16 ju-roku	17 ju-shichi	18 ju-hachi	19 ju-kyu	20 ni-ju
21 niju-ichi	22 niju-ni	23 niju-san	24 niju-shi	25 niju-go	26 niju-roku	27 niju-shichi	28 niju-hachi	29 niju-kyu	30 san-ju
31 sanju-ichi	32 sanju-ni	33 sanju-san	34 sanju-shi	35 sanju-go	36 sanju-roku	37 sanju-shichi	38 sanju-hachi	39 sanju-kyu	40 yon-ju
41 yonju-ichi	42 yonju-ni	43	44	45	46	47	48	49	50 go-ju
51 goju-ichi	52 goju-ni	53	54	55	56	57	58	59	60 roku-ju
61 rokuju-ichi	62 rokuju-ni	63	64	65	66	67	68	69	70 shichi-ju
71 sichiju-ichi	72 sichiju-ni	73	74	75	76	77	78	79	80 hachi-ju
81 hachiju-ichi	82 hachiju-ni	83	84	85	86	87	88	89	90 kyu-ju
91 kyuju-ichi	92 kyuju-ni	93	94	95	96	97	98	99	100 hyaku



Dojoregeln Uechi-ryu

1. Der Weg beginnt ohne Ausnahme mit Rei (Begrüßung) und endet mit Rei.
2. Man muss sowohl beim Betreten als auch beim Verlassen der Halle unbedingt grüßen (Rei).
3. Man muss ohne Ausnahme nach der Anweisung des Meisters oder des stellvertretenden Meisters üben.
4. Während der Übung darf man sich nicht ungezogen benehmen, wie z.B. pfeifen oder laut singen.
5. In der Halle darf man weder trinken noch rauchen.
6. Während der Übung muss man seine vorgeschriebene Zeit maximal nutzen ohne Unnötiges zu schwatzen.
7. In der Halle muss man schlagfertig handeln und falls man von der Übung übermüdet ist, muss man sich an einer bestimmten Stelle ausruhen, damit man die anderen bei ihren Übungen nicht stört.
8. Seinen Trainingsälteren und älteren Mitübenden gegenüber muss man ausgesuchte Höflichkeit zeigen, während man seine Trainingsjüngeren sowie jüngeren Mitübenden auch mit Anstand und Liebe behandeln muss.
9. Man muss seinen Übungsanzug jederzeit sauber halten.
10. Die Halle muss sowohl innerhalb als auch außerhalb stets aufgeräumt und geordnet sein.

Für die Übersetzung aus dem Japanischen gebührt Prof. Dr. Akira Noda vom Lektorat für Japanisch der Universität Regensburg herzlichster Dank.

(Nov. 1999)

Trainingszeiten und Beiträge

Uechi-Ryu in Pettendorf

**TSV-Adlersberg
e.V.**
Karateabteilung
Vereinsheim TSV Adlersberg
93186 Pettendorf

Probetraining jederzeit möglich

- **Do** 19.00 – 20.30 Erwachsene
- **Fr** 18.00 – 20.00 Kinder

Kontaktadresse:

- Paul.Kronshnabl@gmx.net 09409-1271

Kosten:

Jahresbeitrag TSV € 39,-
Monatsbeitrag Karate € 5,-



Uechi-Ryu in Regensburg

**Regensburger Turnerschaft
e.V.**
Karateabteilung
Schopperplatz 6 / Oberer Wöhrd
93059 Regensburg



Probetraining jederzeit möglich

- **SO** 18.00 - 20.00 Erwachsene
- **DI** 20.00 - 21.30 Erwachsene
- **MI** 18.30 - 20.00 Erwachsene
Basistraining

Kontaktadressen:

- Paul.Kronshnabl@gmx.net 09409-1271
- www.uechi-regensburg.de

Kosten:

Jahresbeitrag RT € 90,- bzw € 45,-
Monatsbeitrag Karate € 15,- bzw € 10,-