



# Koryu Uchinadi – Tai Sabaki Oyo-Jutsu 1-6

Karate-Dojo Fritzlar e.V.



Die Übungen enden jeweils damit, dass sich beide Übungspartner zueinander drehen, sich gegenseitig im Knien verbeugen und dann aufstehen.

## ① Tai Sabaki Oyo-Jutsu Jodan →Jodan-Uke/Age-Uke

Tori: Er greift Ukes rechten Handgelenk mit links.

Uke: Uke geht mit dem rechten Fuß etwas zurück, zieht die rechte Faust zurück und stößt mit links Age-Uke gegen Toris Hals. Danach folgt rechts Gyaku-Zuki (oder Oi-Zuki) unter Toris Arm durch, „figure 4“-Griff, Kniestoß links. Tori wird anschließend durch rückwärts gehen und herabziehen zu Boden gebracht (Bauchlage). Toris linker Arm wird gestreckt an den eigenen Oberkörper gelehnt, um anschließend mit beiden Händen Druck auf das Schulterblatt ausüben zu können. Der eigene Oberkörper wird dabei leicht nach links gebeugt.

## ② Tai Sabaki Oyo-Jutsu Gedan. →Gedan-Uke/Gedan-Barai

Tori: Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit links.

Uke: Den rechten Fuß zurücksetzen und die offene linke Hand an Toris Schläfe schlagen, weiter nach rechts ziehen und auf den Muskelansatz des Brachioradialis schlagen. Dann den Daumen auf Toris Handrücken setzen und die Finger auf die Handgelenkbeuge: Handgelenkskipphebel. Den gehebelten Arm (in Streckung) nach links ziehen. Rechter Tsuki in die Nieren und Stampftritt in die Kniegelenksbeuge bis Tori kniet. Mit dem rechten Unterarm (Speiche) gegen Toris Hals schlagen und zum "Uchi-Uke" weiterziehen: die Hand fasst den Anzug und eine Würge wird angesetzt.

## ③ Tai Sabaki Oyo-Jutsu Chudan Dai Ichi →Uchi-Uke

Tori: Tori greift Ukes Handgelenk mit rechts.

Uke: Uke fixiert Toris rechte Hand mit der eigenen linken Hand. Der rechte Arm führt einen kreisförmigen Uchi-Uke aus, Toris Arm soll dadurch gebeugt werden ("S-Form"). Gyaku-Zuki links, dann zurückgehen und Tori herunterhebeln ("Sinkflug"). Während Toris heruntergeht wird er mit dem linken Fuß in die kurzen Rippen getreten. Wenn Tori auf dem Bauch liegt wird der linke Fuß übergesetzt und mit dem Schienbein auf seinem Genick aufgesetzt. Toris Arm wird zum eigenen Oberkörper herangezogen und mit rechts gehalten. Die linke Hand schlingt sich einmal drumherum, beginnend von links zwischen Toris Arm und dem eigenen Oberkörper, endend mit einem Griff in die eigenen Kleidung (zum fixieren). Jetzt wird Toris Ellenbogen gehebelt.

## ④ Tai Sabaki Oyo-Jutsu Chudan Dai Ni →Soto-Uke

Tori: Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit rechts.

Uke: Der rechte Fuß setzt zurück. Links Soto-Uke als Hebel auf Toris Ellenbogengelenk. Der Arm wickelt weiter herum und fixiert Toris Arm mit Soto-Uke. Rechts Tettsui -Uchi zum Hals, dann rechter Kniestoß. Die rechte Hand windet sich um Toris Hals und fasst dessen linken Arm. Uke startet eine Rückwärtsrolle und veranlasst Tori zu einer Vorwärtsrolle. Uke landet rittlings obenauf und hält Tori nun in einem Genickhebel. Dieser wird gelöst und mit beidseitigen Schwingern zu Toris Kopf geschlagen. Gelegentlich wird Toris Kehle mit der rechten Hand gefasst ("Tigermaul"). Tori fasst nun diese Hand, was Uke die Gelegenheit gibt, Toris rechten Arm zu fassen. Der linke Fuß wird neben Toris Kopf aufgesetzt (real: Tritt zum Kopf) und Uke fällt nach links auf den Rücken. Dabei Toris Arm am besten mit beiden Unterarmen an den eigenen Oberkörper klemmen. Tritte mit der rechten Hacke, den rechten Fuß unter Toris Hals setzen und ihm durch Zug mit dem Bein auf den Bauch hebeln, unmittelbar danach selbst aufrichten: Toris Genick ist nun unter Ukes Schienbein, sein rechter Arm wird gehebelt (Armstreckhebel).



## ⑤ Tai Sabaki Oyo-Jutsu Kaishu Dai Ichi →Kake-Uke

Tori: Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit links.

Uke: Die rechte Hand gerade hochziehen ("telefonieren"), die linke Hand kommt von unten und übernimmt Toris Hand, zieht sie nach links (= Kake-Uke). Die rechte Hand drückt nun mit dem Handballen auf Toris Ellenbogengelenk, gefolgt von einem rechten Tettsui-Uchi zum Kopf. Beide Hände fassen Toris Hand mit den Daumen auf dem Handrücken, um einen Handgelenkshebel ansetzen zu können. Uke dreht sich nach rechts und hebelt Tori so zu Boden. Tori liegt auf dem Rücken. Mit dem rechten Fuß auf/über Toris Kopf hinweg steigen und links einen großen Schritt vorgehen in einen tiefen Zenkutsu-Dachi. Bei alldem Toris Hand ziehen. Dadurch wird Toris Kopf auf Ukes Unterschenkel gezogen, worauf sich Uke auf Toris Hals abkniet. Toris Hals befindet sich nun zwischen Ukes Ober- und Unterschenkel eingeklemmt, gleichzeitig wird sein Arm gehebelt. Den Druck etwas lösen, mit dem linken Knie abknien, das rechte Knie aufstellen und nach rechts drehen. Toris Hals befindet sich nun zwischen Fußspann und Schienbein Ukes. Die eigenen Hände fassen und durch Strecken der Arme Toris Ellenbogengelenk gegen den eigenen rechten Oberschenkel hebeln. Dann auf den Rücken legen, gleichzeitig den rechten Fußspann unter Toris Hals schieben und diesen in Rückenlage hebeln. Der linke Fuß wird (in Verbindung mit einem Tritt zum Kopf) unter Toris Genick geschoben und die Position für einen weiteren Armstreckhebel genutzt. Dann richtet sich Uke nach vorne in einen Kniestand auf: Toris Kehle befindet sich dadurch unter Ukes rechtem Schienbein, Toris Arm wird mittels Armstreckhebel festgehalten. Uke: Rolle vorwärts, halbe Drehung.

Beide: linkes Bein vor, beidseitige Verbeugung.

## ⑥ Tai Sabaki Oyo-Jutsu Kaishu Dai Ni →Shuto-Uke

Tori: Tori greift Ukes rechtes Handgelenk mit rechts und schlägt einen linken Schwinger.

Uke: Linke Ohrfeige bzw. Schlag zur Schläfe, weiterführen zum Block des Schwingers (immer noch Ausholbewegung des Shuto-Ukes). Shuto-Uke links zu Toris Hals, dann stoßender Griff zu Toris rechtem Handgelenk, verbunden mit dem Zurückziehen der eigenen rechten Hand. Der linke Fuß wird zurückgezogen, Schritt rechts vor mit Griff rechts zur Kehle.

Tori greift Uke rechtes Handgelenk.

Uke: Uke schiebt seinen rechten Ellenbogen vor und löst damit Toris Griff. Der rechte Arm zurückgezogen und der Ellenbogen zum Kopf geschlagen. Der rechte Oberarm übt auf Toris Oberarm Druck aus bis Tori beginnt, sich nach unten zu beugen. Dann fährt Uke rechter Arm weiter über Toris Arm nach unten und schlägt Tori von unten hoch zwischen die Beine. Zugleich lässt sich Uke nach hinten fallen, sodass Toris eine Rolle vorwärts startet. Bei der Rolle hakt sich Uke mit beiden Beinen und der rechten Hand von innen bei Toris rechtem Bein ein und bremst Toris Fall so mittendrin ab. Dadurch entsteht einerseits Druck auf Toris Halswirbelsäule, andererseits wird ein Bein-streckhebel angesetzt, der Toris Kniegelenk angreift.