



Koryu Uchinadi – Tegumi-Waza

Karate-Dojo Fritzlar e.V.



1) „Kake-Uke“

Grundform: je 3-5 Mal pro Seite, dann immer wechseln. Bei der Übung beachten: Ellenbogen zum Rumpf heranziehen beim Kake-Uke; die pausierende Hand in Kamae vor der Brust halten. Nicht starr stehen bleiben, sondern mit den Füßen im Raum bewegen.

Anwendung:

Tori: re. Stoß zur Brust.

Uke: li. Handballenschlag auf den Brachioradialismuskel des Angreiferarms (Di 10/11), re. Shuto-Uchi zum Hals, weiterführen zu Kake-Uke an li. Halsseite, Wurf Ukes so, dass Uke mit dem Kopf zwischen den eigenen Füße landet. Re. Hand schlägt mit Teisho zur Stirn Ukes, Ukes Kopf mit den Händen an den Ohren hochziehen und zurück auf den Boden schlagen. Beide Daumen drücken auf die Augen. Eine Hand zieht Ukes Kinn zurück, die andere Hand drückt mit den Fingerspitzen auf CV22 (Grube über dem Brustbein) in Richtung auf Ukes Füße.

2) Flow Drill

Tori: re. Tsuki Chudan.

Uke: Ausweichbewegung nach re., re. Sukui-Uke, gleichzeitig li. Schlag auf Brachioradialis. Re. Handrücken schlägt gegen kurze Rippen (Gb 24), zieht weiter nach re. und schlägt auf der Rückbahn gegen die re. Halsseite (Tori schützt sich mit der li. Hand), Schlag mit re. Tettsui gegen Brachioradialis (Tori schützt mit li. Hand), re. Shuto-Uchi (Unterarm) gegen die li. Halsseite (Tori schützt wieder mit li. Hand und zieht Ukes Arm runter. Seine re. Hand übernimmt, dann li. Tsuki Chudan). Alles beginnt auf der anderen Seite von vorne.

Bewegungsausgänge:

a) Start wie vor, dann Kopf fassen, Rückwärtsrolle mit Tori und dabei mit li. Toris re. Hand gefasst halten. Uke beendet die Rolle auf Toris Brust sitzend. Die re. Hand schlägt Richtung Schläfe, nach li. auf Toris re. Seite fallen lassen, den li. Fuß unter Toris Kopf, mit re. Hacke gegen Toris Brust treten, Armstreckhebel.

b) Den re. Ellenbogen aufs Schulterblatt drücken, re. Arm über Toris Arm runterziehen (Ellenbogen auf Trizeps), Schlag in Weichteile, ...

3) „Abhärtungs Drill“

- re. Arm Nagashi-Uke

- li. Hand Kake-Uke (re. und li. herum)

- re. Arm Uchi-Uke und Soto-Uke (dabei konstanter Druck nach rechts!)

- li. Hände klatschen zusammen, gleichzeitig holt der re. Arm zu Shuto-Uke aus; Shoto-Uke

- Tori: re. Kizami-Zuki. Uke: re. Age-Uke, mit einer Kreisbewegung nach re. den gegnerischen Arm in die Ausgangsposition führen; anschl. umgekehrt.

- li. Arm Soto-Uke

- re. Arm Gedan-Barai

Wiederholung der sieben Bewegungen mit dem anderen Arm.

Anwendungen:

a) Tori greift mit li. zum Revers. Uke fixiert Toris Hand an sich und hebt Toris li. Arm mit



Koryu Uchinadi – Tegumi-Waza

Karate-Dojo Fritzlar e.V.



re. Nagashi-Uke.

b) Tori fasst mit der re. Hand Ukes re. Handgelenk. Uke zwingt Tori mit einem Handgelenkskipphebel in die Knie. Uke nach vorne ziehen, mit dem li. Fuß erst Tori in die Seite treten und dann über Tori hinwegsteigen, auf den Rücken fallen lassen (li. Bein ist unter Toris Kopf), mit der re. Ferse zu Ukes Solar Plexus treten, Armstreckhebel.

4) „Schiebende Hände“

Ausgangsposition: gleichseitig.

Die „Gyaku“-Armeberühren sich an den Außenseiten der Handgelenke und werden hin- und hergeschoben. Schubrichtung ist die Mittellinie des Partners; die Füße bewegen sich beim Schieben ebenfalls.

Seitenwechsel: Hand auf Ukes Brust schieben, vorgehen und durch die andere Hand ersetzen.

Bewegungsausgänge: nach Belieben.

5) „Shuto-Uchi“ (von innen nach außen)

Ausgangsposition: gleichseitig.

Flowdrill. Toris Führungshand schlägt von innen Shuto-Uchi gegen Ukes Halsseite. Uke fängt den Schlag mit der hinteren Hand ab und zieht Toris Hand herab. Gleichzeitig zieht Ukes Führungshand nah am Körper hoch und schlägt selbst Shuto-Uke zu Toris Hals. [weiter wie oben.]

Auslagenwechsel: Shuto-Uchi, Empi (gleicher Arm) zur Brust des Partners, Schulterstoß, einen Schritt vorgehen und Shuto-Uchi mit dem anderen Arm.

6) „Schwinger gegen Shuto-Uke 1“

Ausgangsposition: gleichseitig.

Flowdrill: Tori schlägt mit der hinteren Hand einen Schwinger zu Ukes Kopf.

Uke blockt den Schwinger mit dem Unterarm seiner Führungshand, Ukes hintere Hand geht unter den angreifenden Arm und übernimmt ihn, zieht etwas zur Seite. dann übernimmt die Führungshand wieder und drückt den angreifenden Arm gegen die Brust des Angreifers. Dann greift Uke selbst mit einem Schwinger an. [weiter wie oben]

Auslagenwechsel: Uke taucht unter dem Schwinger weg. Tori geht mit einem zweiten Schwinger vor.

7) „Gyaku-Zuki“

Ausgangsposition: gleichseitig.

Flowdrill: Tori schlägt mit der hinteren Hand einen geraden Fauststoß (Gyaku-Zuki). Uke blockt mit der offenen Führungshand (Nagashi-Uke), übernimmt mit der hinteren Hand und drückt Toris Arm mit der Führungshand an Ukes Brust. Dann beginnt Uke Gyaku-Zuki zu schlagen und weiter wie oben.

Übergang: Tori schlägt zwei Tsukis hintereinander. Uke blockt den ersten Tsuki nur mit Nagashi-Uke.



8) „Gyaku-Empi“

Ausgangsposition: gleichseitig.

Flowdrill: Tori schlägt mit dem hinteren Ellenbogen zum Kopf. Uke: blockt mit der Führungshand, die hintere Hand übernimmt (von unten kommend), die Führungshand drückt dann den Ellenbogen herunter.

Übergang: Tori schlägt zwei Empis hintereinander. Uke blockt den ersten Empi nur mit Nagashi-Uke.

9) „Der Kaiser stempelt mit seinem Siegel“ (Tettsui-Uchi gegen Age-Uke bzw. Juji-Uke).

Ausgangsposition: beide links vor

Flowdrill: Tori geht mit Tettsui-Uchi Jodan vor.

a) ältere DVD-Version: Uke blockt mit Age-Uke, die hintere Hand übernimmt (greifen!) und zieht Toris Arm lang. Uke winkelt seinen vorderen Arm an (Ellenbogenspitze nach rechts unter Toris Arm durchführen.) und hebt Toris Arm von unten mit seinem Unterarm. Dann geht Ukes Unterarm auf Toris Ellenbogenbeuge und knickt Toris Arm durch Druck auf die Ellenbogenbeuge ein. Ukes hinterer Arm beugt Toris Arm und Handgelenk zurück. Ukes vordere Hand fasst den eigenen Unterarm. Uke überdreht seinen Rumpf nach links (Kosa-Dachi) und hebt damit Tori. Dann dreht Uke seinen Rumpf in die Gegenrichtung, zieht Toris Arm mit seiner hinteren Hand lang und stößt mit Teisho gegen den seitlichen Kinnbereich (=Ma 5) Toris. Die hintere Hand dreht nun Toris Handgelenk mit der Innenseite des Unterarms nach oben; die andere Hand geht vom Kinn her unter dem Arm her, blockiert Toris Trizepssehne und fasst den eigenen Anzug. Hebel leicht ansetzen. Am Ende der Übung schubst Uke Tori mit der vorderen Hand weg. Tori kann dann mit der anderen Hand angreifen.

b) neuere Version: Uke blockt mit Juji-Uke, wobei die Führungshand vorne sein sollte. Die hintere Hand fasst Toris Handgelenk. Uke winkelt seinen vorderen Arm an (Ellenbogenspitze nach rechts unter Toris Arm durchführen.) und hebt Toris Arm von unten mit seinem Unterarm. Dann geht Ukes linker Unterarm auf Toris Ellenbogenbeuge und knickt Toris Arm durch Druck auf die Ellenbogenbeuge ein. Ukes hinterer Arm beugt Toris Arm gleichzeitig zurück. Ukes vordere Hand fasst den eigenen Unterarm. Uke dreht seinen Rumpf nach links (Kosa-Dachi) und hebt Tori dadurch. Dann dreht Uke seinen Rumpf extrem in die Gegenrichtung und sinkt dabei in Kosa-Dachi. Toris Arm bleibt dabei eingeklemmt. Beide lösen sich voneinander und beginnen mit getauschten Rollen von vorne.

10) Haken zu kurzen Rippen (Ura-Gyaku-Zuki)

Ausgangsposition: beide links vor

Flow Drill: Tori greift mit Gyaku-Ura-Zuki an.

Uke blockt mit links Otoshi-Uke (offene Hand), mit den rechten Fingerspitzen zum Kehlkopf (CV 22) stechen (nur schnappend), dann mit der rechten Handkante auf den Brachioradialis (Di 12) schlagen, mit den Fingerspitzen den Oberarm heranziehen (Druck auf H 2) und gleichzeitig den linken Arm strecken, um Toris Arm auf den Rücken zu drehen.



Koryu Uchinadi – Tegumi-Waza

Karate-Dojo Fritzlar e.V.



Die rechte Hand blockt einen linken Ellenbogenstoß von Tori, Schlag mit der Handkante zum Hals (GB 20). Der eigene Kopf wird beim Block eng an Toris Rücken gehalten, um einen Ellenbogentreffer zu vermeiden. Uke fasst Tori an der Schulter und dreht ihn im Uhrzeigersinn. Beide lösen sich voneinander und beginnen mit getauschten Rollen von vorne.

Alternative: Nach dem Block des Ellenbogenschlages schlägt Uke mit der rechten Handkante zu Toris linker Halsseite. Dann zieht die Hand über Toris Kopf nach rechts und presst (sägend) mit den Fingerspitzen in die Mulde zwischen dem Deltamuskel und dem großen Brustmuskel (Für diesen Druckpunkt muss der Arm auf den Rücken gedreht sein!). Tori kann dann wie vorher gedreht werden.

11) "Schwinger gegen Shuto-Uke 2"

Diese Übung geht auf Anko Itosu zurück!

Ausgangsposition: beide links vor.

Flow Drill: Tori schlägt mit rechts einen Schwinger. Uke blockt mit links Shuto-Uke und weicht mit einem Gleitschritt diagonal nach rechts zurück. Gleichzeitig mit dem Block schlägt die rechte Hand Gyaku-Shuto-Uchi zu Toris Hals, fasst diesen von hinten, zieht dessen Kopf ruckartig gegen die eigene Schulter, stößt ihn wieder weg und schlägt mit dem Unterarm gegen den Hals (Bewegung wie ein Tsuki). Der Hals wird wieder mit der rechten Hand gefasst und in einen linken Mawashi-Empi reingezogen. Dann beginnen in einer rotierenden Bewegung gleichzeitig die Speiche des rechten Unterarms gegen den Hals zu pressen und die Elle des linken Unterarms gegen die rechte Gesichtseite (von unten nach oben bewegend). Kopfstoß gegen die Gesichtseite und Tori wegschubsen.

So lösen sich beide voneinander und beginnen mit getauschten Rollen von vorne.

12) "Schwinger gegen Shuto-Uke 3"

Ausgangsposition: beide links vor.

Flow Drill: Tori schlägt mit rechts einen Schwinger. Uke blockt mit links schlägt Teisho-Uchi zur Stirn, fährt mit den Fingern durchs Gesicht nach unten (Kumade) und sticht mit den Fingern zur Kehle. Den rechten Arm weiter nach links ziehen und auf den Muskelansatz des Brachioradialis schlagen. Jetzt Toris Arm mit beiden Händen fassen, über Schulterhöhe heben und dabei mit dem linken Fuß einen Schritt nach rechts machen. Uke steht jetzt mit dem Rücken zu Tori und hebelt Toris Ellenbogengelenk auf der Schulter. Name dieser Technik: „Ein alter Mann trägt eine Stange“. Die linke Hand lässt jetzt los, fällt nach unten und schlägt in Toris Weichteile. Wieder mit beiden Händen Toris Handgelenk fassen, mit dem linken Fuß einen Schritt nach hinten (rechts an Toris vorbei) gehen, den Arm schwungvoll nach unten ziehen und weiter nach oben. Tori beugt sich inzwischen stark nach vorne. Ukes rechte Handkante (oder die Oberseite des Handgelenks) schlägt zum Genick (Haaransatz) von Tori herab.

Beide lösen sich voneinander und beginnen mit getauschten Rollen von vorne.