

# PRINZIPIEN IM SHITORYU

## HERKUNFT DES SHITORYU KARATESTILES

(SIEHE AUCH DIE BEITRÄGE „GESCHICHTE DES SHITORYU“,  
„GESCHICHTE DES KARATE“  
SOWIE DIE TABELLE „SHURI, NAHA, TOMARI“)



DURCH DEN REGEN KONTAKT, DEN MEISTER KENWA MABUNI ZU ALLEN KAMPFKUNSTMEISTERN AUF OKINAWA HATTE, ERFUHR SEIN SYSTEM EINE WOHL EINMALIGE REICHHALTIGKEIT. ES WURDEN NICHT NUR DIE ENTSPRECHENDEN IDEEN DER STILE INTEGRIERT, AUCH DIE VON IHM PRAKTIZIERTE KATALISTE IST SEHR LANG. MEISTER MABUNI GALT ALS DER KATAEXPERTE SEINER ZEIT SCHLECHTHIN, DA ER SICH AUCH DAS HINTERGRUNDWISSEN DAZU ANGE-EIGNET HATTE.

KENWA MABUNI

HIER EIN ABRISS DER WICHTIGSTEN EIGENSCHAFTEN DER KARATE-SYSTEME, WELCHE MEISTER MABUNI BEEINFLUSST HABEN:

## SHURI - TE

SHURI - TE (NORD - TE) ENTSTAMMT GENEALOGISCH DER IDEE DER ÄUSSEREN UND HARTEN STILE CHINAS. SEINE KENNZEICHEN SIND STÜRMISCHE BEWEGUNGEN, AKROBATISCHE SPRÜNGE UND EIN AGILER KAMPFRHYTHMUS. DIE SCHNELL AUSGEFÜHRTEN BEWEGUNGEN EIGNEN SICH EHER FÜR MENSCHEN KLEINERER STATUR. ALLE STELLUNGEN SIND NATÜRLICH, EBENSO DIE ATMUNG WELCHE DIE TECHNIKEN UNTERSTÜTZT.

- LANGE STELLUNGEN,
- DIE SCHNELLIGKEIT IM DIREKTEN, LINEAREN ANGRIFF UND DIE
- PHYSISCHE KRAFT (ÄUSSERE FORM) SIND TYPISCH.

DER ERSTE MEISTER WAR SAKUGAWA (1733 - 1815). ER LERNT DAS OKINAWANISCHE KARATE UNTER DEM MÖNCH TAKAHARA PEICHIN, DER EIN SCHÜLER DES KOBUDO EXPERTEN MATSU HIGA WAR.

SPÄTER KAM DAS CHINESISCHE CHUAN - FA UNTER KUSHANKU (KOSHOKUN) DAZU. SEIN BEDEUTENDSTER SCHÜLER WAR SOKON MATSUMURA (1809 - 1896) DER DAS SHORIN - RYU GOKOKU-AN KARATE GRÜNDETE.

UNTER MATSUMURA ENTSTAND IN SHURI EINE GROSSE SCHULE, AUS DER VIELE BEDEUTENDE KAMPFKUNSTEXPERTEN HERVORGINGEN (YASUTSUNE ITOSU, AZATO, ARAGAKI UND ANDERE MEHR)

## NAHA - TE

DIE TECHNIKEN DES NAHA - TE SIND ÜBERWIEGEND MIT DEM KUNG - FU AUS DEM SÜDLICHEN CHINA VERWANDT. DER GEBRAUCH DER OBEREN GLIEDMASSEN WIRD MEHR AKZENTUIERT (KURZE STARKE FAUSTTECHNIKEN, NAH-KAMPFTECHNIKEN, FESTE, TIEFE STELLUNGEN, KAUM SPRÜNGE). BESONDERS BETONT WIRD IBUKI (ATEMÜBUNG), WELCHES EINE KUNST FÜR SICH DARSTELLT. NAHA - TE IST EHER FÜR GRÖSSERE LEUTE GEEIGNET.

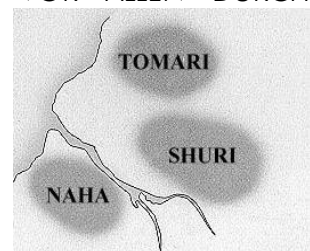
- RUNDE TECHNIKEN, DAS
- SEITLICHE AUSWEICHEN IN DEN ANGRIF, DER
- DYNAMISCHE WECHSEL VON HOHEN UND TIEFEN STELLUNGEN, DIE
- KONZENTRATION AUF DAS HARA UND DIE BEDEUTUNG DER TEILWEISE
- AUSGEPRÄGTEN ATEMTECHNIKEN (INNERE FORM) SIND HIER MASSGEBEND.

DIE ERSTEN BEKANNTEN NAMEN WAREN DIE VON KANRYO HIGASHIONNA - AUCH HIGAONNA GENANNT (1853 - 1916). SEIN BESTER SCHÜLER WAR CHOJUN MIYAGI, DER NACH WEITEREN STUDIEN IN CHINA DAS GOJU - RYU, DEN HAUPTSÄCHLICHEN VERTRETER DES NAHA - TE GRÜNDETE.

## TOMARI - TE

TOMARI - TE BEDEUTET DIE HAND AUS TOMARI. DER ERSTE BEDEUTENDE NAME WAR KOSAKU MATSUMORA (1829 - 1898). SEINE KUNST WURDE ERHEBLICH DURCH DAS SHURI - TE BEEINFLUSST, DENN ER WURDE VON MAKABE (DEM VOGELMANN) UNTERRICHTET, DER BEI SAKUGAWA AUS SHURI GELERNT HATTE. DENNOCH UNTERSCHIED SICH DIE KAMPFKUNST AUS TOMARI VON DER AUS SHURI DURCH VERSCHIEDENE ANDERE EINFLÜSSE, VOR ALLEN DURCH CHINESISCHE KATA, DIE MAN IN SHURI NICHT ÜBTE.

- CHINESISCHE EINFLUSS, EHER
- KÜRZERE STÄNDE,
- NATÜRLICHE ATMUNG,
- OFFENE HANDFORMEN,
- KI-ÜBERTRAGUNG.



DIE WICHTIGSTEN STÄDTE AUF OKINAWA

ZWISCHEN DEN STÄDTEN SHURI UND TOMARI GAB ES EINEN REGEN ERFAHRUNGSUSTAUSCH UND DIE MEISTER LERNTEN VONEINANDER.  
BEDEUTENDE MEISTER: KOSAKU MATSUMORA, PEICHIN OYADOMARI U.A.

## QUINTESSENZ:

SHITO-RYU IST DER UMFASSENDSTE ALLER KARATESTILE. EINE SCHNELLE, KRAFTVOLLE, DABEI ABER AUCH WEICHE, LOCKERE UND VOR ALLEM NATÜRLICHE STILART - ENTSPRECHEND DER EINFLÜSSE DIE MEISTER MABUNI ERFUHR. WICHTIG SIND DIE WECHSEL VON HART UND WEICH, DIE DAS GESCHMEIDIGE FAVORISIEREN.

DAS SYSTEM DES SHITO-RYU WEIST AUS HISTORISCHEN GRÜNDEN EINE VIELZAHL VON KATA AUF (> 90). MEISTER MABUNI WAR ALS POLIZEIINSPEKTOR AUF GANZ OKINAWA TÄTIG UND HATTE DABEI EINBLICK IN ALLE DOJO'S. EIN INTENSIVER UND FRUCHTBARER AUSTAUSCH FAND DABEI STATT.

DAS SHITORYU WEIST FORMEN AUS DEM SHURI-TE, DEM NAHA-TE, DEM TOMARI-TE UND DEN VON SOKE KENWA MABUNI ENTWICKELTEN FORMEN SOWIE EINIGEN KATA MIT URSPRUNG IM CHINESISCHEN **WEISSEN KRANICH KUNG-FU** (BAI-HE-QUAN). > SIEHE TABELLE ALLER SHITORYU-KATA.

ALS EIN ÄUSSERST WICHTIGES STILMERKMAL DES SHITO-RYU KANN DER FOKUS AUF DIE **AUSWEICHBEWEGUNGEN** (TENSIN - SIEHE DIAGRAMM AUF DER GRAFIK UNTEN) UND DEMENTSPRECHEND DEN **5 ABWEHRPRINZIPIEN** GESEHEN WERDEN, DIE EINEN INTEGRALEN BESTANDTEIL DES SHITO-RYU TRAININGS IM KIHON AUSMACHEN.

## TENSIN

ALLE KATA IM KARATE-DO BEGINNEN MIT EINER AUSWEICHBEWEGUNG. DIES UNTERSTREICHT EINE EHER PASSIVE, DEFENSIVE GRUNDHALTUNG, DIE EIGENTLICH IN DER VERTEIDIGUNGSTECHNIK EINEN SCHLAG, DER AUCH EIN ANGRIFF IST, ENTHÄLT. ALSO IST VERTEIDIGUNG AUCH GLEICHZEITIG ANGRIFF – ODER BESSER KONTERANGRIFF.

ABER ES GEHT NICHT UNBEDINGT DARUM, NACH DER VERTEIDIGUNG ALS ANTWORT ZU KONTERN, SONDERN DIE VERTEIDIGUNG SELBST KANN DEN GEGNER VON EINEM NEUEN ANGRIFF ABHALTEN, WEIL IN IHR GENAU SOVIEL KRAFT STECKT WIE IM ANGRIFF (SIEHE DAZU „RAKKA“ ODER „HANGEKI“).

DIE WIRKSAME ANWENDUNG DIESES PRINZIPS SOLL IM KARATE GELERNT WERDEN.

VERTEIDIGUNG BEDEUTET NICHT NUR, EINEN ANGRIFF ZU STOPPEN, ES GIBT AUCH TECHNIKEN, MIT DENEN MAN SICH FREIKÄMPFEN KANN, „UKE

HAZUSHI“, UND VERTEIDIGUNGSTECHNIKEN, DIE EINEN ANGRIFF UMLENKEN, „UKE NAGASHI“.

DABEI WIRD DIE KRAFT DES GEGNERS ABGEWENDET, ABGELEITET, DAMIT MAN ANSCHLIESSEND MÖGLICHSST VIELSEITIG REAGIEREN KANN.

AUS DIESEM GRUNDE IST ES FÜR DAS SHITORYU-KARATE WICHTIG, DIE BEDEUTUNG DER AUSWEICHBEWEGUNGEN ZU KENNEN; SIE SIND EINE WICHTIGE KOMPONENTE DER „KUNST DER LEEREN HAND“.


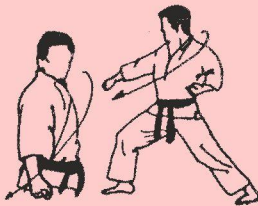
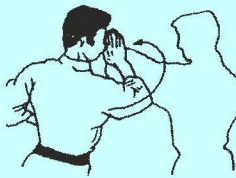
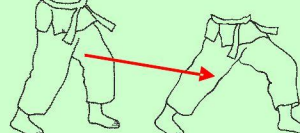
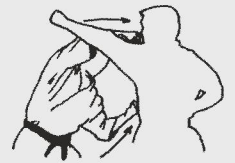

EINE GEHEIME LEHRE DES BUDO SAGT: „BEI EINEM SCHWERTANGRIFF SOLLTE MAN AUSWEICHEN UND NICHT MIT DEM SCHWERT DAGEGEN BLOCKEN...“.



ÜBERSICHT OKINAWA

# 受の五原則 **DIE 5 ABWEHR-PRINZIPIEN DES SHITORYU** (NACH KENWA MABUNI)

(IN DER PRAXIS SIND MISCHFORMEN DER UNTENSTEHENDEN PRINZIPIEN ÜBLICH)

NAME	1. RAKKA	2. RYUSUI	3. KUSSHIN	4. TEN'I	5. HANGEKI
BEDEUTUNG	FALLENDE, TROPFENDE BLUME	LAUFENDES WASSER	AUF UND AB	POSITIONSWECHSEL VERSCHIEBEN, SCHRITTE	KONTER SCHLAGABWEHR
ART	ABWEHR	ABWEHR	KÖRPERBEWEGUNG	KÖRPERBEWEGUNG	ABWEHR / KONTER
TYPISCHE TECHNIK	<b>GEDAN BARAI</b>	<b>SHOTE NAGASHI</b>	DIVERSE Z.B. TETSUI GEDAN, JODAN AGE UKE	SIEHE GRAFIK LINKS UNTEN - RICHTUNGEN	SASHITE (Z.B. YAKUSOKU KUMITE PINAN NIDAN)
AUSFÜHRUNG / IDEE	<p>MÖGLICHT HARTE, DIREKTE ABWEHR OHNE AUSHOLBEWEGUNG, OHNE AUSWEICHEN (VERGLEICHE DAS FALLEN DER BLÜTE).</p> <p>GRUNDIDEE DES KARATE ALS SELBST-VERTEIDIGUNGSMETHODE, ES DEMORALISIERT DEN ANGREIFER DURCH DEN VERURSACHTEN SCHMERZ. DADURCH SOLL DER KAMPF VERMIEDEN WERDEN</p> <p>RICHTUNGEN ZU 4. TEN'I:</p> <p>HIDARI = LINKS MIGI = RECHTS MAE = VORNE USHIRO / ATO = HINTEN NANAME = DIAGONAL</p>  	<p>ABWEHR DURCH ABLENKEN (UMFLIESSEN) DES ANGRIFFES. DER ANGREIFER WIRD DESORIENTIERT WEGEN VERLUST DER KONZENTRATION UND BALANCE</p> 	<p><b>KÖRPERBEWEGUNG</b> <b>KUTSU = BIEGEN</b> <b>SHIN = STRECKEN</b></p> <p>BEIM WECHSEL VON MOTO- ZU NEKOASHI DACHI PASSIERT DAS AUTOMATISCH ◀. UMGEKEHRT AUS ZENKUTSU- ZU MOTO DACHI ▶</p> <p>ES IST AUCH MÖGLICH AUS EINER ABWEHR IM NEKOASHI DACHI SICH QUASI AUFZURICHTEN TYPISCHE ANWENDUNG: UCHI OTOSHI</p> <p>ACHTUNG: DIESES AUFRICHTEN DARF NICHT AUF KOSTEN DER STABILITÄT GEHEN (SCHWERPUNKT TIEF HALTEN)</p> 	<p><b>KÖRPERBEWEGUNG</b> <b>VOR-, RÜCK-, SEITW, DIAGONAL</b> OHNE KORREKTE POSITION, HÖHE ODER BALANCE ZU VERLIEREN.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><u>HINEIN- ODER ZURÜCKRUTSCHEN</u> (YORI ASHI, SURI ASHI) AUCH SEITLICH</li> <li><u>SCHRITT VOR / RÜCK</u> (OI ASHI / AYUMI ASHI) AUCH SEITLICH</li> <li><u>FUSSWECHSEL</u> (FUMIKAE) KÖRPER BLEIBT AM ORT</li> <li><u>FOLGESCHRITT</u> (TSUGI ASHI) HINTERER FUSS NEBEN VORDEREN, DANN VORDEREN NACH VORNE BEWEGEN</li> <li><u>ÜBERKREUZSCHRITT</u> KOSA / OKURI ASHI WIE 4. ABER HINTERER FUSS VOR VORDEREN STELLEN (LÄNGER)</li> </ol> 	<p>TSUKI UKE. <b>KONTERABWEHR</b></p> <p>WÄHREND DER ANGRIFF ERFOLGT. DIE ARME ÜBER-KREUZEN SICH UND MAN LENKT DEN ANGRIFF AB, WÄHREND DER KONTER GLEICH-ZEITIG INS ZIEL TRIFFT</p>  <p>WWW.SHITO.CH</p>
RICHTUNG	AUF, UNTEN, SEITLICH	SEITLICH	AUF UND AB	VOR / RÜCKW / SEITW.	EHER VORWÄRTS