



空手

- 1. Ausarbeitung zum philosophischen Kontext des Budo**
- 2. zwei Bewegungsanalysen detailliert beschrieben aus eigener Sichtweise und Erfahrung**
- 3. eine selbsterklärte und ausgedachte Kombinationstechnik dargestellt in Wort oder Wort und Bild.**

**Ausarbeitung von Lamiro Dehn
Zum 1. DAN Karate-Do
(November 2011)**



Vorwort

Hiermit schreibe ich, Lamiro Thomas Dehn, zu meine schriftliche Ausarbeitung zur eingehenden Dan-Prüfung

In den 50er Jahren wurde Karate in Deutschland etabliert und gehört heute zu den traditionellen Kampfkünsten, welche einer Größen Mitglied zahlen verzeichnen.

Im Jahr 1996 begann ich mich mit der Kampfkunst Karate auseinander zu setzen und tritt einem Karate Verein bei. 2008 betrat ich den Verein **Seishin Shintai Kyokai Kampfkunstdojo Stade e.V.** und stehe seit dem in der Lehre von Norman Goly, welcher mir als Lehrer und geistiger Führer stets eine große Hilfe auf meinem Weg war und ist.

In dieser kurzen Abhandlung möchte ich einen Überblick über die Entwicklung und Geschichte des Karate geben, sowie meinen Weg bis Heute beschreiben.

Außerdem möchte ich mich bedanken, bei meinem Lehrer, der mich bis hier her begleitet hat und bei meiner Tochter Sophia-Luziane Dehn, und meiner Schwester Nina Mikuteit, die mich beide geholfen haben, den Text grammatikalisch richtig zu schreiben.

Inhalt

1.	Deckblatt	Seite 1
2.	Vorwort	Seite 3
3.	Inhalt	Seite 4
4.	Kihon ... Mae-Geri	Seite 5-9
5.	Kihon ... Soto-Uke	Seite 10-12
6.	Philosophischer Kontext des Seishin Shintai Ryu Ai Do “KARATE und mein Weg”	Seite 12-15
8.	Kihon-Kombination Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki.	Seite 16-17
9.	Kihon-Kombination Shouto-Uke, Nukite	Seite 18
10.	Kihon-Kombination Mikazuki-Geri, Fumikomi, Kata-Uke, Tate uraken uchi.	Seite 19-20



Kihon - Grundtechnik Mae-Geri:

Mae-Geri ist der gerade Fußstoß nach vorne. Der Mae-Geri kann als kekomi (stoßen) oder als keage (schnappen) ausgeführt werden. Trefferfläche ist meistens der Fußballen,

-bei bestimmten Kampfsportarten wie Kyusho-Jitsu, oder andere Kampfsportarten die auf die Vitalpunkte des Menschlichen Körpers (Akupunkturpunkte) agieren, ist die Trefferfläche auch der große Zeh, der auf die Vitalpunkte des Gegners stößt, um so eine größere Wirkung zu erzielen, oder den Körper außer Balance zu bringen, bis hin zur Bewusstlosigkeit, bei Punkte wie zum Beispiel, Herz 1,



was zur Herz-Rhythmusstörung führen kann. Der Punkt befindet sich in der Tiefe der Achselhöhle medial neben der arteria axillaris,

oder der Punkt Milz 17



der sich auf der Brust befindet, leicht schräg nach außen unter der Brustwarze, zwischen der fünften und sechsten Rippe, der zu einem Lungen K.O führen kann, da ein starker Stoß mit dem Zeh auf den Punkt den Zwerchfell außer Funktion setzen kann-.

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Lamiro Dehn zum 1. DAN Karate-Do

Das treten mit dem Fußballen ist sehr effektiv, wenn man zum Beispiel, direkt auf dem Kinn mit ein Keage ausgeführten Mae-Geri tritt oder zum Solarplexus ausgeführt wird mit ein Kekomi.

Die Technik wird wie folgt ausgeführt.

Die Ausgangstellung der Füße ist Zenkutsu-Dachi,



und die Hände sind im Kamae.



Zenkutsu-Dachi: Linker Fuß ist vorne, rechter Fuß hinten. Das vordere Knie ist geknickt, Knie abwärts senkrecht zum Boden. Rechter Fuß ist nach hinten gestreckt. Circa 75% des Körpergewichtes lasten auf dem vorderen Bein, und 25% auf dem hinteren. Der Körper ist nach vorne gedreht, und beide Füße stehen Parallel zueinander und nach vorne gerichtet, und etwa Schulterbreit auseinander.



Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Lamiro Dehn zum 1. DAN Karate-Do

Die Hände sind in *tasuna kamae* (Zügelhaltung). Linker Arm befindet sich leicht geknickt, in einem Winkel von 90° nach vorne gerichtet, etwa 45cm vom Körpermitte entfernt.

Der Fastrücken zeigt nach vorne und ist etwa auf Schulterhöhe, in Körpermitte. Rechter Arm ist ebenfalls in einem Winkel von 90° angewinkelt. Die Faust zeigt mit dem Rücken nach vorne gerichtet, und befindet sich 15-20cm von Körpermitte entfernt, und auf Brusthöhe.

Nun wird das rechte Knie schnell und mit vollem Krafteinsatz hochgezogen und das gesamte Bein schnell gestreckt, Richtung Trefferfläche, sodass der Fußballen, den Gegner mit voller Kraft trifft. In dem Moment, wo das Bein gestreckt ist, neigt sich der Oberkörper leicht nach hinten, als Gegengewicht zum Fuß, damit man das Gleichgewicht nicht verliert. Nach Ausführung des Fußstoßes wird das Bein wieder ran gezogen (wieder eingewinkelt),



und nach vorne abgesetzt. Die Hüfte wird dabei wieder eingedreht. Während man das Bein absetzt, wechseln die Hände ihre Position. Am Ende der Technik steht man, wie zu Anfang der Technik, nur Spiegelverkehrt. Jetzt ist das rechte Bein vorne.

Details:

1. Dabei ist zu Beachten das beim Hochziehen des Knies, eingeatmet wird, und beim ausführen der Technik, während man den Gegner trifft, ausgeatmet wird.
2. Nach dem Treffen auf dem Körper des Gegners, wird das Bein genauso schnell wieder zurückgezogen bzw. eingewinkelt.
3. Dabei ist zu achten, das während der gesamten Ausführung der Technik, der Körper gerade nach vorne gerichtet ist, und der Augenkontakt zum Gegner gerichtet ist. Es darf nicht vorkommen, das der Kopf, während des Tritts, geneigt wird.
4. Der Rücken darf, während der gesamten Technik, nicht gekrümmt werden.
5. Das hochgezogene Knie, dient in diesem Moment, auch als Deckung, des Körpers.

Tipp: Man kann auch den Fuß leicht nach innen, sowohl auch das Knie beim Absetzen des Beines mit dem Fußballen absetzen,



und erst dann den Knie und den Fuß geraden drehen...



sodass man in den Zenkutsu-Dachi des Gegners mit dem eigenen Knie sein Knie nach außen schlägt, sodass der Gegner sein Gleichgewicht verliert und auf dem Boden fällt.

Kihon - Grundtechnik Soto-Uke:

Soto-Uke ist ein Abwehrblock mit dem Unterarm, so dass man den Tsuki des Gegners blockt.



Die Technik wird wie folgt ausgeführt.
Die Ausgangstellung der Füße ist Zenkutsu-Dachi,
Faust befindet sich angespannt auf der Höhe des Obi, linke Hand ist im Gedan Barai 10cm über den linken Knie.



Nun wird der rechte Fuß rangezogen neben den linken, und der rechte Arm holt aus, geht von der Seite nach oben in einem rechten Winkel. Der Faustrücken zeigt zum Körper. Die linke Hand wird nach vorne gestreckt und der Faustrücken zeigt nach oben.



Der rechte Arm macht eine Kreisförmige Bewegung von rechts außen zur Körpermitte und dabei dreht sich der Arm kurz vor der Endposition um seine eigene Achse, sodass der Fastrücken jetzt nach unten zeigt, und den Angriff des Gegners blockt. Die Drehung der Faust bzw. des gesamten Unterarmes beginnt in dem moment, wo die Faust des Gegners berührt wird, kurz vor der Endposition, so dass durch den Schwung der Drehung, die Faust des Gegners weggestoßen wird. Dabei spielt der Hüftschwung eine sehr wichtige Rolle, da die gesamte Kraft und Schwung für diese Technik aus ihr kommt. Bei die gesamte ausholbewegung der Technik bis zur Endposition bleibt der gesamte Arm angewinkelt. Von den Moment, wo der Arm ansetzt zum Block, geht der rechte Fuß mit nach vorne, sodass der Fuß im gleichen Moment seine Endposition erreicht wie der Block des Armes, die Fußstellung ist im Zenkutsu-Dachi. Die Hüfte wird am Ende der Technik eingedreht.



Geschichte der Kampfkunst

1. Einleitung

Die Kampfkunst bzw. der Kampf war schon immer ein Bestandteil der menschlichen Persönlichkeit, daher liegt der Ursprung dessen in der Menschheitsgeschichte. Es gab immer den Kampf um Territorien, Eigentum, Lebenssicherung in Form von z.B. Nahrung, die eigene Lebenssicherheit etc. Aus der besonderen Fähigkeit einiger Menschen, welche sich auf die Verteidigung ihrer Heimat und Angehörigen spezialisiert haben, entstanden fähigere Kämpfer.

Durch die Spezialisierung wurde ihre Kampfkunst verbessert und dieses Wissen wurde zum Schutz ihres Klan weitergegeben. Aber die Wissensweitergabe war bzw. ist eine komplizierte Angelegenheit. Denn wie die Geschichte zeigt hat es schon immer Verrat und Wissensmissbrauch gegeben.

Die Streitkraft Japans ist ein interessantes Beispiel für die Entwicklungen in der Weltgeschichte. Um die Mitte des 12. Jahrhunderts herrschten verschiedene Samurai Streitkräfte, welche ihre Krieger nutzten um den Kaiser zu bezwingen. Die Macht der Samurai Armen wuchs stetig an und sie genossen großes Ansehen, ihnen wurde große Ehrerbietung entgegen gebracht. Aber die Kosten dieses Wachstum trug die Bevölkerung, denn die Versorgung der Armen wurde durch die Ausbeutung der Bevölkerung finanziert. Es entstand im Laufe der Zeit großer Argwohn unter dem Volk und es entwickelten sich Aufstände gegen die Samurai. Die Bevölkerung wehrte sich mit den wenigen verfügbaren Waffen, bis diese verboten wurden. Das verschärfte Waffenverbot sollte die Aufstände gegen die Samurai unterbinden.

Daraufhin griff die Bevölkerung auf Werkzeuge und Alltagsgegenstände zurück, vermehrt waren dies Arbeitswerkzeuge. Wie z.B. der moderne *Tonfa*, der ehemals eine Kurbel an Mühlensteinen war. Heute kennt man den Tonfa eher als Schlagstock bzw. Mehrzweck Einsatzstock, wie die Polizei ihn verwendet.



1

Eine weitere verbreitete Alternativwaffe war der *Bo*, auch bezeichnet als Langstock, ist eine Waffe aus Okinawa. Die Menschen trugen den Bo als Wanderstab, der sich in Kampfsituationen sofort als Waffe sehr effektiv verwenden ließ.



2

2. Ursprung des Karate

Okinawa ist als Geburtsstadt der Kampfkunst „Karate“ bekannt. Der Weg des Karate von China nach Okinawa ist auf die damaligen Handelsbeziehungen im 14. Jahrhundert zurückzuführen. Wodurch erste Eindrücke chinesischer Kampftechniken nach Okinawa gelangten. Diese vermischten sich mit den einheimischen Kampfsystem und das heutige Karate ist entstanden.

1 . Abbildung eines Tonfa.

2 . Abbildung eines Bo.

Das damalige Waffenverbot hatte letztendlich ebenso einen enormen Einfluss auf die waffenlose Kampfkunst. Denn der Mangel an den damaligen Rechtssystem und um sich vor Willkür zu schützen, legte die Notwendigkeit der Selbstverteidigung. Die Menschen, welche nicht die Möglichkeit hatten auf Waffen zurück zu greifen, mussten sich auf ihre körperlichen Waffen, wie „Hände und Füße“ berufen. Ursprünglich war die Bedeutung des Kara(te) „china (Hand)“, welches den chinesischen Ursprung widerspiegelt. Aufgrund politischer Differenzen zwischen China und Japan wurde das ursprüngliche Schriftzeichen kara durch ein anderes Schriftzeichen ersetzt. Welches ebenfalls kara gelesen wird, aber die Bedeutung dessen ist „leere (Hand)“, dies spiegelt die Verbindung zum waffenlosen Kampf wider.

Als der Vater des modernen Karate wird *Gichin Funakoshi (1868 - 1957)* gesehen, welcher das Karate reformierte. Funakoshi verstand es neben der körperlichen Vitalität, auch den geistigen Scharfsinn zu stärken. Und diese in einem harmonischen Einklang zu bringen.

"Bevor du den Gegner besiegst, musst du dich selbst besiegen."³

Was auch der Weg unserer Karate-schule „**Seishin Shintai Ryu Ai Do**“ ist. Funakoshi ist der Gründer des „Shotokan Karate“, neben diesem Stil entstanden drei weitere große Karatestilrichtungen: Gojo Ryu, Shito Ryu und Wado Ryu. Darüber hinaus existieren viele weitere Stilrichtungen, worauf in dieser Arbeit aber nicht weiter eingegangen wird.

3. Entwicklungen des Karate

Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts wurde Karate stets im Geheimen ausgeübt und ausschließlich mündlich von Meister zu Schüler weitergegeben. Ab dem 19. Jahrhundert, verstärkt nach dem Zweiten Weltkrieg, erfolgte von Okinawa eine Auswanderungswelle über die ganze Welt. Ihre Popularität als Kampfsport fand in Deutschland zwischen 1950 – 1960 statt. In dieser Zeit haben sich zahlreiche Karate – Verbände gebildet. Die größten Verbände heute sind der Deutsche Karate Verband e.V. (DKV) mit ca. 120.000 Mitgliedern, der Deutsche JKA- Karate Bund e.V. mit ca. 20.000 Mitgliedern; der VAK e.V. und viele andere.

Der Unterschied der einzelnen Verbände ist unter anderem die Unterscheidung in Kampfkunst und Kampfsport.

Der Ursprung beider Richtungen liegt in den Kampfkünsten der Samurai, im Laufe der Zeit als die Bürgerkriege endeten, entstand die Wandlung von der Kampfkunst zum Kampfsport. Denn während die Kampfkunst dazu diente ausschließlich den Gegner zu töten, sollte mit der Ausübung des Trainings die körperliche Fitness aufrecht erhalten werden. Das Ziel der Kampfkunst ist es wie auch schon erwähnt u.a. die Selbstfindung, Weiterentwicklung des eigenen Ich, geistige Führung zu finden, Selbstbeherrschung, Rücksichtnahme gegenüber seiner Umwelt, das eigene Ego zurückstellen zu können, Respekt u.v.m. Nehmen wir das Beispiel der Selbstbeherrschung, man wird in einer alltäglichen Situationen provoziert. Das Ziel ist es in diesem Moment über diese Beleidigung erhaben zu sein und den niedrigen Instinkten der Wut nicht nachzugeben. Aber nicht nur aus reinem Pflichtbewusstsein gegenüber den Erwartungen seiner Mitmenschen, sondern aus reiner Überzeugung. Kampfkunst kann als eine Lebensphilosophie bezeichnet werden, wie man das alltägliche Leben meistern kann und sich selbst dabei treu bleibt.

Kampfsport schlägt in die Richtung der körperlichen Ertüchtigung, der Aspekt der geistigen Führung ist untergeordnet. Der Hauptaspekt sind z.B. Wettkampf, Ehrung, Siege, Kräfte messen, körperliche Ausdauer, Stressabbau.

3 . Funakoshi Gichin, J. Hyams (1979, 87)

Bei der persönlichen Wahl für eine Richtung, sollte der Sportler sich selbst fragen, welche Ziele er verfolgt. In der Entwicklung des Karate hat eine Evolution stattgefunden. In den 50er und 60er Jahren herrschte eine spärlichere Anzahl an Grundschultechniken und -kombinationen (Kihon), entgegen es heute eine Vielzahl an Kihontechniken und -kombinationen gibt. Beispielweise war es früher so dass ein Faust- oder Fußangriff auf bestimmte Körperregionen begrenzt waren. Entgegen dem Heutzutage eine genaue Spezialisierung auf bestimmte Vitalpunkte zielt. Womit durch minimaler Kraftaufwand, maximale Wirkung erzielt wird (z.B. Kyusho Karate, Aiki Jutsu, Systema).

4. Die Sichtweise eines Schülers

Vom Anfänger zum gelben Gürtel: meine anfänglichen Vorstellungen über Karate hatten viele Verbindungen mit berühmten Kampfkunst Filmen. Ich habe mir vorgestellt es wäre schnell erreichbar ein toller Kämpfer zu werden. Und dies stärkte mein Ego auf enorme Weise, zu denken ich wäre stärker als andere. Nachdem ich die ersten 5 Techniken und die Kata erlernt habe, dachte ich ich hätte schon eine Menge erreicht. Durch den erfolgreichen Abschluss der ersten Prüfung wurde dieses Gefühl noch verstärkt.

Vom gelben Gürtel zum orangenen Gürtel: der Schwierigkeitsgrad stieg merklich an und ich habe gemerkt, es ist noch eine Menge die ich erlernen muss. Die neu erlernten Techniken waren anspruchsvoller, es handelte sich um Kombinationstechniken (Doppeltechniken). Die Kata empfand ich als etwas schwieriger, aber nicht als unmöglich. Kurz vor der Prüfung hat sich mein Empfinden dahin gehend verändert, dass meine Aufregung stieg. Nach erfolgreichem Abschluss der Prüfung war ich erleichtert und glücklich. Hier ist mir bewusst geworden, dass der Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigen wird.

Vom orangenen Gürtel zum grünen Gürtel: mir wurde die Technik hinter den Übungen bewusst. Und das ein Fauststoß nicht nur ein Fauststoß ist. Sondern welche wichtige Rolle der körperliche Aspekt spielt, das Zusammenspiel vom Hüftschwung und der Fausttechnik. Um welche Rolle eine gute Körperhaltung spielt. Die neue Kata empfand ich nicht als schwieriger, aber mir wurde der enorme Verbesserungsbedarf meiner bisher erlernten Katas bewusst. Mein Bewusstsein veränderte sich in soweit, dass ich erkannte das ich kein guter Kämpfer bin und ich noch vieles erlernen muss. Nach dem Erhalt des grünen Gürtels, hatte ich das Gefühl eine kleine Position schon erreicht habe. Und mein Wissen inzwischen über das der Anfänger hinaus geht. Aber erste Zweifel tauchten auf, ob weitere Prüfungen auch erfolgreich abgeschlossen werden können.

Vom grünen Gürtel zum blauen Gürtel: der Schwierigkeitsgrad der Techniken wurde immer anspruchsvoller. Das Zusammenspiel der verschiedenen Komponenten (Technik, Haltung, Präzision, Stand) wurde anspruchsvoller. Die Trainingszeit erhöhte sich um dieses schwierigere Lernpensum umzusetzen. Es entstanden erste Zweifel, ob dies der Weg ist den ich weitergehen möchte. Es kostete einige Kraft die Angst zu überwinden zu versagen, wodurch ich auch anfangs privat vermehrt zu trainieren. Nach Abschluss der Prüfung lag eine große Erleichterung auf mir. Aber mir wurde bewusst, dass ich an einer besseren Kondition arbeiten muss.

Zum zweiten blauen Gürtel: bis hierhin hat sich eine große Trainingsroutine entwickelt. Mein Interesse für das Hintergrundwissen des Karate stieg an und ich recherchierte u. a. über den Aufbau der Vereine. Weiterhin wurde ich auf verschiedene Lehrgänge aufmerksam und begann diese mit großer Neugier zu besuchen. Nach dem Abschluss der Prüfung wusste ich, dass der nächste Schritt die Oberstufe ist und von da aus ist der schwarze Gürtel greifbarer.

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Lamiro Dehn zum 1. DAN Karate-Do

Zum ersten brauen Gürtel: ich empfand mich als gut vorbereitet, aber trotz dessen nahm ich die Prüfung als immens schwierig wahr. Der Freikampf war eine neue Form der Prüfungsvariante, durch die Selbstbestimmung meiner Kampftaktik und die des Gegners entstand ein flexibler, angenehmer, überraschender Kampfablauf. Dieses erforderte strategisches und taktisches Vorgehen. In dieser Zeit wechselte ich den Verband und musste erfassen dass Unterschiedene zwischen den einzelnen Verbänden herrschen. Ich erkannte in dieser Zeit, dass ich körperlich wie auch geistig viel Lernpensum noch vor mir habe. Ich stellte mein bis dahin erlerntes und mich selbst in Frage. Daraufhin nahm ich an vielen Lehrgängen teil, um mich weiter zu entwickeln. Diese Zeit spornte mich an am Ball zu bleiben und für dieses Ziel noch mehr zu trainieren.

Mir wurde die Möglichkeit gegeben als Kindertrainer tätig zu werden, wofür ich sehr dankbar war. Denn durch diese Ausübung sah ich das Training aus einer anderen Perspektive und der sich daraus ergebende Effekt war, das mein Training sich verbesserte. Durch die Fehler der anderen wurden mir meine eigenen Fehler reflektiert. Es bildeten sich neue Denkweisen und Charakterzüge, es war der Beginn eines inneren Kampfes. Ich lernte viel Rücksicht meinem Gegenüber, Verständnis und Offenheit. Denn die Verantwortung und Fürsorge über eine Gruppe von Menschen zu haben führt zu einem offeneren Blick.

Den erneuten Leistungsnachweis meines brauen Gürtel würde ich rückblickend als die härteste, anstrengendste und befriedigste Prüfung bezeichnen. Als die befriedigste, weil ich das Gefühl hatte diesen Gürtel wirklich tragen zu dürfen, es steckte viel hartes Training und angeeignetes Wissen dahinter.

Zum zweiten brauen Gürtel: diese Phase würde ich als eine reine Selbstdisziplin bezeichnen, denn der Weg ist bekannt und stellt keine Überraschungen dar. So wurde auch die Prüfung erfolgreich absolviert.

Zum dritten brauen Gürtel: der offizielle Weg des „Schülers“ hat hiermit ein Ende. Ein Stück des Weges ist gegangen. Aber ein langer unbekannter Weg steht einem noch bevor. Darum habe ich angefangen härter und intensiver zu trainieren, damit die nächste Prüfung auch zu meistern ist.

5. Fazit:

Wie weit man auch kommen mag, man bleibt immer ein Schüler, denn es wird immer was zum lernen geben. Man kommt nur in ein neuen Abschnitt des Weges wo es wieder etwas neues zu lernen gibt, eine neue Herausforderung die man meistern muss und neue Aufgaben die zu erfüllen sind, aber das ist nicht das Ende des Weges.

Kihon-Kombination:

Age-Uke, Soto-Uke, Uchi-Uke, Gyaku-Tsuki.

Tori (Angreifer)
Uke (Verteidiger)

Ausgangssituation:

Tori greift an, und geht nach vorne mit ein Sambon-Tsuki, im Zenkutsu-Dachi.
Uke geht ein Schritt zurück und blockt den ersten Tsuki mit einem Age-Uke, da der Angriff zum Kopf geht,



den zweiten Tsuki zum Körper mit einem Soto-Uke,



und den dritten mit einen Uchi-Uke und öffnet so die Deckung des Gegners,



damit er mit einen Gyaku-Tsuki frei kontern kann.



Kihon-Kombination:

Shoto-Uke, Nukite.

Tori (Angreifer)

Uke (Verteidiger)

Ausgangssituation:

Tori greift an, und geht nach vorne mit ein Oi-Tsuki Jodan im Zenkutsu-Dachi.

Uke geht ein Schritt zurück im Kokutsu-Dachi und blockt mit einem Shuto-Uke, und macht so die Deckung des Tori frei, für den Konterangriff



und dann macht er ein Schritt nach vorne und kontert mit ein Nukite im Zenkutsu-Dachi.



Kihon-Kombination:

Mikazuki-Geri, Fumikomi, Kata-Uke, Tate uraken uchi.

Tori (Angreifer)
Uke (Verteidiger)

Ausgangssituation:

Tori greift an mit ein Messer zum Körper.

Uke wehrt den Messer Angriff nach außen mit einem Mikazuki-Geri.



Und setzt den Fuß ab, mit ein Fumikomi.



Tori holt erneut aus zum Stich.

Uke wehrt ab mit Kata-Uke,



und Kontert mit Tate uraken uchi.



Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich meine Meisterarbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungskommission vorgelegen.

Stade, den 06.09.2011

Nachname: _____ Vorname: _____

Unterschrift: _____

