

## **Shito-Ryu Karate-Do**

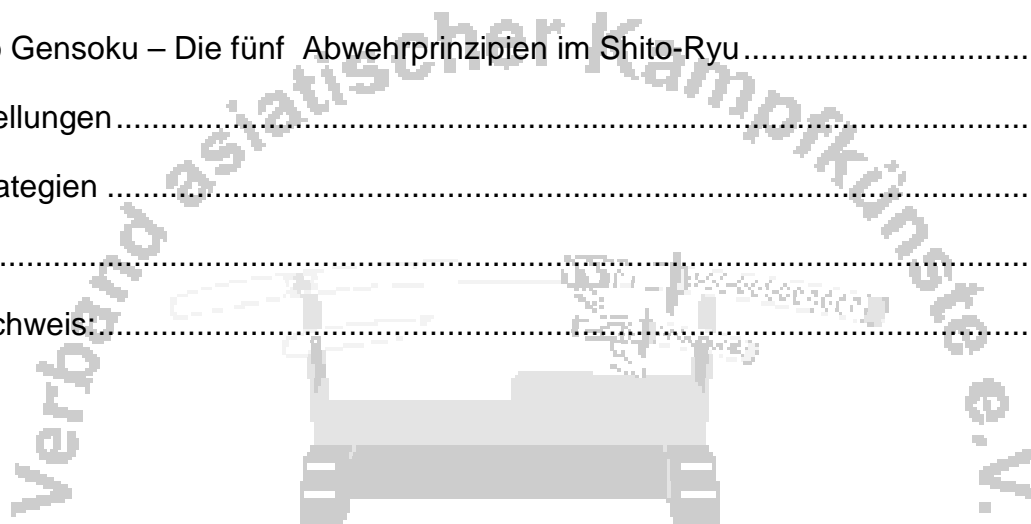
**Ausgewählte Merkmale und Prinzipien**

系  
東  
流

**Ausarbeitung von Ueli Weidmann  
Zum 2. DAN Karate-Do  
(Oktober 2011)**

## Inhaltsverzeichnis

Die Entstehung des Karatestils – Ursprünge und Einflüsse .....	3
Kunshi No Ken – Die noble Disziplin.....	4
Godoshin – Der fünf Weg Geist von Shito Ryu .....	4
Uke No Go Gensoku – Die fünf Abwehrprinzipien im Shito-Ryu .....	5
Dachi – Stellungen .....	6
Kumite Strategien .....	9
Kata.....	10
Quellennachweis:.....	13



## Die Entstehung des Karatestils – Ursprünge und Einflüsse

Der Stilgründer des Shito-Ryu war der Okinawaner Kenwa Mabuni (1889-1952). Er war sowohl Schüler des in der Region Shuri lebenden Grossmeisters Itosu, als auch des Grossmeisters Higashionna. Mabuni praktizierte nicht nur die Kampfkunst der "leeren Hände", sondern war auch ein Meister im Umgang mit den traditionellen, okinawanischen Waffen (Kobudo). Die Bezeichnung Shito leitet sich von den Namen dieser beiden okinawanischen Grossmeistern ab (Shi - Higaonna, To – Itosu; entspricht jeweils einer alternativen Aussprache der ersten Silbe). Aus diesen beiden Silben entstand der Stilname. Die erste Schule des Shito-Ryu (Yoshukan) gründete Mabuni in Osaka (Japan). Noch heute ist Osaka die Hochburg des Shito-Ryu Karate.



Abb. Foto vom  
Stilgründer des Shito-  
Ryu, Kenwa Mabuni

Shito-Ryu ist eine der vier grossen japanischen Karate-Stilrichtungen. Der Stil ist hauptsächlich eine Kombination des Shorin-Ryu (Shuri-Te) und des Shorei-Ryu (Naha-Te), den beiden Hauptsystemen, welche damals auf Okinawa praktiziert wurden. Durch diese Verknüpfung der beiden Richtungen in einen Stil ist das Shito Ryu sehr vielfältig, reich an verschiedenen Techniken und hat eine grosse Anzahl von Kata. Im weiteren zeichnet sich das Shito Ryu auch besonders dadurch aus, dass es nach alter Lehrmethode die Kunst der leeren Hand nicht von der Waffenkunst trennt. Nebst dem eigentlichen Praktizieren mit traditionellen Waffen wird aber auch die Technik mit der leeren Hand oft im Sinne der Waffenkunst interpretiert und eingesetzt .

Shito-Ryu ist zwar eine traditionelle Stilrichtung, verschliesst sich aber nicht dem heutigen Wettkampfkarate. Leider aber ist die Stil-Linie heute stark zersplittert. Unter anderem aufgrund von Problemen, welche sich durch die verschiedenen Interpretationen der Kata ergaben, wird das Shito-Ryu immer mehr ihres ursprünglichen Zusammenhangs beraubt. So gibt es heute Unterstile, wie z.B. das von Chojiro Tani, einem ehemaligen Schüler von Mabuni, gegründete Shukokai, welche ausschliesslich auf Wettkämpfe ausgerichtet sind. Auf der anderen Seite gibt es Shito-Unterstile wie z.B. Shitokai, welche sich sehr auf die Bewahrung des traditionellen Karate konzentrieren und Kata in ihrer möglichst ursprünglich gebliebenen Form lehren.

Ein weiterer Grund für die Zersplitterung des Shito-Ryu ist bestimmt auch, dass die Schulen verschiedene Einflüsse von Grossmeistern mit ihren eigenen Vorstellungen und Interpretation haben (einige Schulen haben oder hatten starke Einflüsse vom Goju-Ryu, die anderen von der Itosu-Schule ect.).

### **Kunshi No Ken – Die noble Disziplin**

Meister Mabuni hat bei seinem Lehren stets die Vervollkommnung des Menschen in den Vordergrund gebracht. So war für Ihn nicht das Erreichen einer möglichst perfekten Technik das höchste zu erreichende Ziel. Einer seiner bekannten Aussagen dazu lautete: "Das oberste Ziel eines Karate-Ka ist ein guter Mensch zu werden".

*Kunshi No Ken:* Die Bedeutung dieses von Meister Mabuni gelehrt Grundsatzes ist, sich zu konzentrieren um sich dadurch selbst zu fördern und so eine respektvolle Person ohne Ecken und Kanten zu werden. Der Mensch, der sich fähig zeigt, dies zu erreichen, gutes Benehmen mit Selbstdisziplin und Respekt in allen Lebenssituationen zeigt, Verantwortung für alle Aktionen übernimmt und Integrität bewahrt, um ein Beispiel für die anderen zu setzen, dieser Mensch ist als wahrer Shito-Ryu Praktiker zu erachten.

### **Godoshin – Der fünf Weg Geist von Shito Ryu**

Meister Mabuni hat für seinen Stil die fünf Shito-Ryu Grundsätze aufgestellt:

*Hitotsu - Ishi. Shoshin wasureru nakare.*

*Hitotsu - Do toku. Reigi otokaru nakare.*

*Hitotsu - Hatten. Doryoku okataru nakare.*

*Hitotsu - Jo shiki. Jo shiki kakeru nakare.*

*Hitotsu - Heiwa. Wa midasu nakare.*

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. Entschlossenheit       | Vergiss nie die Begeisterung des ersten Anfangs |
| 2. Sittlichkeit           | Vernachlässige nie die Höflichkeit und Etikette |
| 3. Entwicklung            | Nie im Bemühen um Anstrengung nachlassen        |
| 4. Selbstverständlichkeit | Verliere nie den gesunden Menschenverstand      |
| 5. Frieden                | Störe nie die Harmonie.                         |

### **Uke No Go Gensoku – Die fünf Abwehrprinzipien im Shito-Ryu**

Master Mabuni definierte fünf Prinzipien um Angriffe zu abzuwehren. Das sind: *Rakka* (ziehen oder Verschieben des Angriffs nach unten); *Ryusi* (Angriff um-/ablenken); *Ten'i* (Körper vom Angriff weg bewegen); *Kusshin* (Senkung der Schwerpunktes); *Hangeki* (Angriff mit einem Gegenangriff parieren).

#### ***Rakka*** (*Blüten fallen von einem geschüttelten Baum*)

Analog zu einem Erdbeben, das einen Baum mit enormer Kraft schüttelt, ist der Angriff zu parieren. Das Prinzip beinhaltet, dass der Angriff mit grosser Kraft und ohne sich selbst zu verschieben geblockt wird. Z.B. wird ein Chudan-Zuki an Ort mit einem harten Nagashi-Uke mit grosser Kraft zerstört. Weitere harte Blocks: Yoko-Uke, Yoko-Uchi und Harai-Uke

#### ***Ryusui*** (*der Wasserfluss*)

In erster Linie werden weiche Techniken angewendet, die einen Angriff umlenken oder mit kreisförmigen Bewegungen parieren; kontinuierliche und fliessende Bewegungen. Beispiele: Ura-Uke, Shuto-Uke, Kakete und Sukui-Uke.

#### ***Ten'i*** (*Eine Weide schwingt im Wind*)

Analog zu den Zweigen einer Weide, die im Wind schwingt, so dass die offenbar enorme Kraft scheinbar mühelos hinwegzieht, ist der Angriff zu parieren. Das Konzept beinhaltet das Verschieben des Körpers (Taisabaki) oder vom Angriff weg drehen, um so die direkte Kraft des Angriffs zu vermeiden. Oft wird die Technik in Verbindung mit Ryusui angewendet, d.h. ein ausweichendes Manöver für einen weichen Abwehrblock genutzt.

### ***Kusshin*** (der Löwe schleicht niedrig im Gras)

Das Prinzip ist, seinen eigenen Körper in eine veränderte Haltung zu bringen um anschliessend blitzschnell reflexartig sich entweder zu verschieben oder in eine andere Haltung zu wechseln, um so den Angriff zu parieren und zu kontern. Beispiel: beim Angriff eines Chudan-Zuki in Nekoashi-Dachi absenken und z.B. mit Teisho-Uke parieren um anschliessend blitzschnell in die Normalstellung Moto-Dachi für den Konter zu wechseln .

### ***Hangeki*** (Eine Blume begrüsst die Morgensonne)

Erweitertes Konzept des Lesens des gegnerischen Körpers resp. erkennen seiner beabsichtigten Aktion um den Angriff mit einem Gegenangriff (Go-No-Sen) zu begrüssen, oder den Angriff mit einer neutralisierenden Wirkung (Sen-No-Sen) zu besiegen. Beispiel: Angriff mit Jodan-Zuki wird mit Yama-Zuki sowohl pariert, als auch gleichzeitig der Angreifer neutralisiert.

Das Prinzip der doppelhändigen Abwehr ist im Shito-Ryu sehr wichtig. Es beinhaltet immer eine Abwehrtechnik mit gleichzeitiger Angriff- resp. Neutralisierungstechnik. So wird heute die doppelhändig überkreuzte Abwehrtechnik Juji-Uke zwar im Kihon als doppelhändige Abwehr geübt, obwohl der ursprüngliche Charakter ein einhändiger Block (z.B. Jodan-Age-Uke) und gleichzeitiger, mit dem anderen Arm ausgeführter Angriffstechnik (z.B. Zuki) beinhaltet.

### **Dachi – Stellungen**

Grundlegend für eine gute Karate-Technik ist eine stabile, ausgewogene Stellung und Körperhaltung. Die Stellung ist in Bezug auf den unteren Teil des Körpers zu betrachten, welcher von den Füßen, über die Beine und Hüften quasi den Oberkörper trägt. Für schnelle und präzise Techniken, welche kraftvoll und gleichwohl flüssig ausgeführt werden sollen, muss die Stellung stark und stabil sein. Techniken können nur dann ihre grösstmögliche Wirkung erzielen, wenn die Stellung und Körperhaltung optimal ist.

Dies ist vor allem in dem Augenblick wichtig, in welchem eine Technik ausgeführt wird.

Gute Haltung ist nicht starr. Sich zu stark auf eine feste und stabile Stellung und Haltung zu konzentrieren, führt zum Verlust der Mobilität, die für die nachfolgenden Bewegungen zwingend ist.

Die Grundlage für die richtige Ausführung einer Technik ist eine korrekte Stellung, Gleichgewicht und die harmonische Koordination aller dabei beteiligten Körperteile, welche auf den gleichen Moment hin zusammenarbeiten müssen. Auf diese Weise werden die Techniken schnell und kraftvoll.

Es gibt grundsätzlich zwei Arten von Stellungen. Diese unterscheiden sich in der Position und Form der Knie in Bezug auf den Körperschwerpunkt. Bei Stellungen mit Aussenspannung werden die Knie von der gedachten Schwereline (lotrechte Verbindung vom Körperschwerpunkt zum Boden) stark nach aussen gepresst. Dazu gehören vor allem die Stellungen Zenkutsu-Dachi, Shiko-Dachi, Kiba-Dachi und Kokutsu-Dachi, welche auch als lange oder weite Stellungen bezeichnet werden. Bei den Stellungen mit Innenspannung sind die Knie nach innen gedreht, und dadurch die Spannungslinien möglichst nahe bei der Schwerelinie gehalten. Dies sind vor allem die Stellungen Sanchin-Dachi, Neko-Dachi und Naihanchin-Dachi, welche als kurze Stellungen bezeichnet werden.

Wichtige Punkte für eine richtige Stellung:

- *Knie auseinander drücken*

Die Knie sind möglichst weit auf der imaginären Linie, welche die Knie verbindet, auseinander drücken.

- *Richtige Position der Knie und Zehen*

Egal welche Stellung, die Zehen jedes Fusses müssen in die gleiche Richtung wie die, des betreffenden Beines zeigen.

- *Richtige Haltung / Form der Knie Fussknöchel*

Die Knie und die Knöchel müssen ausreichend gebogen sein und eine solide Form einnehmen.

- *Bodenkontakt mit den Fusssohlen*

Die gesamte Oberfläche der Fusssohlen muss in gutem Kontakt mit dem Boden sein, sodass eine solide, starke Bodenhaftung erreicht wird.

- *Richtige Position der Hüften*

Entsprechend der jeweiligen Stellung muss auch die Position und Haltung der Hüften unterschieden werden.

- *Lage des Schwerpunktes*

Für Stärke und Stabilität ist es unabdingbar, das Gefühl zu haben, dass die Verbindung vom Bauchnabel zum Anus so kurz wie möglich ist (starkes Hara). Die Höhe des Schwerpunkts ist ein wichtiger Faktor. Je niedriger der Schwerpunkt, je erdverbundener und somit stabiler ist die Stellung.

Im Shito-Ryu werden aufgrund der verschiedenen Ursprünge, welche den Stil beeinflusst haben, sowohl lange, weite Stellungen, als auch kurze, nahe der Schwereline bleibende Stellungen praktiziert. Für Kampfsituationen mit vorhandener Distanz kommen mehrheitlich lange Stellungen mit möglichst tiefem Schwerpunkt zum Einsatz. In Nahkampfsituationen werden kurze Stellungen, welche dadurch gleichwohl eine genügende Stabilität aufweisen, eingesetzt.

Als Pendant zum oft praktizierten Kiba-Dachi (Reiterstellung) wird im Shito-Ryu die Stellung Shiko-Dachi (Breitbeinstellung) eingesetzt. Der wesentliche Unterschied liegt in der Ausrichtung der Füße, welche beim ersteren, parallel nach vorne (Mae) und beim Shiko-Dachi unter einem Winkel von 45 Grad nach aussen (Naname) zeigen. Dadurch ergibt sich beim Shiko-Dachi zulasten einer minimal reduzierten Stabilität in Längsrichtung eine leicht verbesserte Agilität in seitlicher Richtung.

Die Stellung Kokutsu-Dachi wird im Shito-Ryu wenig angewendet. Dagegen wird die etwas kürzer gehaltene Stellung Neko-Ashi-Dachi (Katzenfussstellung) häufig praktiziert. Obwohl eine sehr kurze Stellung, ist sie korrekt ausgeführt gleichwohl von Stabilität.

Durch die massive Verlagerung des Gewichtes auf das hintere Bein, wird das vordere derart entlastet, dass dieses für eine starke Fusstechnik (z.B. Mae-Ashi Geri) eingesetzt werden kann.

## **Kumite Strategien**

*Ukete wa Uchite: Angriff ist die beste Form der Abwehr.* Im Shito-Ryu Karate gelten die drei nachfolgenden Kampfstrategien als die Wichtigsten:

### ***Sen Sen no Sen (Dem Gegner zuvorkommen)***

Der Gegner bereitet sich mental auf seinen Angriff vor. Noch während er sich in seiner mentalen Vorbereitungsphase befindet, startet man den eigenen Angriff und kann den Gegner somit überraschen und besiegen (in die Angriffsabsicht des Gegners hinein angreifen).

### ***Sen oder Sen no Sen (Einen Angriff voraussehen und ihm entgegen kommen)***

Der Gegner befindet sich im Angriff, doch noch bevor er seinen Angriff ausgeführt bzw. beendet hat, hat man ihn selbst gekontert. Der Konter erfolgt während der gegnerischen Angriffsbewegung. Sen-no-sen ist auch als *Deai* oder *Deashi* bekannt. Bestes Sen-no-sen ist dann, wenn der Gegner gerade im Ansatz seiner Technik ist und man ihn da schon gekontert hat. Je später man vorgeht, umso schwerer ist die Möglichkeit für Sen-no-sen.

Ein gutes Beispiel für Sen no Sen ist *Hangeki*, eine der fünf Abwehrprinzipien im Shito-Ryu.

### ***Go No Sen (Die Initiative in der Verteidigung ergreifen)***

Man blockt den Angriff, dabei bewegt sich der Körper zunächst aus der Angriffsdistanz heraus, kontert danach, bevor der Gegner seinen zweiten Angriff starten kann.

*Go no Sen* im Shito-Ryu Karate sind die Abwehrprinzipien *Rakka*, *Ryusui*, *Teni* and *Kusshin*.

## Kata

Im Shito-Ryu Karate hat die Kata einen hohen Stellenwert. Meister Mabuni sagte, Karate beginnt und endet mit der Kata.

Kata ist eine formale Übung, wobei der Karate-Ka Verteidigungen und Angriffe gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner durchführt. Kata enthält alle Techniken und Prinzipien des Karate. Es ist wichtig, Kata oft und intensiv zu üben, sodass die Bewegungen schliesslich automatisch und instinktiv ausgeführt werden.

Kata bedeutet, Körper und Geist zu trainieren. Das Üben der Kata soll den Schüler auf den Pfad zu geistigem Wachstum führen. Kata im traditionellen Sinne ist ein spirituelles Ritual.

In vielen Kata ist ein verschlüsselter tieferer Sinn (Shimeijurasan) enthalten, der aus den zahlreichen Kampferfahrungen der Meister stammte und nur in der Interpretation (Bunkai) erkennbar wird. Der tiefere Sinn der Kata ist demnach eine Selbstverteidigung auf Leben und Tod. Heute ist dieser tiefere Sinn oft nicht mehr nachvollziehbar, ohne die verschiedenen Techniken des Schwert- (Kendo) oder Waffenkampfs (Kobudo) zu kennen. Die Grundlage von Kata liegt im Konzept "Karate ni Sente Nashi", was übersetzt lautet: "Es gibt keine ersten Angriff in Karate." Die Kata lehrt, dass der wahre Karate-Ka weder den erste Schlag ausführt, noch aus Ärger oder Wut zuschlägt.

Viele Kata wurden von den Meistern über mehrere Generationen überliefert. Es ist deshalb wichtig, dass die Kata möglichst in ihrer ursprünglichen Form erhalten und geübt werden.

Jede Kata hatte früher einen äusseren und einen inneren Sinn. Der äussere Sinn beinhaltete die Kampf- und Atemtechnik, der innere Sinn verfolgte die religiöse Lehre des Buddhismus. Das Üben der Kata soll deshalb nicht ausschliesslich auf die technische Perfektion der Techniken und deren Abfolge ausgerichtet sein. Einer der wichtigsten Aspekte ist die Analyse und das Studium der Techniken Bewegungen der Kata (Bunkai). Der Schüler soll dadurch die oft versteckten tatsächlichen Kampftechniken erkennen und lernen können.

Der fortgeschrittene Karate-Ka wird nebst dem Kennen und Beherrschen der enthaltenen Techniken sich auch mit den inneren Geheimnissen der Kata beschäftigen.

Beim Praktizieren der Kata sollen die nachfolgenden wichtigen Aspekte beachtet werden:

- Kata beginnt und endet mit Begrüssung (Rei)
- Korrekt ausgeführte Techniken (Waza)
- Richtige Atmung
- Korrekte Stellungen (Dachi)
- Stabile Körperhaltung
- Sauber ausgerichtete Bewegungsabläufe (Happo Tenshin)
- Konzentration (Chakugan)
- Studium und Analyse (Bunkai)
- Wachsamkeit (Zanshin)
- Wiederholungen bis zur Perfektion.

Das Shito-Ryu Karate kennt rund fünfzig Kata. Davon entstammt die Mehrheit von Überlieferungen der alten Grossmeister aus dem Shuri-Te, dem Naha-Te und dem Tomari-Te. Weitere Kata können direkt dem chinesischen Ursprung zugeschrieben werden. Zusätzlich hat der Stilgründer Meister Mabuni Kenwa selber acht Kata geschaffen.

Ausgewählte Kata im Shito-Ryu:

### *Shuri-Te: **Pinan** (Shotokan: Heian)*

Meister Itosu hat, wahrscheinlich aus den Kata Kosokun und Bassai, die fünf Kata Pinan (chinesisch: friedvoller Geist) geschaffen, aus denen später auch die fünf Kata Heian (japanisch: friedvoller Geist) entstanden sind. Da er aber zuerst nur eine Pinan-Kata plante, später aber noch vier weitere hinzufügte, ist Pinan Shodan etwas schwieriger als Pinan Nidan. Dies hat Meister Funakoshi bei der Schaffung der Heian-Kata berücksichtigt. Deshalb entspricht die technisch einfachere Heian Shodan der alten Pinan Nidan. Die Ausführung der Pinan Kata ist in den diversen Shito-Ryu Unterstilen ein wenig verschieden.

### *Shuri-Te: **Bassai** (Passai)*

Die heute als älteste bekannte Variante ist die Oyadomari-No-Passai, aus der später die Ishimine-No-Passai abgeleitet wurde. Ihr Charakter ist der plötzliche Wechsel aus der inneren Ruhe in kraftvolle Vitalität.

Bassai Dai ist heute die meist verbreitete Kata in allen Karate-Stilen, wobei Matsumura-No-Passai als die höchst entwickelte Version gilt. Yasutsune Itosu, ein Schüler von Sokon Matsumura, bildete zwei Varianten der Passai, die Bassai Dai und Bassai Sho, wobei Itosu-No-Bassai die heute praktizierte Variante ist. Der Zusatz "Dai" (grosse Variante) und "Sho" (kleine Variante, Verteidigung gegen Bo) gibt einerseits Auskunft über die Anzahl der Techniken und hat zugleich auch einen religiösen Hintergrund.

Bassai Dai ist eine der beiden Pflichtkata im Shito-Ryu Karate (Shitei-Kata)

### *Naha-Te: **Seinchin** (Saipa)*

Seinchin ist eine Kata, welche Meister Higaonna aus China mitbrachte. Sie entstammt dem sog. chinesischen "Weisser Karanich"-Stil. Bei dieser Kata ("Ruhiger Geist im Sturm" oder „Ruhe im Sturm“) des Shorei-Ryu wird die Bewegung im Shiko-Dachi geübt. Typisch ist der Wechsel von langsamen Befreiungstechniken, gefolgt von schellen Angriffen. Wie die Bassai Dai im Shuri-Te, ist sie eine grundlegende Kata des Naha-Te. Die Atmungstechniken sind bei dieser Kata ausgeprägt.

Seinchin ist die zweite Pflichtkata im Shito-Ryu Karate.

### *Tomari-Te: **Matsukaze** (Shorin-Ryu: Wankan)*

Die Kata Wankan ("Krone des Königs“) stammt vom chinesischen Tiger-Stil ab und wurde von Meister Matsumura in Tomari (Shorin-Ryu) gelehrt. Sie beinhaltet Techniken des Schaufelns (Sukui), Unterstützens (Sasae) und Brechen des Gleichgewichts (Kuzushi). Meister Kenwa Mabuni hat sie leicht verändert und zu Matsukaze umbenannt. Im Shotokan ist sie die kürzeste Kata und wird in China auch "Shifou" oder "Hiko" genannt.

**Quellennachweis:**

Die Tradition des Karate, Meister und Stile der traditionellen Kampfkunst in Okinawa, China und Japan (1991); Werner Lind, Werner Kristkeitz Verlag

Leere Hand, Vom Wesen des Budo-Karate (2007); Kenei Mabuni, hg. Von Carlos Molina, Paulisander Verlag

Tradition Shito-Ryu Karate-Do (2003); Kyoshi Hidetoshi Nakahashi, ISBN 5-94010-247-6

Auf den Spuren der Samurai, Eine Einführung ins Karate-Do, Bushido und den Zen-Buddhismus (2001); Robert Burgermeister, Seishinkai Karate-Do Union

Die fünf Pinan Kata, Mit Hokei Kumite, Bunkai, Kombinationen und Karate Lexikon (2006), Alex Neidhart, Swiss Seishinkai Karate-Do

Höhere Kata, Buch 2 (2009), Alex Neidhart, Swiss Seishinkai Karate-Do

Internet:

<http://www.seishinkai.com>

<http://www.seishinkai.ch>

<http://www.shito.ch>

<http://www.shitokai.com/>

<http://www.shuriway.co.uk>

