

**Bunkai zur Kata Hangetsu  
mit besonderem Fokus auf die  
Vor- und Zwischentechniken**

**Prüfung zum 8. Dan SOK im DKV e. V.**

**28.10.2023 in Ingolstadt**

**Ausarbeitung**

---

Prüfling: Roman Adam  
Am Pfeifferwald 84  
66386 St. Ingbert  
0151 52401136  
roman.adam@t-online.de  
www.karate-ingo.de  
www.shotokan-rohrbach.de

# Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	3
Kurzer persönlicher Karate-Lebenslauf	3
Was kommt nach der Wettkampfphase?	3
1.    Bunkai	4
1.1.    Bunkai früher	4
1.1.1.    Dokumentation	4
1.1.2.    Probleme und Fragen	7
1.2.    Anderes Bunkai-Verständnis	8
1.2.1.    Aus Go no Sen wird Sen no Sen	8
1.2.2.    Historische Beispiele	8
1.3.    „Oral Instructions“, d. h. „mündliche Anweisungen“	9
1.3.1.    Stufen-Konzept für Bunkai	11
2.    Bunkai Hangetsu	11
2.1.    Sen no Sen als Möglichkeit einer Annahme mit Uchi-Uke	12
2.2.    Sen no Sen als Möglichkeit einer Annahme mit Kosa-Uke	15
2.3.    Go no Sen als Möglichkeit einer Annahme mit Uchi-Uke	19
3.    Zusammenfassung und Schlussbemerkungen	23
Literaturverzeichnis	25
Bildverzeichnis	25

## Über den Autor

### Kurzer persönlicher Karate-Lebenslauf

Ende der 60er Jahre fiel mir ein Buch von Albrecht Pflüger über Karate in die Hände und ich versuchte mit eher geringem Erfolg, anhand der Bilder und den Erklärungen die Bewegungen nachzuahmen. Dann sah ich Hirokazu Kanazawa bei einer Vorführung in der Sportabteilung eines Saarbrücker Modekaufhauses und war endgültig begeistert: Das wollte ich jetzt richtig lernen! Ich begann ein sehr intensives Training im Karate Dojo Saarbrücken unter Bernd und Horst Hinschberger. 1970 hatte ich den 3. Kyu und unterrichtete bereits selbst Anfängergruppen. Erstmals nahm ich 1971 und 1972 an kleineren Turnieren teil. Während meines Studiums ab 1973 konnte ich dann in Kumite und Kata, sowohl im Einzel als auch in der Mannschaft, an Landes- und Hochschulmeisterschaften teilnehmen. Ab 1975 spezialisierte ich mich mit meinen Freunden Dr. Jürgen Albers und Dietmar Fischer auf Kata-Mannschaft und wir erreichten, neben anderen Erfolgen, bei den Deutschen Meisterschaften erste, zweite und dritte Plätze und ebenso bei dem Shotokan Cup in Bottrop erste, zweite und dritte Plätze.

In dieser Zeit trainierten wir zweimal täglich zur Wettkampfvorbereitung, dazu das reguläre Training in unseren Dojo als Trainer und als Aktive. Wir besuchten natürlich nahezu alle Bundesbestenlehrgänge (BBL) des DKB und viele Wochenendlehrgänge unseres Vorbildes Hideo Ochi, der damals übrigens öfter im Saarland weilte.

Meine aktive Wettkampfphase endete 1979. 1988 nahm ich noch einmal am Shotokan Cup in Kata Einzel Senioren teil und erreichte den 4. Platz.

### Was kommt nach der Wettkampfphase?

Nach meiner aktiven Wettkampfzeit konzentrierte ich mich auf meine Funktion als Karatelehrer in mehreren Vereinen und für den Saarländischen Karateverband. Mein Studium und mein Beruf als Physiklehrer waren mir immer Quelle und Inspiration für meine Herangehensweise an das Karate. Schon früh suchte ich nach anderen Antworten, wenn die Erklärungen der japanischen Meister nicht ausreichend waren. Trotz meiner Verbundenheit zur Stilrichtung Shotokan, begann ich unsere Techniken mit denen anderer Stilrichtungen zu vergleichen. Dabei wurden mir, nach nunmehr über fünfzig Jahren Tätigkeit als Karatelehrer, die Schwächen der Art und Weise, wie Shotokan-Karate gelehrt wurde und vielerorts heute noch praktiziert wird, immer mehr bewusst:

- Viele Techniken werden mit zu viel Kraft und zu starker und zu früher Anspannung der gesamten Muskulatur ausgeführt.
- Festes Aufstampfen der Füße wird gleichgesetzt mit Festigkeit und Stabilität.
- Das Bunkai wird oberflächlich trainiert. Die Techniken werden genauso ausgeführt, wie sie in den Kata gezeigt werden.
- Insbesondere im Wettkampfkarate werden Techniken in einer Weise trainiert, die gesundheitliche Langzeitfolgen nach sich ziehen können.

## 1. Bunkai

### 1.1. Bunkai früher

Unter Bunkai versteht man vereinfacht die praktische Anwendung bzw. die Interpretation der Techniken in einer Kata am Partner. In den 70er und 80er Jahren hat man das sehr wörtlich genommen und die Techniken am Partner auch genauso ausgeführt, wie sie in den Katas gezeigt werden. Ein ganzer Vorwärtsschritt ist ein Vorwärtsschritt, ein ganzer Rückwärtsschritt ist ein Rückwärtsschritt und eine Wendung geht gegen einen von hinten oder seitlich angreifenden Gegner. Das funktioniert nur, wenn die Techniken abgesprochen sind und die Gegner genau nach Anweisung angreifen. Bis heute wird von einigen Trainern Bunkai so vermittelt und gefordert.

#### 1.1.1. Dokumentation

Auf der Online-Plattform youtube.com findet man dafür zahlreiche Beispiele, von denen ich einige zur Veranschaulichung vorstellen möchte:

##### 1. Video: Yoshiharu Osaka mit der Kata Hangetsu<sup>1</sup>

Bild 1

Yoshiharu Osaka zeigt Uchi-Uke / Gyaku-Zuki im Vorwärtsschritt als Abwehr und Gegenangriff, gegen einen mit Oi-Zuki im ganzen Rückwärtsschritt gehenden Angreifer dreimal hintereinander.



Bild 2

Yoshiharu Osaka wehrt mit Kosa-Uke zwei gleichzeitige Angriffe ab.



<sup>1</sup> Bilder 1 und 2: Hangetsu (Kata und Bunkai), Standbild: 24:48 und 25:07 Min., URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3p8eqLEsvkc>, 18.01.2023

## 2. Video: Yoshiharu Osaka mit der Kata Heian Sandan<sup>2</sup>

Bild 3

Yoshiharu Osaka wehrt zwei gleichzeitig ausgeführte Zuki mit Kosa-Uke ab.



Bild 4

Der Gegner greift gleichzeitig links mit Zuki und rechts mit Mae-Geri an, während Yoshiharu Osaka mit Kosa-Uke abwehrt.



<sup>2</sup> Bilder 3 und 4: [Masatoshi Nakayama's Legacy (JKA)] - [Part 1] - Heian Shodan to Tekki Shodan, Standbild: ab 27:05 Min., URL: [https://www.youtube.com/watch?v=YjAAlFd\\_tuw](https://www.youtube.com/watch?v=YjAAlFd_tuw), 18.01.2023

### 3. Video: Masahiko Tanaka mit der Kata Jion<sup>3</sup>

Bild 5

Masahiko Tanaka wehrt dreimal hintereinander einen rückwärts mit Oi-Zuki Jodan gehenden Angreifer mit Age-Uke / Gyaku-Zuki im Vorwärtsschritt ab.



Bild 6

Masahiko Tanaka wehrt mit Manji-Uke einen von links mit Mae-Geri und einen gleichzeitig von rechts mit Oi-Zuki Jodan angreifenden Gegner ab.



<sup>3</sup> Bilder 5 und 6: Jion \_ Shotokan Karate - Nakayama Masatoshi, Standbild: 09:53 und 10:30 Min., URL: [https://www.youtube.com/watch?v=KCL\\_zUnZzAY](https://www.youtube.com/watch?v=KCL_zUnZzAY), 18.01.2023

### 1.1.2. Probleme und Fragen

Nach meinem Verständnis muss Bunkai auch für die Selbstverteidigung nutzbar und möglich sein. Die im Bunkai gezeigten Techniken sollen also funktionieren. Diesen Anspruch sollte eigentlich schon immer das Bunkai der Kata erfüllen. Bei der kritischen Analyse dieser Videos ergeben sich aber einige Probleme und Fragen:

- Werden ein realistischer Angriff und eine realistische Abwehr unbedingt mit einem ganzen Schritt ausgeführt, wie es in allen Kata gezeigt wird?
- Geht man mit Age-Uke vorwärts, während der Angreifer mit Oi-Zuki Jodan ganze Rückwärtsschritte macht (Heian Shodan oder Jion)?
- Geht der Angreifer mit einem Oi-Zuki Chudan rückwärts und der Verteidiger mit einer großen Schwungbewegung und Uchi-Uke / Gyaku-Zuki vorwärts (Hangetsu)?
- Kann man bei schnellen Angriffen wirklich ausholen oder Schwung nehmen (Anfang Heian Shodan oder Heian Sandan)?
- Ist bei einem schnellen Angriff für eine „Schwungbewegung“ überhaupt genug Zeit?
- Ist der Kosa-Uke eine gleichzeitige Abwehr eines Angriffs mit zwei Zuki oder eines gleichzeitigen Angriffs mit Mae-Geri und Zuki (Heian Sandan oder Hangetsu)?
- Spielen die Zwischenbewegungen bei Kombinationen überhaupt eine Rolle oder kann man sie beim Bunkai vernachlässigen (Age-Uke / Gyaku-Zuki-Bahn in der Jion)?
- Könnten diese Zwischenbewegungen selbst schon Abwehr- oder Angriffstechniken sein?
- Kann ich mich bei einem Mae-Geri aus einer anderen Richtung mit Gedan-Barai in den Angriff hineindreihen oder –wenden und dabei auch noch zuerst den Kopf drehen, um den Angriff zu erkennen (Heian Shodan und Jion)?
- Kann man bei einem schnellen Mae-Geri vor der Abwehr noch eine Ausholbewegung machen?
- Kann man mit Manji-Uke zwei Gegner, die gleichzeitig aus verschiedenen Richtungen mit Mae-Geri und Oi-Zuki Jodan angreifen, sogar aus einer Wendung abwehren (Jion)?
- Ist der Oi-Zuki überhaupt die wahrscheinlichste Option des Angreifers?
- Soll die Kata wirklich Verteidigungsmöglichkeiten gegen mehrere Angreifer aus verschiedenen Richtungen zeigen?
- Zeigen die Wendungen in den Kata das Abwarten der übrigen Angreifer, bis sie endlich an der Reihe sind.
- Würden sich mehrere Angreifer nicht gleichzeitig auf ihr Opfer stürzen?
- Warum wurde Bunkai von den JKA-Meistern in den frühen Jahren (und auch später) absichtlich so irreführend gezeigt?
- Wusste man es nicht besser oder hat man absichtlich sein Wissen zurückgehalten?

Ich erinnere mich noch wörtlich an die — damals schon absolut unbefriedigende — Antwort von Hideo Ochi bei einem BBL auf die Frage nach der Bedeutung der Gegenbewegung vor den Age-Uke bei der Jion: „Nur Schwung!“

Wenn der Schwerpunkt des Trainings auf Kumite und Wettkampf liegt, ist sicher nicht viel Platz für eine andere Sichtweise des Bunkai und man hält an diesen überholten Formen ohne große Bereitschaft zur Diskussion fest.

## 1.2. Anderes Bunkai-Verständnis

Vielleicht hilft eine andere Sichtweise auf die Kata zu einem besseren Verständnis des Bunkai. Wenn eine Kata mehr ist als eine Abfolge von Techniken in verschiedene Richtungen, eröffnen sich ungeahnte Möglichkeiten. Da es früher keine schriftlichen Überlieferungen gab und Karate bis zum Anfang des 20. Jahrhunderts auf Okinawa nur im Geheimen unterrichtet wurde, war die Kata in den letzten Jahrhunderten die einzige Möglichkeit, das gesamte Wissen eines Meisters zu sammeln und an einen würdigen Nachfolger weiterzugeben. Damit dieses Wissen nicht in falsche Hände geraten konnte, ist alles in codierter Form, also verschlüsselt, verschleiert, auch absichtlich falsch oder unvollständig, vielleicht auch in verkehrter Reihenfolge zusammengesetzt worden. Richtungen und Schrittformen können natürlich auch irreführend sein. Für Nichteingeweihte war und ist ein solcher Code sicher schwer zu entwirren und man gibt sich mit der äußeren Form zufrieden. In der Kata sind aber Hinweise und Spuren versteckt, die zu ganz anderen Formen führen.

Damit verändert sich auch das Bunkai-Konzept für mich wie folgt. Ein Age-Uke ist also nicht nur ein „Block“ gegen einen Oi-Zuki Jodan, womöglich noch mit einem Rückwärtsschritt kombiniert, sondern er kann viel mehr sein. Eine Deai-Technik, ähnlich einem Empi, ein Mawashi-Zuki, bei gleichzeitigem Nagashi-Uke Jodan, ein Gegenangriff mit einem Wechselschritt, nach einer Annahme mit Nagashi-Zuki usw.

Die eigentlich ungenaue Übersetzung von „Uke“ mit „Block“ schränkt die Möglichkeiten der Anwendung schon per se ein, während die Übersetzung mit „Annahme“ oder „Aufnahme“ viele weitere Aktionen denkbar macht.<sup>4</sup>

### 1.2.1. Aus Go no Sen wird Sen no Sen<sup>5</sup>

Die äußere Form der Kata zeigt Go no Sen, d. h. der Angriff wird abgewehrt und danach erfolgt der Gegenangriff. Diese Form wird nicht verändert und so trainiert. So wird die Kata von Generation zu Generation, von Meister zu Schüler weitergegeben.

Bunkai ist allerdings viel mehr. Hier erwachen die Techniken zum Leben. Verändere ich das Prinzip der Initiative von Go no Sen zu Sen no Sen, bedeutet dies, dass der Gegenangriff zeitgleich mit dem Angriff erfolgt. Der Angreifer hat keine Möglichkeit mehr zu einem weiteren Angriff.

### 1.2.2. Historische Beispiele

Auch schon früher wurde funktionierendes Bunkai von japanischen Meistern gezeigt. Ich erinnere mich bildhaft an den Gasshuku 1980 in Kempten. Masatoshi Nakayama zeigte in der Dan-Gruppe Age-Uke als Deai-Technik zum Hals gegen einen wirklich schnellen Oi-Zuki Jodan von Yasuyuki Fujinaga.

Taiji Kase lehrte bei seinen Lehrgängen Hen-Te-Waza, also die vordere Hand als Block und als Hand des Gegenangriffs. An mehreren dieser Lehrgänge nahm ich teil und hatte dabei auch einmal die Gelegenheit bekommen, als Übersetzer aus dem Französischen und als Partner eindrucksvoll die Effektivität dieses Konzeptes kennenzulernen.

---

<sup>4</sup> Habersetzer, Gabrielle und Roland: Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 1. Aufl., Chemnitz, Deutschland: Palisander, 2019, Seite 1079

<sup>5</sup> Habersetzer, Gabrielle und Roland : Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 1. Aufl., Chemnitz, Deutschland: Palisander, 2019, Seite 854

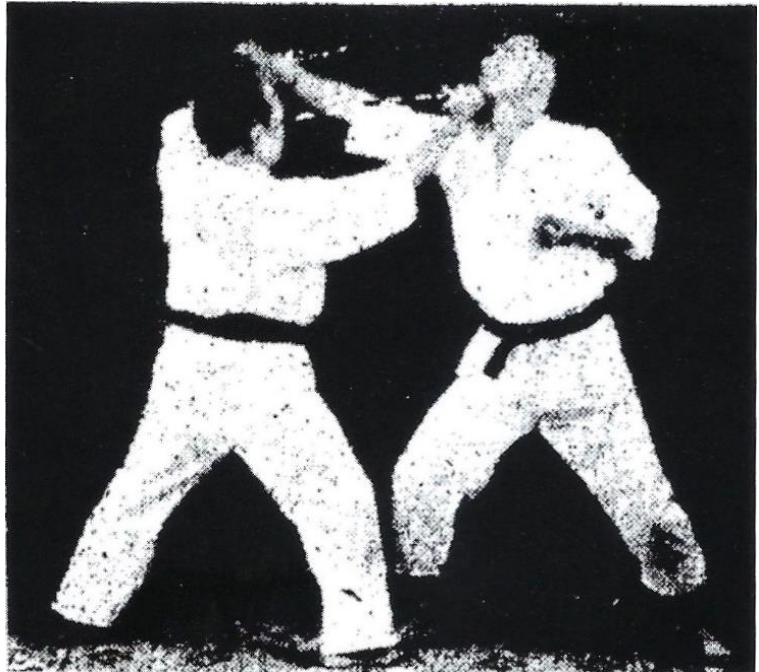


Shoichi (Shozan) Kubota, ein direkter Schüler von Gichin Funakoshi und Yoshitaka Funakoshi, beschreibt den Anfang der Heian Shodan folgendermaßen: „Nun, wenn man mit der linken Hand Gedan-Barai macht, stößt die rechte Faust gleichzeitig die mittlere Stufe des Gegners. Das heißt, es wird ein gleichzeitig abgehender Angriff.“<sup>6</sup>

Gichin Funakoshi zeigt die erste Technik der Heian Nidan nicht als Block Jodan mit dem vorderen Arm, sondern den Block mit dem hinteren Arm und gleichzeitigem Ura-Zuki Jodan.

Bild 7

Gichin Funakoshi zeigt Sen no Sen!<sup>7</sup>



### 1.3. „Oral Instructions“, d. h. „mündliche Anweisungen“

Gennosuke Higaki verweist in seinen beiden Büchern „Hidden Karate I“<sup>8</sup> und „Hidden Karate II“<sup>9</sup> auf Prinzipien des Bunkai hin, die ihm von seinem, bereits oben zitierten, Lehrer Shoichi (Shozan) Kubota als direkte Anweisungen gegeben wurden.

Diese Anweisungen sind nicht vollständig, aber sie ermöglichen einen erweiterten Blick auf die Anwendungsmöglichkeiten der Kata.

Natürlich ist der Titel „Verborgenes oder verstecktes Karate“ nicht ganz richtig, weil auch andere Karatemeister nach diesen oder ähnlichen Prinzipien unterrichten.

---

<sup>6</sup> Wittwer, Henning: Shotokan – überlieferte Texte & historische Untersuchungen, Band II, Niesky, Verlag Henning Wittwer, 2012, S. 174

<sup>7</sup> Bild 7: Higaki, Gennosuke: Hidden Karate, Taiyo Publishing, 2007, Seite 71

<sup>8</sup> Higaki, Gennosuke: Hidden Karate, Taiyo Publishing, 2007

<sup>9</sup> Higaki, Gennosuke: Hidden Karate II, Taiyo Publishing, 2007

Zum besseren Verständnis möchte ich diese „Oral Instructions“, also „mündlichen Anweisungen“, in meiner Übersetzung darstellen:<sup>10</sup>

1. Konter, Gegenangriff erfolgt sofort mit der abwehrenden Hand (wie Hen-Te-Waza bei Taiji Kase)
2. Mache den Gegner unbeweglich vor dem Zuschlagen
3. Die Namen der Techniken sind irreführend, verschleiern, ...
4. Keine Technik endet mit einem Block
5. Wehre mit beiden Händen ab
6. Die greifende und die ziehende Hand
7. Die vordere Hand ist die angreifende Hand
8. Führe eine Bewegung, die aus zwei Zeiten besteht, in einer Zeit aus
9. Wechselschritt
10. Fußtechniken werden tief ausgeführt, während man den Gegner greift
11. Ein Gegner kommt von vorne
12. Hänge den Gegner in den Himmel
13. Blocke wiederholt und ergreife wieder
14. Gelange in den Rücken des Angreifers
15. Kosa-Dachi steht für eine Verlagerung des Körpers oder eine Fußtechnik
16. Sprünge, Verlagerungen des Körpers und Wendungen stehen für Würfe
17. Bringe den Gegner aus dem Gleichgewicht in einem Winkel zur Verbindungslinie seiner Füße
18. Meoto te, beide Hände werden frei benutzt, Nagashi Zuki
19. Schneide den vorderen Arm
20. Kamae ist eine Einladung
21. Befreie dich aus Haltegriffen
22. Leere den Sake-Becher des Gegners
23. Ziehe den Gegner bei und stelle ihn auf den Kopf
24. Strecke den Ellbogen des Gegners

Viele dieser „Instructions“ sind auf den ersten Blick ziemlich kryptisch, sie erschließen sich aber bei ständigem Üben und geduldigem Ausprobieren zu einem in sich geschlossenen und auch für die Selbstverteidigung funktionierenden Konzept.

Versucht man, diese Anweisungen umzusetzen, kommt man von dem anfängerhaften Bunkai weg und kann sinnvollere Wege zum Verständnis der Kata beschreiten. Diese erweiterte Form des Bunkai erfordert neben den rein körperlichen Fähigkeiten auch geistige Flexibilität und Vorstellungsvermögen. Als Trainer muss man allerdings sehr viel mehr Tipps und Anweisungen geben. Die Automatisierung solcher Abläufe nimmt mehr Zeit in Anspruch als nur das Erlernen der Form und des Rhythmus einer Kata.

Richtet man das Karate-Training nach diesem Konzept aus, ergeben sich gerade für ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Karateka ein großes Spektrum an Möglichkeiten. Auf Wettkampf ausgerichtete Kumite-Formen des Jiyu-Ippon-Kumite und des Jiyu-Kumite treten dadurch in den Hintergrund.

Das Einbeziehen der Vitalpunkte und der Vitalpunktstimulierung sind neben Hebeltechniken sicher auch Optionen zur Bereicherung des Trainings.

---

<sup>10</sup> Higaki, Gennosuke: Hidden Karate II, Taiyu Publishing, 2007, S. 38-42

So ergibt sich für mich ein abgestuftes Konzept, nach dem ich das Bunkai-Training aufbaue. Die Stufen sind durchlässig und nicht von Gürtelgraden abhängig. Anfänger, Fortgeschrittene, Dan-Träger, höhere Dan-Grade sind nur eine grobe, aber jederzeit durchlässige Einteilungsmöglichkeit.

### **1.3.1. Stufen-Konzept für Bunkai**

1. Für Anfänger werden die Techniken so ausgeführt, wie es dem Ablauf der Kata entspricht. Es erfolgen keine Veränderungen der Techniken. Die Kata ist die Form, die es auszufüllen gilt.
2. Für Fortgeschrittene werden die Techniken angepasst. Die Schrittmuster werden geändert. Aus einem Vorwärtsschritt kann auch ein Rückwärtsschritt werden. Aus einer Wendung kann ein Suri-Ashi in verschiedene Richtungen werden. Das Timing der Techniken kann variiert werden.
3. Später variiert die Reihenfolge der Techniken. Alle Schrittformen sind möglich. Die „Vor-“ oder „Schwungbewegungen“ werden als eigene Techniken genutzt. Aus Go no Sen wird Sen no Sen oder Sensen no Sen. Blockieren der gegnerischen Techniken, Hebeltechniken und Würfe werden eingebaut.
4. Auf der letzten Stufe wird die Idee der Kata frei genutzt. Ein Zuki wird zu einer Abwehr, eine Abwehr wird zu einem Angriff, ein Gegenangriff wird in allen Variationen und aus allen Positionen geschlagen. Statt Mae-Geri kann auch Hiza-Geri, Fumikomi, Kakato-Geri oder Mae-Tobi-Geri genutzt werden. Aus Schritten oder Wendungen werden Würfe.

## **2. Bunkai Hangetsu**

Exemplarisch stelle ich nun neben der Eröffnungssequenz der Kata Hangetsu mit Uchi-Uke und Gyaku-Zuki den Kosa-Uke aus dem Mittelteil der Kata vor. Uchi-Uke und Gyaku-Zuki können als Sen no Sen und nicht mehr nur als Go no Sen ausgeführt werden!

Die Vorbewegungen werden zur eigentlichen Technik und damit liegt in diesen Zwischentechniken das tiefere Verständnis der Kata.

Die Schrittbewegungen, die Richtungen der Techniken, die Techniken selbst, die wirkenden Winkel, die Stellungen und das Timing verändern sich.

In allen Fällen versucht man beim Bunkai auf die Außenseite des Gegners oder in seinen Rücken zu gelangen, um vor einem nächsten Angriff besser geschützt zu sein.

Durch entsprechende Bewegungs-Impulse nach innen zum Gegner erschwert man dessen Möglichkeit eines zweiten Angriffs. Impulse stören den Gegner immer. Also wenn möglich immer mehrere Impulse mit Techniken, Greifen, Hebel oder Knie setzen.

Durch das Blockieren des Arms, durch die geeignete Positionierung des vorderen Fußes und mit der Verlagerung des vorderen Knies wird der Gegner destabilisiert und hilflos.

Folge den alten Anweisungen! Erkunde die „Oral Instructions“ und gehe deinen Weg! Dies gilt natürlich für alle Kata und selbst für die Heian Shodan! Das möchte ich im Folgenden zeigen.

## 2.1. Sen no Sen als Möglichkeit einer Annahme mit Uchi-Uke<sup>11</sup>

Der Anfang der Kata Hangetsu zeigt Uchi-Uke / Gyaku-Zuki dreimal hintereinander mit ganzen Vorwärtsschritten in Hangetsu-Dachi.

Meine Bunkai-Version zeigt nun Sen no Sen statt Go no Sen wie in der Kata.

Tori startet aus Kamae links vor mit Oi-Zuki Chudan rechts.  
Uke steht in Jodan-Kamae links vor.

Phase I

Bild 8 und Bild 9

Die Annahme erfolgt mit Nagashi-Uke links in Richtung rechte Hüfte etwas nach unten und gleichzeitig rechts Gyaku-Zuki oder auch Gyaku-Teisho-Uchi oder Gyaku-Shuto-Uchi.



<sup>11</sup> Bilder 8-38, Uke: Roman Adam und Tori: Prof. Dr. Timo Becker, Alle Bildrechte bei Roman Adam

## Phase II

Bild 10

Ohne Pause wechselt der linke Arm zur Übernahme in einer wischenden Bewegung zur Position des Uchi-Uke mit Blockieren des gegnerischen Ellbogens und der rechte Arm als Hikite-Bewegung an der Innenseite des angreifenden Arm zum Hikite als Blockieren der gegnerischen Faust. Der rechte Arm des Gegners ist nicht nur blockiert, sondern er kann durch eine gleichzeitige Verlagerung und Rotation des Körpers auch gebrochen werden.



## Phase III

Bild 11

Nun greift Uke mit der linken Hand den Gegner am Oberarm und führt mit Hikite als Einleitung zum Brechen des Gleichgewichtes des Gegners rechts einen eng geführten Gyaku-Zuki Chudan oder Jodan aus.



## Phase III a

Bild 12

Danach ist vielleicht auch ein Hiza-Geri als Abschluss möglich.



Phase III b

Bild 13 und Bild 14

Sollte der Gegner noch nicht ausgeschaltet sein, kann der Gyaku-Zuki auch in einem Wechselschritt als Empi-Uchi Jodan weitergeführt werden.



Bild 15

Durch die Positionierung des vorderen Fußes oder das Einhängen oder das Einfädeln des hinteren Fußes ergeben sich verschiedenen Möglichkeiten des Brechens des Gleichgewichtes oder des Werfens.



## 2.2. Sen no Sen als Möglichkeit einer Annahme mit Kosa-Uke

Die erste Bahn der Kata Hangetsu in Gegenrichtung zeigt Kosa-Uke aus der Wendung und dreimal hintereinander mit ganzen Vorwärtsschritten in Hangetsu-Dachi.

Meine Bunkai-Version zeigt nun Sen no Sen statt Go no Sen wie in der Kata.

Tori startet aus Kamae links vor mit Oi-Zuki Chudan rechts.

Uke steht in Chudan-Kamae links vor.

Phase I

Bild 16 und Bild 17

Die Annahme des Angriffs erfolgt mit Nagashi-Uke links und gleichzeitiger Gegenbewegung des rechten Arms als Vorbereitung mit Verlagerung des Schwerpunktes nach hinten.

Damit ist eine Ausweichbewegung des Körpers um 90 Grad um die Rotationsachse mit einer Viertelkreisbewegung des vorderen Fußes nach hinten zu Zenkutsu-Dachi rechts vor verbunden.



Phase II

Bild 18 und Bild 19

Die Übernahme erfolgt mit Uchi-Uke links und gleichzeitigem Gyaku-Shuto-Uchi rechts.



Die Hüftrotation erfolgt als Impulsverstärkung mit dem Standfassen.

Zum Unterschied zu der Variante mit Uchi-Uke wird die Hüfte hier eingedreht.



Phase III

Bild 20

Kime des Kosa-Uke





Bild 21

Phase IV

Die rechte Hand greift das gegnerische Handgelenk und zieht den Arm nach innen und unten.



Bild 22

Phase V

Der linke Arm wechselt zu Uchi-Uke ins Ellbogengelenk und wirkt mit der Zugbewegung des rechten Arms als Armhebel.

Drehen und Strecken des Armes in der Schrittbewegung nach vorne



Bild 23

Phase VI

„Suchende“ Positionierung des linken Fußes mit Kontakt

Impuls im Kniegelenk (Vorsicht wegen Verletzungsgefahr!) und im Schultergelenk

Rechter Arm des Gegners ist gestreckt und fixiert



Bild 24

Phase VII

Verstärkung des Drucks im Kniegelenk des Gegners durch Verlagerung des Gewichtes nach vorne

Gleichzeitig Zug im rechten Arm und Druck im Schultergelenk des Gegners

An drei Stellen erfolgt also ein gleichzeitiger Bewegungs-Impuls auf den Gegner!



Bild 25

Phase VIII

Der Gegenangriff wird je nach Position und Distanz des Gegners geführt, hier mit Gyaku-Zuki Jodan und gleichzeitigem Blockieren des rechten Armes und des rechten Beines von Tori.



## 2.2. Go no Sen als Möglichkeit einer Annahme mit Uchi-Uke

Im Mittelteil der Kata Hangetsu wird Uchi-Uke mit Ren-Zuki dreimal hintereinander in verschiedene Richtungen ausgeführt.

Meine Bunkai-Version zeigt hier Go no Sen wie in der Kata nun aber mit Einbeziehung der Vortechnik.

Tori startet aus Kamae links vor mit Oi-Zuki Chudan rechts.  
Uke steht in Chudan-Kamae links vor.

Bild 26

Phase I

Suri-Ashi als Wechselschrittbewegung  
nach links



Bild 27

Phase II

Die Annahme des Angriffs erfolgt mit  
Gyaku-Nagashi-Uke links und  
gleichzeitiger Gegenbewegung des  
rechten Arms als Vorbereitung des  
Uchi-Uke.



Bild 28

Phase III

Die Übernahme des Zuki mit Uchi-Uke rechts erfolgt sofort mit Suri-Ashi nach Bedarf zum Gegner.



Bild 29

Phase IV

Gyaku-Zuki links

Der rechte Arm hält die Position auch beim Zurückziehen des Zuki.



Bild 30

Phase V

Der rechte Unterarm klappt um das Handgelenk des gegnerischen Armes und klemmt ihn ein.



Bild 31

Phase VI

Als weiterer Gegenangriff erfolgt Gyaku-Soto-Uke links als Armhebel gegen den eingeklemmten Arm von Tori.



Bild 32

Phase VII

(Zur besseren Darstellung mit vertauschten Positionen)

Nach dem Armhebel suchende Bewegung des linken Fußes mit Impuls (Vorsicht) ins vordere Bein des Gegners zur Vorbereitung eines abschließenden Gegenangriffs oder Wurf



Bild 33

Phase VIII

Der Armhebel wird zum Destabilisieren des Gegners rechts nach oben und links nach unten geführt.



Bild 36

Phase IX

Der rechte Arm greift nach dem Einklemmen den Gegner mit Hikite, während der linke Arm Mae-Mawashi-Empi Jodan als Angriff zum Hals des Gegners ausführt.



Bild 37

Phase X

Der Mae-Mawashi-Empi wird weitergeführt.



Bild 38

Phase XI

Gegenangriff und Wurf durch Uchi-Uke Jodan

Durch den Wechselschritt und die beiden fast gleichzeitigen Techniken ergeben sich drei Möglichkeiten, einen Impuls auf den Gegner auszuüben. Wie die Speichen eines Lenkrades hat man somit drei Hebel, um den Gegner zu werfen.



### 3. Zusammenfassung und Schlussbemerkungen

Karate hat auf dem langen Weg durch Raum und Geschichte große Veränderungen erfahren. Bei jedem Schritt von China über Okinawa nach Japan und schließlich in die ganze Welt sind wichtige Teile weggefallen oder in Vergessenheit geraten. Sicher wollten die Kampfkunsexperten aus Okinawa ihre Kunst zwar vorstellen, nicht aber all ihr Wissen in Japan preisgeben.

Warum sollten sie auch den nationalistisch und fremdenfeindlich eingestellten Japanern alles offenbaren? Man wollte Karate in Japan neben den traditionellen japanischen Budo-Künsten etablieren. Dazu war auch eine Abgrenzung zu Judo und Jiu-Jitsu notwendig. Mit der Änderung der Schriftzeichen zur „leeren Hand“ durch Gichin Funakoshi verschwanden auch die Würfe und die Greif- und Hebeltechniken aus dem Shotokan-Karate. Nach dem frühen Tod von Yoshitaka Funakoshi, der eigentlich das Karate seines Vaters hätte weiterführen sollen, und durch die Entwicklung der verschiedenen Stile entwickelt sich Karate in verschiedene Richtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Bei der Entwicklung zum Wettkampfkarate sind natürlich auch gefährliche und komplexe Elemente verschwunden. Dieses verarmte Karate ist schließlich durch die JKA weltweit und auch in Deutschland seit den 60ern verbreitet worden. Jürgen Seydel führte Karate 1957 in Deutschland ein.

Das moderne Sportkarate hat sicher ebenfalls zu weiteren Veränderungen der Techniken geführt. Wenn auf Matten trainiert wird, sind gleitende oder suchende Schrittbewegungen nicht mehr möglich. Die resultierenden Stampfschritte sind notwendig, um nicht hängenzubleiben. Die Benutzung von Faustschützern macht die Beachtung und die Kenntnis von Vitalpunkten überflüssig. Durch Schützer für Schienbein und Spann verändert sich beispielsweise auch der klassische Mawashi-Geri, der statt mit dem Fußballen als Trefferfläche nun mit dem Spann getreten wird.

Es gibt aber auch andere Möglichkeiten, fundiert Karate bis ins hohe Lebensalter zu betreiben.

Mittlerweile haben viele Karateka der unterschiedlichsten Stilrichtungen ihren Weg gefunden, unsere Kampfkunst zu vermitteln. Dazu gehören auch interessante Wege, wie z. B. Kyushu-Jitsu und Kobudo.

Auf der Suche nach Wegen zum tieferen Verständnis der Karatetechniken hilft mir persönlich mein tägliches Training und das Studium der unterschiedlichsten Quellen. Im Gegensatz zu den 60ern und 70ern gibt es heute viel mehr Literatur und Veröffentlichungen zum Thema Karate und Bunkai. Die historischen Zusammenhänge und Veränderungen kann man durch Vergleiche viel besser verstehen und nachvollziehen.

So findet man bei Heiko Bittmann neben Informationen über die Gründer der wichtigsten anderen Stilrichtungen auch die „20 Paragraphen der Leeren Hand“ von Gishin Funakoshi mit ausführlichen Erläuterungen.<sup>12</sup> Gennosuke Higaki stellt in seinem Buch „Hidden Karate II“ die „10 Grundsätze“ von Anku Itosu und die „Mündlichen Unterweisungen für Bunkai“ von Shoichi (Shozan) Kubota vor.<sup>13</sup> Roland Habersetzer ergänzt in seiner Version des „Bubishi – An der Quelle des Karatedo“ die bekannten Bildtafeln des Bubishi mit ausführlichen Interpretationen.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Bittmann Heiko: Geschichte und Lehre des Karatedo. Verlag Heiko Bittmann, 2. Aufl., 2017

<sup>13</sup> Higaki, Gennosuke: Hidden Karate II. Taiyo Publishing, 2007, S. 11

<sup>14</sup> Habersetzer, Roland: Bubishi - An der Quelle des Karatedo, 1. Aufl., Chemnitz, Deutschland, Palisander, 2004

Der Vergleich mit anderen Stilrichtungen und Kampfkünsten eröffnet mir weitere Sichtweisen und Möglichkeiten des Shotokan-Karate. Schon die Veränderung der Bedeutung von "Uke" weg von „Block“ und hin zu „Abwehr“ oder auch „Hinnahme“ oder "Annahme" weist andere Wege zu funktionierenden Techniken.<sup>15</sup> So wird aus einem harten Block die Annahme und Übernahme einer Technik mit einer abschließenden Aktion, die auch ein Hebel oder ein Wurf sein kann. Es gibt keine leeren Aushol- oder Schwungbewegungen ohne direkte Bedeutung im Karate. Gerade in diesen Vorbewegungen oder Zwischentechniken liegen die Geheimnisse unserer Kampfkunst verborgen. Jeder Schritt oder jede Wendung kann ein Wurf sein.

Kata ist Form, und Bunkai ist anders.

Die Analyse der Shotokan-Kata und die Weitergabe meiner Erkenntnisse werden mich sicher den Rest meines Lebens begleiten.

Dabei wünsche ich mir mehr Toleranz und Akzeptanz gegenüber anderen Ansichten und öfter mal die Frage „Wie siehst du das?“ oder „Warum machst du das so?“ als das paradigmatische Festhalten an niemals hinterfragten Lehrmeinungen. Dazu wären natürlich auch zwanglose, gemeinsame Treffen, Seminare oder Lehrgänge zum Gedankenaustausch von Trainern, Prüfern und interessierten Karateka auf Landes- und Bundesebene ein Weg.

Ein Nebeneinander, vielleicht sogar ein Miteinander und nicht ein Gegeneinander von Karateka, Vereinen, Stilrichtungen und Verbänden ist eines meiner erstrebenswerten Ziele für die Zukunft des Karate.

Diesen Weg versuche ich im Training in den Vereinen, in meiner Karateschule und bei meinen Lehrgängen zu beschreiten.

Roman Adam, im März 2023

---

<sup>15</sup> Habersetzer, Gabrielle und Roland: Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 1. Aufl., Chemnitz, Deutschland: Palisander, 2019, Seite 1079



## Literaturverzeichnis

- Habersetzer, Gabrielle und Roland : Enzyklopädie der Kampfkünste des Fernen Ostens, 1. Aufl., Chemnitz, Deutschland: Palisander, 2019, Seite 854 und 1079
- Bittmann, Heiko: Geschichte und Lehre des Karatedo, 2. Aufl., Deutschland, Verlag Heiko Bittmann, 2017
- Higaki, Gennosuke: Hidden Karate, Taiyo Publishing, 2007, S. 71
- Higaki, Gennosuke: Hidden Karate II, Taiyo Publishing, 2007, S. 11 u. S. 38-42
- Wittwer, Henning: Shotokan – überlieferte Texte & historische Untersuchungen, Band II, Niesky, Verlag Henning Wittwer, 2012, S. 174
- Habersetzer, Roland: Bubishi - An der Quelle des Karatedo, 1. Aufl., Chemnitz, Deutschland, Palisander, 2004

## Bildverzeichnis

- 1 und 2 Hangetsu (Kata und Bunkai), 18.01.2023, 24:48 und 25:07, <https://www.youtube.com/watch?v=3p8eqLEsvkc>
- 3 und 4 [Masatoshi Nakayama's Legacy (JKA)] - [Part 1] - Heian Shodan to Tekki Shodan, 18.01.2023, ab 27:05, [https://www.youtube.com/watch?v=YjAAlFd\\_tuw](https://www.youtube.com/watch?v=YjAAlFd_tuw)
- 5 und 6 Jion \_ Shotokan Karate - Nakayama Masatoshi, 18.01.2023, 09:53 und 10:30 [https://www.youtube.com/watch?v=KCL\\_zUnZzAY](https://www.youtube.com/watch?v=KCL_zUnZzAY)
- 7 Higaki, Gennosuke: Hidden Karate, Taiyo Publishing, 2007, S. 71
- 8-38 Fotografin: Daniela Dünzer-Adam  
Bildrechte: Roman Adam