

少林寺流



拳行館

WAS IST SHORINJIRYU KARATEDO?

OLAF LOTZE-LEONI

Danksagung

Ich möchte mich, bei allen Lehrern und Schülern bedanken die mich bis hier begleitet haben und noch begleiten werden. Ganz besonderer Dank gilt So Shihan Masayuki Kukan Hisataka Hanshi 9.Dan. Dank auch an meine Frau Sandra für die viele Geduld und Arbeit mit mir und für mich.

WAS IST

SHORINJIRYU

KARATEDO ?

Olaf Lotze-Leoni

Books on Demand

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

EINFÜHRUNG DES AUTORS

EINFÜHRUNG

WAS IST KARATEDO?

DIE WURZELN DES KARATEDO

KAISO MASAYOSHI KORI HISATAKA (SEIKI KUDAKA)

HANSHI MASAYUKI KUKAN HISATAKA (9. DAN KARATEDO)

SHORINJIRYU KENKOKAN KARATEDO

ORGANIGRAMM (KEIZU) DES SHORINJIRYU KENKOKAN
KARATEDO

SCHLÜSSELPUNKTE DES KARATEDO

BESONDERHEITEN DES SHORINJIRYU KENKOKAN KARATEDO
ATMUNG (KOKYU)

VERTIKALE FAUST (TATE KEN)

HÜFTEINSATZ (HINERI KOSHI)

FUSSSTOSS MIT DER FERSE (KA SOKUTEI)

DISTANZ (MAAI)

ZURÜCKZIEHEN EINER TECHNIK (HIKI)

TREFFERZONEN

KARATEDO-ETIKETTE

DAS DOJO

DOJO-ETIKETTE DES SHORINJIRYU KENKOKAN KARATEDO

ANKOMMEN UND VERLASSEN DES DOJOS

ANGRÜSSEN (BEGINN DES UNTERRICHTS)

ABGRÜSSEN (BEENDEN DES UNTERRICHTS)

DIE TECHNIK DES KARATEDO

JUNBI UNDO (AUFWÄRMÜBUNGEN)

SEIRI UNDO (ABWÄRMÜBUNGEN)

HOJO UNDO (ERGÄNZENDE ÜBUNGEN)

MEDITATION

VITALPUNKTE (KYUSHO): DARSTELLUNG DER WICHTIGSTEN
ANGRIFFSPUNKTE AM MENSCHLICHEN KÖRPER

BASIS-BEWEGUNGEN (KISO DOSA),

GRUNDTECHNIKEN (KIHON GIJUTSU)

DIE NATÜRLICHEN WAFFEN DES KARATEKA

KAMAE WAZA (HALTUNGEN UND STÄNDE)

TACHI WAZA (STÄNDE IM SHORINJIYU KENKOKAN
KARATEDO)

KERI WAZA (TRITTTECHNIKEN)

ZUKI WAZA (FAUSTSTOSSTECHNIKEN)

UCHI WAZA (SCHLAGTECHNIKEN)

UKE WAZA (BLOCK ODER ABWEHRTECHNIKEN)

UKEMI (FALLEN UND ROLLEN)

NAGE WAZA (WURFTECHNIKEN)

KATAME WAZA (HALTETECHNIKEN, ARMHEBEL)

SHIME WAZA (WÜRGETECHNICKEN)

TAI SABAKI UND ASHI SABAKI (KÖRPER UND
FUSSBEWEGUNGEN)

KATA

THEORIE UND HINTERGRUND VON KATA (FORM)

EINTEILUNG DER KATA

KATA-ETIKETTE

HEIAN SHODAN (FRIEDVOLLER GEIST)

KOSHIKI NIJUSHIHO (24 BEWEGUNGEN)

KUDAKA NO WANKAN (KRONE DES KÖNIGS)

HAPPIKEN (DIE FAUST WIE EIN AFFE IN ACHT RICHTUNGEN
BENUTZEN)

KOSHIKI BASSAI (EINDRINGEN IN EINE FESTUNG)
KOSHIKI CHINTO (KAMPF GEGEN OSTEN)

KUMITE

WAS IST KUMITE?

KOSHIKI KARATEDO

DIE ETIKETTE IM YAKUSOKU KUMITE

SOTAI UCHI KOMI RENSHU

TE WAZA

ASHI WAZA

GOKYO NO KUMITE

TE WAZA

ASHI WAZA

RENSHU KUMITE ICHI (ERSTER ÜBUNGSKAMPF)

SANKAKUTOBI KUMITE SHODAN ICHI

DIE BEZIEHUNGEN DER GRUNDELEMENTE DES KARATEDO

KATA (FORM)

KIHON (BASISTRAINING, GRUNDTECHNIKEN, ELEMENTARES
WISSEN)

KUMITE (KÄMPFERISCHE ANWENDUNG DER KARATEDO
TECHNIKEN)

PHILOSOPHIE UND ETIKETTE (GEISTIGE ARBEIT MIT
KARATEDO)

MEDITATION - ZA ZEN (DIE PRAXIS UND KULTIVIERUNG DES
INNEREN WEGES.)

GOSHINJUTSU

DIE KARATEDO-SELBSTVERTEIDIGUNG

EINFÜHRUNG IN DIE TRADITIONELLE SELBSTVERTEIDIGUNG

DIE DARSTELLUNG VERSCHIEDENER

SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

TECHNIK 1: VERTEIDIGUNG GEGEN HAND GREIFEN - KATATE
TORI

TECHNIK 2: KRAGEN FASSEN - ERI TORI
TECHNIK 3: REVERS GREIFEN - MOROTE MUNE TORI
TECHNIK 4: UMKLAMMERN VON VORN - MAE KAKAE TORI
TECHNIK 5: UMKLAMMERN VON HINTEN - USHIRO KAKAE
TORI
TECHNIK 6: WÜRGEN VON VORN - MOROTE SHIME
TECHNIK 7: SCHWITZKASTEN ODER WÜRGEN MIT DEM
GANZEN ARM - KUBI KAKAE TORI
TECHNIK 8: STOCKSCHLAG VON OBEN
TECHNIK 9: STOCKSCHLAG VON DER SEITE
TECHNIK 10: MESSERSTICH VON OBEN
TECHNIK 11: MESSERSTICH ZUM BAUCH

AUFBAU DES KI (KIKO)

MAKKO HO ÜBUNGEN (MERIDIANÜBUNGEN ZUR
SELBSTDIAGNOSE)
HATCHIDANKIN: DIE ACHT BROKATÜBUNGEN

BUKI WAZA, KOBUDO

WAS IST KOBUDO?

BO-JUTSU

DIE GRUNDLAGEN

KATA GORIN NO BO "SHODAN"

DIE ANWENDUNG DES BO

SAI-JUTSU

DIE GRUNDLAGEN

SAI KATA KOSHIKI NAIHANCHIN

DIE ANWENDUNG DES SAI

KEN-JUTSU

DIE GRUNDLAGEN

ÜBUNGSFORM AUS DEM SEITEI IAIDO (SHIHO GIRI)

DIE ANWENDUNG DES SCHWERTES

JO-JUTSU

DIE GRUNDLAGEN

JUSAN NO JO KATA

DIE ANWENDUNG DES JO
TONFA-JUTSU
DIE GRUNDLAGEN
KATA MATSUHIGA NO TONFA

ANHANG

DIE DEUTSCHEN KOSHIKI KARATEDO WETTKAMPFREGELN
DIE ETHIK DER KAMPFRICHTER
DIE REGELN DES KUMITE WETTKAMPFES
DIE REGELN DES KATA WETTBEWERBES
DIE REGELN DES KATA BUNKAI KUMITE WETTBEWERBS
DAS RANGSYSTEM DES SHORINJIRYU KENKOKAN KARATEDO
UND KOSHIKI KARATEDO
DAS PRÜFUNGSPROGRAMM DES SHORINJIRYU KENKOKAN
KARATEDO DEUTSCHLAND
SCHRIFTLICHE AUSARBEITUNG ZUM SHORINJIRYU
KENKOKAN KARATEDO DANGRAD
DIE KOSHIKI KARATEDO DANGRAD ERFORDERNISSE
DIE KONTAKTADRESSE DES SO HOMBU DOJO/ TOKYO UND
SHINDOKAI DOJO/ HANNOVER
DIE BIOGRAPHIE DES AUTORS
DIE PROFILE DER MITWIRKENDEN
LITERATUR
DAS GLOSSAR DER KARATEDO AUSDRÜCKE

VORWORT

Meister können nur einen kleinen Teil der Lehre weitergeben. Es ist an Deiner eigenen eifrigen Übung und Deinem Selbst die Geheimnisse des Karatedo zum Leben zu erwecken.

EINFÜHRUNG DES AUTORS

Es gibt viele Wege in der heutigen Zeit Karatedo zu erlernen. Im Karatedo Erfolg zu haben bedeutet nicht nur, viele Meisterschaften zu gewinnen, sondern ist die Meisterschaft über sich selbst. Die Meisterschaft über formales Denken, die Meisterschaft darin mit dem Erlernen von Karatedo der Gesellschaft eine Hilfe zu sein, Frieden und Gerechtigkeit in die Herzen der Menschen zu bringen und das wahre Verständnis von Sieg und Niederlage durch kontinuierliches Training im Budo zu verstehen. Karatedo bedeutet ein Leben lang auf der Suche zu sein und niemals aufzuhören, besser sein zu wollen als am vergangenen Tag. Wer aufhört besser sein zu wollen, hört auf gut zu sein. Dies gilt sowohl in technischen Fertigkeiten, als auch darin, einen gesunden Geist und Körper zu entwickeln.

Dieses Buch kann und soll nur einen kleinen Eindruck eines Karatedo Systems geben, dem Shorinjiryu Kenkokan Karatedo und Koshiki Karatedo, gegründet von Kaisei Masayoshi Kori Hisataka (Kensei 10. Dan Karatedo, 6. Dan Judo) und weiterentwickelt durch seinen Sohn, So Shihan Masayuki Kukan Hisataka (Hanshi 9. Dan Karatedo, 5. Dan Judo), Begründer des Koshiki Karatedo. Dieses Buch kann

sowohl für Anfänger des Karatedo, als auch für Fortgeschrittene von Interesse sein, sei es als Nachschlagewerk oder Ergänzung. Dieses Buch ist das erste Buch in deutscher Sprache über die Inhalte und Lehren des Shorinjiryu Kenkokan Karatedo.

Es ist nur ein kleiner Ausschnitt, der wiedergegeben wurde, und er mag auch nicht in allen Details mit den Meinungen anderer übereinstimmen. Wer sich mit Karatedo und Budo tiefer beschäftigt, wird feststellen, dass sich viele Interpretationen von Techniken und Traditionen voneinander unterscheiden. Das ist auch richtig so, denn es gibt verschiedene Traditionen und Ausrichtungen. Doch das Ziel ist, wie ich hoffe, für alle das Gleiche, den Weg des Karatedo zu gehen. Ich wünsche allen Lesern viel Freude mit diesem Werk.

Olaf Lotze-Leoni

6. Dan „**Renshi**“ Koshiki Karatedo

5. Dan Shorinjiryu Kenkokan Karatedo „**Kengo**“

EINFÜHRUNG

WAS IST KARATEDO?



Für die meisten Menschen besteht Karatedo im Austausch von Schlag, Tritt und Stoßtechniken, aus dem Zerbrechen von Holz, Steinen, dem Darstellen ungewöhnlicher Härte und anscheinend übermenschlichen Kräften. Dies ist sicherlich ein Teil des Gesichtes von Karatedo, aber nicht der, auf den es ankommt. Die Übungen des Karatedo zielen auf die Ausbildung eines starken Körpers und eines starken Geistes ab. Durch kontinuierliches und hartes Training im Karatedo lernt der Schüler, mit Gewinnen und Verlieren umzugehen, sich selbst zu reflektieren und mit anderen respektvoll umzugehen. Karatedo Training fördert die Entwicklung von „Shin-Gi-Tai“, Körper, Seele und Geist, sie zusammen zu bringen, und eine positive Persönlichkeit im Ausübenden hervorzubringen.

Der Begriff Karatedo besteht aus Kara (Leer), Te (Hand) und Do (Weg), „der Weg der leeren Hand“. Dieses bedeutet die

Verteidigung mit leeren Händen gegen Angreifer mit und ohne Waffen. Auch beinhaltet Karatedo den Begriff Kara Ho (Techniken der leeren Hand) sowie Buki Ho (Techniken mit Waffen), welche nur zusammen verstanden, das Bild des traditionellen Karatedo ausmachen.

Karatedo geht weit über die Grenzen von Körperlichkeit hinaus und bedarf eines lebenslangen Suchens und Strebens nach Frieden, Gerechtigkeit und Harmonie mit sich selbst und der Schöpfung.

Karatedo hält für jeden Menschen Möglichkeiten bereit, Mut, Zuversicht und Entschlossenheit zu zeigen, in das eigene Leben mit einzubinden und anderen als Hilfe und Beispiel zu dienen. Die Dojokun des Shorinjiryu Kenkokan Karatedo zeigt auf, worauf das tägliche Training abzielt. Schüler des Karatedo sollten sich immer wieder mit der Dojokun beschäftigen, um ihre Bedeutung zu erkennen.

DOJO KUN: Die Prinzipien der Kenkokan Schule

1. Wahre Anstand, Etikette, Würde und Anmut.
2. Gewinne Selbstverständnis in dem Erfahren der wahren Bedeutung von Kampf.
3. Suche die reinen Prinzipien des Seins, der Wahrheit, der Gerechtigkeit und der Schönheit.
4. Übe positive Charaktereigenschaften; Zuversicht, Mut und Entschlossenheit.
5. Strebe immer danach Deinen Charakter weiter zu entwickeln, mit dem Ziel der Perfektion und vollständiger Harmonie mit der Schöpfung.

Das Motto der Shorinjiryu Kenkokan Schule ist:

Shorinjiryu Kenkokan Hyou-go:

„Spirituelle Entwicklung der Individualität in Körper und Geist“ Doku ji gyo sei ki.

“Die Faust ist der Schöpfer des Lebens”

Bambutsu zenyou katsu jin ken.

“Wirksamer Gebrauch der Schöpfung für Alle”

Jitakyo ei.

Versprechen des Schülers:

1. Ich werde mich in positiver Art und Weise entwickeln und alles vermeiden, dass mein geistiges (mentales) Wachstum und meine physische Gesundheit beeinträchtigen könnte.
2. Ich werde Selbstdisziplin entwickeln, um das Beste in mir und anderen hervorzubringen.
3. Was ich im Unterricht gelernt habe werde ich konstruktiv und zur Verteidigung anwenden um mir und anderen zu helfen und niemals zum Missbrauch oder zur Beleidigung.

DIE WURZELN DES KARATEDO

Um 520 n. Chr. erreichte der Wandermönch Boddhidharma, aus Indien kommend, das Shaolin Kloster (jap. Shorinji) im chinesischen Henan Gebirge. Er war der 28. Patriarch des Zen Buddhismus. Auf seiner Reise entwickelte er Bewegungsabläufe zur Kräftigung des Körpers und des Geistes. Er war der Meinung, dass diese Komponenten auf dem Weg zur Buddhaschaft zusammen gehörten.

Er unterrichtete diese Bewegungen im Shaolin Kloster, um die Mönche zu kräftigen, da sie durch die harte Meditation sehr geschwächt waren. Über die Jahrhunderte wurden weitere Bewegungsabläufe hinzugefügt und es entstand das auch heute noch bekannte Shorinji Kempo (chin.).

Dies war wahrscheinlich auch die Kampfkunst, die aus China kommend auf den Ryukyu Inseln (Okinawa) eingeführt wurde, sich dort mit den schon bekannten Kampftechniken (Te) vermischte und somit einzigartig in ihrer Art wurde.

Nach dem Zusammenschluss der drei Reiche (nördliche, südliche, mittlere Reich) durch den König Sho Hashi (1429) wurden die Kampfkünste und der Besitz von Waffen untersagt. Sie entwickelten sich im Geheimen weiter und die Verwendung von Alltagsgegenständen als Waffen wurde bis zu einer außergewöhnlichen Effektivität getrieben. 1609 eroberte der Satsuma Clan die Insel Okinawa und verbot wiederum das Tragen von Waffen und die Ausübung der damaligen Verteidigungskunst „Tode“. Sakugawa war einer der ersten Meister, die das Wort Karate benutzten. Er wurde 1733 in Shuri geboren, lernte Okinawa Te und reiste nach China in die Provinz Fukien (Fujian), um das dortige Kempo und Bo-jutsu zu erlernen. Bei seiner Rückkehr lernte er unter einem abgesandten Militärattaché der chinesischen Regierung Kusanku (Kosokun) das Kempo. Er vermischte die chinesischen und okinawanischen Techniken und nannte seine Schule „Karate no Sakugawa“. Einer der beachtenswertesten Schüler Sakugawas war Sokon Matsumura (auch „Bushi“ Matsumura), der selbst längere Zeit durch China reiste und Kempo studierte. „Bushi“ Matsumura war einer der ersten Karate Meister, der umfangreich über die Philosophie des Karatedo in einen Brief an seinen Schüler Meister Ryusei Kuwae schrieb (bekannt als Matsumura Bucho Ikko) und den wohl größten Einfluss auf das Shorinjiryu Karatedo hatte.

Er hatte weitere hervorragende Schüler, einschließlich Ankoh Asato, Ankoh Itosu, Ryosei Kuwae, Chotoku Kyan, Chomo Hanashiro, Kentsu Yabe und andere, die die Entwicklung des Karatedo beeinflussten.

Ankoh Asato (1827 – 1914) war eine führende Persönlichkeit in der Geschichte des Karate und einer der frühesten Lehrer von Kaiso Kori Hisataka.

Meister Asato entwickelte die Technik des Nekozen (Katzenrückenfaust) zur Abwehr von Waffenangriffen, sowohl als Block, als auch als Angriffstechnik, und gab die Version der Kata Nijushiho an Kaiso Hisataka weiter.

Auch Meister Chotoku Kyan (1870 - 1945), der wohl einer der außergewöhnlichsten Karatemeister zu dieser Zeit war, hatte einen wichtigen Einfluss auf Kaisei Kori Hisataka und die Entstehung von Shorinjiryu Kenkokan Karatedo.

Meister Kyan lernte Shuri Te von dem berühmten Sokon „Bushi“ Matsumura und Meister Ankoh Asato, sowie Tomari Te von Meister Kokan Oyadomari und Kosaku Matsumura.

Kaisei Kori Hisataka reiste 1930 zusammen mit Meister Chotoku Kyan und Ryusai Kuwae nach Taiwan und in der folgenden Zeit ging er des öfteren mit Meister Kyan auf Reisen durch Japan und Okinawa.

Weitere große Persönlichkeiten des Karate zu dieser Zeit waren Chojun Miyagi (1888 - 1953), Begründer des Goju ryu und führender Schüler von Kanryo Higaonna (1853 - 1916).

Gichin Funakoshi (1868 - 1957), Begründer des Shotokan ryu, der zusammen mit Meister Shinki Gima (1896 - 1989) das erste mal Karate auf dem Festland Japan 1916 in Kyoto vorführte.

Die erste öffentliche Vorführung von Karate wurde 1922 auf Einladung von Jigoro Kano (1860 - 1938), Begründer des Judo, in Tokyo anlässlich der nationalen Sportausstellung abgehalten.

Unter den Schülern von Meister Funakoshi war auch Kenwa Mabuni (1888 - 1952), Begründer des Shito ryu, der auch von Meister Ankoh Asato ausgebildet wurde.

Meister Hironori Otsuka (1892 - 1982), Begründer des Wado ryu, sowie Masatoshi Nakayama (1913 - 1987) und Shigeru Egami (1912 - 1981). All die oben genannten Karatedo Persönlichkeiten beeinflussten die Entwicklung des Karate weltweit.

Shin'an Kori Hisataka spielte ebenso eine wichtige Rolle in der Verbreitung des Karatedo weltweit, er führte Karatedo 1929 in Taiwan und 1932 in China ein.

1920 wurde das erste Mal Karate in den USA von Norimichi Yabe (1863 - 1937), schon zu Lebzeiten eine Legende, eingeführt. Doch erst nach dem II. Weltkrieg wurde Karate in

Amerika, durch außergewöhnliche Auftritte von Meister Masutatsu Oyama (1923 - 1994), Begründer des Kyokushinkai Karate, populär.

Karate ist heute auf der ganzen Welt verbreitet und es gibt viel über die Entstehung der Stilrichtungen, der Meister und den Hintergrund des Karatedo zu erfahren. Vieles wurde mündlich von Meister zu Schüler weitergegeben und nicht schriftlich niedergelegt. Vieles ging in den Wirren der Kriege verloren oder wurde von Meistern mit ins Grab genommen. Um tiefer in eine Kampfkunst eindringen zu können, sollte man sich auch mit der Vergangenheit beschäftigen und zu verstehen versuchen, welchen historischen und kulturellen Hintergrund sie hat, um den eigenen Weg im Karatedo zu finden.

Kaiso Kori Hisataka trainierte und war befreundet mit vielen hervorragenden Meistern des Karatedo und stand mit ihnen im Austausch. Auch sein Sohn So Shihan Masayuki Kukan Hisataka trainierte von frühester Kindheit zusammen mit namhaften Meistern.

KAISO MASAYOSHI KORI HISATAKA (SEIKI KUDAKA)



Kaiso Kori Hisataka (Kensei 10. Dan Karatedo, 6. Dan Judo), Begründer des Shorinjiryu Kenkokan Karatedo wurde am 22. April 1907 in Shuri, Okinawa, geboren. Es gibt allerdings Grund zur Annahme, dass er schon früher geboren wurde, so um 1899. Kaiso Hisataka hieß bei seiner Geburt Seiki Kudaka, was der Aussprache der japanischen Schriftzeichen für Masayoshi Hisataka im Dialekt Okinawas entspricht. Er war ein direkter Nachkomme von Seiwa, (850 - 881) dem 56. Japanischen Kaiser und von Tametomo Minamoto, dem Onkel des ersten Shoguns Japans, dem Vater von Shunten, der 1188 König von Okinawa wurde. Kaisos Urgroßvater, Seison Toguchi, erhielt eine unter dem Namen Kudaka

bekannte Insel in Anerkennung seiner Dienste für das Königreich Okinawa und nahm kurze Zeit später Kudaka als Familiennamen an.

Kaiso Hisataka wurde von frühester Kindheit im Bujutsu (Budo) angeleitet. Sein ursprünglicher Lehrer war Ankoh Asato (1827 -1914). Weiteren großen Einfluss auf seine Entwicklung hatte Chotoku Kyan (1870 - 1945). Kaiso Hisataka erhielt auch Unterricht in der Familientradition Kudaka jima shishiryu bo-jutsu als auch im Kudaka ryu Karate der Familie durch seinen Vater, Onkel und Großvater. Im Kobudo wurde er nach dem frühen Tod seines Vater durch Sanda Kanagusuku unterrichtet, insbesondere im Bo-jutsu.

Er war von kräftiger Natur und gewann sogar einmal den Titel des „Grand Sumo Champion“ von Okinawa.

1930 bereiste Kaiso Kori Hisataka zusammen mit Chotoku Kyan und Ryosei Kuwae Taiwan. Er gab öffentliche Karatedemonstrationen bei einem internationalen Kampfkunstholiday am Taipeh Martial Center. Nachdem Kyan Sensei nach Okinawa zurückkehrte, unternahm Kaiso Hisataka eine weitere Reise durch China, beginnend in der Provinz Fukien, die berühmt für ihren Einfluß auf die Kampfkünste Okinawas war.

Er bereiste China, die Mandschurei und auch Afghanistan und Russland. Auf diesen

Reisen lernte er verschiedene chinesische Kampfkünste wie das Shorinji Kempo, Hakkyoku Kempo, Bo-Jutsu und Sai-Jutsu. Auch eignete er sich Grundkenntnisse in chinesischer Medizin an. Er sah sich immer wieder kämpferischen Herausforderungen gegenüber und verlor keinen Kampf. Zurück in Okinawa machte er eine Reise durch Japan, um in verschiedenen Schulen sein Können zu testen. Er verlor zu dieser Zeit keinen Kampf. Er studierte Judo am Kodokan bei Meister Sanpo Toku (1886 - 1945), einem der besten Kämpfer im Kodokan zu seiner Zeit und erhielt nach nur einem Jahr den 4. Dan. Während des II. Weltkrieges kehrte

er wieder in die Mandschurei zurück, wo er mehreren wichtigen mandschurischen Bahnlinien als Stationsmeister zugeteilt war. Zur gleichen Zeit war Meister Minoru Mochizuki (1907 - 2003) in einer der Stationen von Kaiso Hisataka ansässig. Mochizuki Sensei war ein persönlicher Schüler von Jigoro Kano (1860 - 1938, Begründer des Judo) und O Sensei Morihei Ueshiba (1883 - 1969, Begründer des Aikido). Kaiso Hisataka und Mochizuki Sensei gaben zusammen Judo Stunden in Sarachi und Kaiso Hisataka unterrichtete Mochizuki Sensei im Kudaka ryu Karate. Sie trainierten fast zwei Jahre zusammen und Meister Mochizuki integrierte dieses in seinem Stil.

Bei seiner Rückkehr nach Japan fand er sein Land vom Krieg zerstört und die Leute demoralisiert vor. Er sah Budo als ein hervorragendes Mittel den Menschen zu helfen und baute im Jahre 1945 das erste Shorinjiryu Kenkokan Karatedo Dojo in Oshima Park, Hamada Village, in der Präfektur Kumamoto in Kyushu auf.

1955 wurde das Hombu Dojo in der Waseda Gegend von Tokios Shinjuku Bezirk errichtet, wo es sich noch heute befindet. Bei der Eröffnung waren auch Meister Shinki Gima, und Meister Tatsukuma Ushijima anwesend. Als Hauptausbilder des Shorinjiryu Kenkokan Karatedo folgte ihm sein Sohn, So Shihan Masayuki Kukan Hisataka, 9. Dan. Weitere Schüler waren unter vielen anderen hervorragenden Meistern auch Doshin So-Sensei (1911 - 1980), der Begründer des Nihon Shorinji Kempo.

Kaiso Kori Hisataka experimentierte als einer der Ersten mit Körperschutz- Ausrüstungen aus dem Kendo.

Kaiso Hisataka favorisierte Tritttechniken mit der Ferse. Seine Lieblingskata waren Naihanchin, Chinto und Kusanku. Er entwickelte auch die Anwendung abgesprochener Kampfformen, dem Yakusoku Randori Kumite.

Kaiso Masayoshi Kori Hisataka verschied am 14. August 1988 und hinterließ ein reiches Erbe an Wissen und

Erfahrung, welches in den Meistern und Schülern des Shorinjiryu Kenkoku Karatedo weiterlebt.

HANSHI MASAYUKI KUKAN HISATAKA (9.DAN KARATEDO)



So Shihan Masayuki Kukan Hisataka (9. Dan Karatedo, 5. Dan Judo) wurde am 18. November 1940 als erster Sohn von Kai-so Kori Hisataka geboren. Im Alter von 3 Jahren begann er mit dem Training des Karatedo und Judo. Im Alter von 13 hielt er bereits den 1.Dan in Judo und Karatedo. Er nahm an verschiedenen Turnieren teil, die er alle gewann. Zum

Zeitpunkt seines Universitätsabschlusses hatte er bereits den 5.Dan Karatedo und den 4.Dan Judo.

1963 reiste er nach Amerika und unterrichtete Karatedo und Judo. Er repräsentierte, zusammen mit Hisanobu Yamasaki und Naoyuki Okabe, japanisches Budo auf der Weltausstellung in New York 1964 - 65. Als Folge davon unterrichtete er an zahlreichen Orten in den USA. 1967 demonstrierte er zusammen mit Shunji Watanabe Karatedo und Judo auf der Weltausstellung in Montreal. Auch hier folgte ein längerer Aufenthalt in Kanada um Karatedo und Judo zu unterrichten. 1974 wurde er nach Japan zurückberufen, um die Position des Hauptausbilders im Shorinjiryu Kenkokan Karatedo einzunehmen, da sein Vater vom Vollzeitunterricht zurücktrat.

Hanshi Hisataka führte Karatedo in Russland und in China nach dem II. Weltkrieg wieder ein.

Er ist Gründer und Vorsitzender der Welt Koshiki Karatedo Föderation (W.K.K.F.) und entwickelte die Supersafe™ - Schutzausrüstung „Anzen Bogu“ für Training und Wettkampf.

Er veröffentlichte 1976 eines der großen Werke des Karatedo, das „Scientific Karatedo“ und 1994 das „Essential Shorinjiryu Karatedo“.

Als 1988 sein Vater starb übernahm er die Führung des Shorinjiryu Kenkokan Karatedo weltweit. Als exponierter Meister seiner Kunst gibt er Seminare und beaufsichtigt Turniere auf der ganzen Welt, sowohl im Karatedo als auch im Bo-jutsu und Sai-jutsu.

Meister Masayuki Kukan Hisataka über Karatedo:

“Karatedo ist die Suche nach dem Verständnis der wahren Bedeutung der Worte Sieg und Niederlage, indem man die „leere Hand“ im Kampf gebraucht. Durch das Üben dieser Form von “Zen in Bewegung”, erreicht man einen Bewusstseinszustand, der die Bedeutung von Gewinnen und

Verlieren übersteigt. Ausgewogene Ausbildung des Körpers, des Verstandes und des Geistes erzeugt eine Ausgeglichenheit, die, wenn man sie mit den Prinzipien von Wahrheit, Gerechtigkeit und Schönheit in Einklang bringt, eine tiefe Würdigung der menschlichen Natur ist.

“Karatedo, die Kunst des Karate, lehrt diese Lektion. Es ist die Essenz des Karatedo.”

SHORINJIRYU KENKOKAN KARATEDO

少林寺流



拳行館

Shorinjiryu Kenkokan Karatedo wurde von Kaiso Masayoshi Kori Hisataka in Fukuoka, Kyushu kurz nach dem II. Weltkrieg gegründet. Nach sorgfältigem Studium der ursprünglichen Formen des Karatedo, schied er alles Störende und für ihn Unbrauchbare aus, und entwickelte eine, seinen hohen Ansprüchen angemessenere Form.

Kaiso Hisataka bildete den Namen Shorinjiryu Kenkokan Karatedo in Anerkennung an drei der wichtigsten Einflüsse in der Entwicklung dieser Form des Karatedo: Okinawanisches Shorinjiryu karate (Tode), chinesisches Shorinji Kempo, Ryukyu Kudaka jima Shishiryu bo-jutsu und Kudakaryu karate jutsu.

Neben dem Training von Kata ist eine der Hauptübungsformen das Yakusoku Randori Kumite (abgesprochene Kampfformen). Diese Kumite werden auch sehr oft mit Schutzausrüstung (Anzen Bogu) ausgeführt.

Bei der Ausführung der Techniken legte Kaiso Hisataka großen Wert auf die senkrechte Faust (Tateken), da sie,

seines Erachtens, wesentlich kräftiger ist. Fußtechniken werden bevorzugt mit der Ferse des Fußes ausgeführt, und die Hüfte komplett in die Tritt- und Stoßtechniken eingebracht.

Die Atmung (Kokyu) im Shorinjiryu Kenkokan Karatedo unterscheidet sich gegenüber anderen Stilen deutlich. Sie wird während der Ausführung der Technik im Zentrum (Tanden) konzentriert und das Ausatmen erfolgt erst nach Beendigung der Technik.

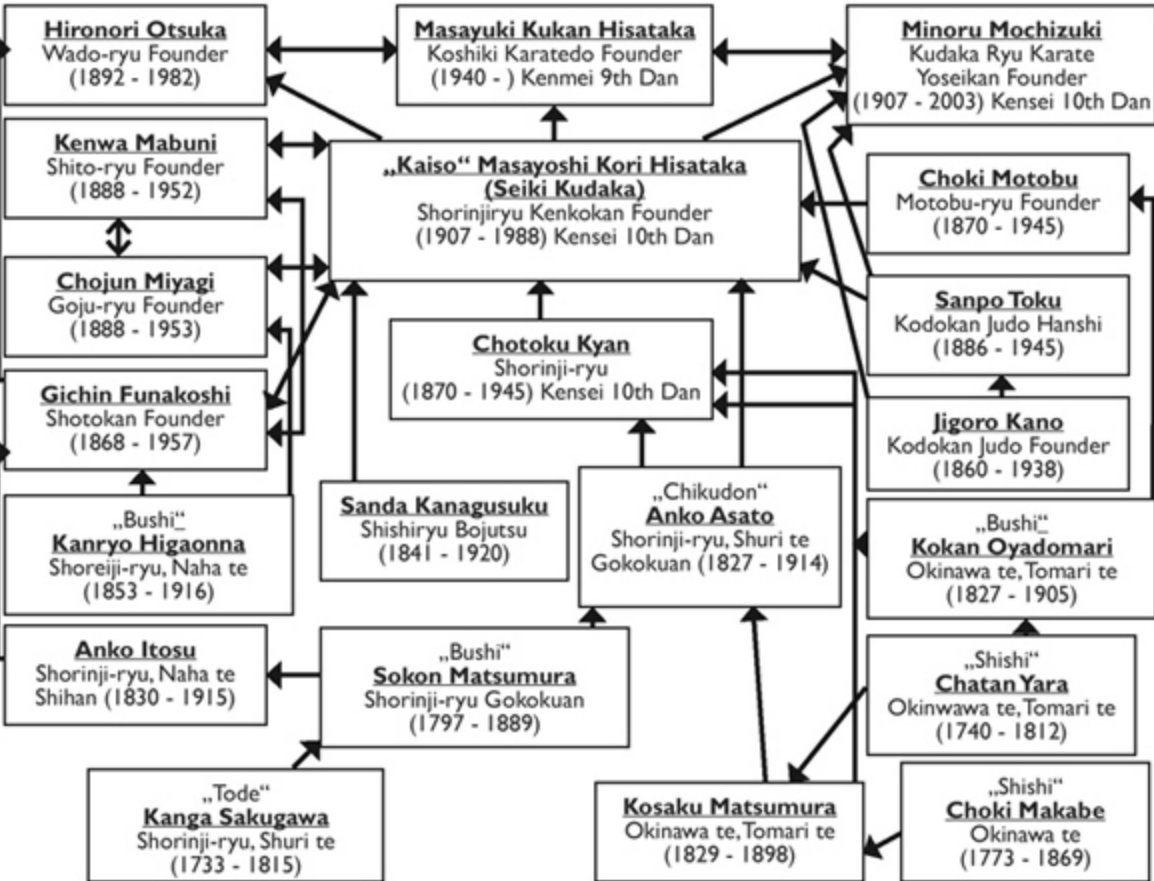
Ein weiterer Schwerpunkt des Shorinjiryu Kenkokan Karatedo liegt in der Ausbildung in Waffentechniken (Buki Ho). Unter den Waffen, die unterrichtet werden befinden sich der Bo (Langstock), der Yari (Speer) und das Sai (dreizackige Gabel). Weitere Waffen waren Variationen dieser, darunter der Jo oder Yonshaku Bo (mittellanger Stab), Nunchaku (Art eines Dreschflegels) und Tonfa (Kurbel eines Mühlrades).

Nicht nur zur Entwicklung einer starken physischen Form, sondern auch zur geistigen Ausbildung wurden verschiedene Trainingsmethoden entwickelt, um dem Schüler Selbstvertrauen und Selbstrespekt zu geben. Durch das Üben verliert der Schüler die Angst in gefährlichen Situationen und fällt auf diese Weise nicht dieser Angst oder der Erregung zum Opfer. Diese Geisteshaltung fördert die Friedfertigkeit und die Tendenz, sich nicht gewaltsam Respekt zu verschaffen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Shorinjiryu Kenkokan Karatedo ist die Etikette. Sie dient als Wegweiser im gegenseitigen und im Respekt dem Dojo, dem Lehrer, der Lehre und allen lebenden Wesen gegenüber.

Shorinjiryu Kenkokan Karatedo ist ein Karatestil, der sich durch eine extrem hohe Stufe an systematischer und wissenschaftlicher Entwicklung auszeichnet.

ORGANIGRAMM (KEIZU) DES SHORINJIRYU KENKOKAN KARATEDO



SCHLÜSSELPUNKTE DES KARATEDO

*Jeder Tag ist ein neuer Beginn,
eine neue Chance
mehr über sich selbst zu erfahren,
mehr Freude zu empfinden und Liebe zu
geben,
mehr zu sein als wir gestern waren.*

BESONDERHEITEN DES SHORINJIRYU KENKOKAN KARATEDO

ATMUNG (KOKYU)



Wie schon erwähnt, unterscheidet sich die Atmung im Shorinjiryu Kenkokan Karatedo von der anderer Karatedo-Stile. Atmung ist im Karatedo und in allen Kampfkünsten von grundlegender Bedeutung um Techniken auszuführen.

Richtige Atmung ist auch für die Gesundheit von großem Nutzen, um nicht zu sagen, lebensnotwendig.

Die Atmung im Shorinjiryu Kenkokan Karatedo wird während der Ausführung der Technik im Zentrum (Tanden, Zentrum des Ki, der Energie) gehalten. Während des Rückzuges, nach Beendigung der Technik, wird wieder ausgeatmet. Im Regelfall erfolgt das Einatmen durch die Nase und das Ausatmen durch den Mund. Es werden aber insgesamt fünf Arten der Atmung unterschieden.

Wichtig ist, dass während des Haltens der Atmung auch eine Anspannung der Bauchmuskulatur erfolgt. Dies entspricht der Atmung, wie sie natürlicherweise z.B. beim Tragen oder Heben von schweren Lasten ausgeführt wird. Diese Art der Atmung ist mit der beim Bogenschießen oder dem Schießen mit einer Schusswaffe zu vergleichen.

Sie erhöht die Geschwindigkeit der Ausführung der Techniken und erlaubt die Anpassung an verschiedene Situationen.

VERTIKALE FAUST (TATE KEN)

縦拳

Im Shorinjiryu Kenkokan Karatedo wird fast ausschließlich die senkrechte Faust (Tate Ken) benutzt.

Die Erfahrungen von Shinan Hisataka haben gezeigt, dass dieser Typ Faust die wirkungsvollste und auch stabilste Form ist. Desweiteren entspricht sie der natürlichen Stellung des

Ellenbogens und des Handgelenks. Sie erlaubt eine größere Kraftübertragung, ohne die Gelenke zu verletzen. Um allen Situationen gerecht zu werden, werden auch andere Fausthaltungen (wie Ura Ken od. Gyaku Ken) benutzt.

HÜFTEINSATZ (HINERI KOSHI)



Ein weiterer, außergewöhnlicher Punkt ist der Einsatz der komplett eingedrehten Hüfte.

Der gesamte Körper wird in die Technik eingebracht und die Kraft der verschiedenen Körperteile addiert sich. Bei der effektiven Ausführung einer Technik kommen drei Komponenten zur Geltung. Zum Ersten ein Stampfschritt (Fumikomi Ashi) in Koordination mit der Technik, dann wird der Körperschwerpunkt abgesenkt (Otoshi Mi) und letztlich folgt die Rotation der Hüfte (Hineri Koshi). Die Ausführung aller drei Komponenten in Kombination bilden die Grundlage einer korrekten Technik.

FUSSSTOSS MIT DER FERSE (KA SOKUTEI)

後足底

Im Shorinjiryu Kenkokan Karatedo werden gestoßene Fußtechniken bevorzugt mit der Ferse ausgeführt, da dieser Teil des Fußes der stabilere ist und dadurch der Stoß verstärkt wird. In Kombination mit dem Einsatz der Hüfte ergibt sich eine sehr effektive Technik. Der Gebrauch des Fußballen (Jo Sokutei) ist vom Training allerdings nicht ausgeschlossen.

DISTANZ (MAAI)

間合

Es werden im Karatedo drei verschiedene Distanzen unterschieden. Die kurze Distanz (Chika Ma), die mittlere Distanz (Chukan Ma) und die lange Distanz (To Ma). Alle drei Distanzen benötigen verschiedene Fusstechniken, Fausttechniken, Schlagtechniken und Bewegungen, um überbrückt zu werden bzw. wieder die richtige oder harmonische Distanz (Maai) einzunehmen. Umgekehrt funktioniert jede Technik nur in einer bestimmten Distanz, so ist z.B. ein Ellenbogenschlag oder Stoß nur in der kurzen Distanz einzusetzen. Das Distanzgefühl ist wichtig, um einen

Gegner richtig einzuschätzen und eigene Techniken effizient am Gegner anzubringen.

ZURÜCKZIEHEN EINER TECHNIK (HIKI)

引手

Im Karatedo sollen alle Techniken mit der gleichen Geschwindigkeit zurückgezogen werden, wie sie ausgeführt worden sind (Hikite, Hikiashi). Nur dann entfaltet sich die gesamte Kraft einer Technik und erzielt ihre volle Wirkung. Des Weiteren stellt es die Kontrolle und korrekte Ausführung der Technik sicher („Zanshin“, Vollendung der Technik).

TREFFERZONEN

Im Karatedo unterscheidet man zwischen drei Angriffsbereichen. Der oberen Stufe (Jodan), welche Kopf, Hinterkopf, Gesicht und Nacken einschließt. Der mittleren Stufe (Chudan), welche die Brust, Rücken den Magen und die Hüfte beinhaltet. Und der unteren Stufe (Gedan) mit Genitalbereich, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Fuß. Weitere detaillierte Angriffspunkte werden im Folgenden beschrieben.