

二十四歩

Die Kata
Niju Shiho

Gerhard Schönfelder

Inhaltsverzeichnis

Geschichte der Niju Shiho.....	2
Nijushiho heute.....	3
Bedeutung des Namens Niju Shiho und der Kanji.....	3
Technik der Niju Shiho.....	4
Bunkai – Analyse einer Kata.....	4
Bunkai der Kata „Niju Shiho“	5
verwendete Literatur.....	16
Internet (Oktober 2021).....	17
Vitalpunkte.....	17

Geschichte der Niju Shiho

Lt. Habersetzer ist die Herkunft unbekannt. Der ursprüngliche Name der Kata (auf Okinawa) war Niseishi, sie wird auch heute noch in den Karatestilen Wado Ryu und Shito Ryu so genannt. Wahrscheinlich stammt sie aus der Schule von Aragaki Seisho (1840-1920, in anderen Quellen auch 1918, Niigaki ist wohl eine andere Aussprache seines Namens, die Kanji sind für Aragaki und Niigaki die gleichen - <https://www.shobu.rs/?p=894>). Aragaki war Offizieller am Hof von Ryukyu und hatte den Titel Peichin inne. Er war Übersetzer für die chinesische Sprache, reiste deshalb auch oft nach China und wurde dort auch von Wai Xinxian in Kampfkünsten unterrichtet. Die Aragaki Schule enthält deshalb auch viele Techniken aus dem Baihequan (Weißer Kranich) KungFu.

Die Kata kam zuerst ins Shito Ryu, Aragaki lehrte sie Mabuni Kenwa neben Unsu und Sochin. Weitere Schüler von Aragaki waren Higaonna Kanryo, Chojun Miyagi, Funakoshi Gichin, Uechi Kanbun, Kanken Toyama, Chitose Tsuyoshi. Chitose veränderte die Kata sehr stark und entwickelte so eine komplett eigenständige Version für das Chito Ryu.

Es gibt mehrere Thesen, wie die Kata ins Shotokan gekommen ist. Lt. Measara lehrte sie Aragaki Funakoshi Yoshitaka, der sie dann ins Shotokan übernahm. Lt. Habersetzer gab Aragaki sie an Nakayama Masatoshi, der als Begleiter von Funakoshi Gichin in seinem Dojo war weiter. Diese Meinung vertritt auch Werner Lind.

Im Shotokan wurde die Kata Niseishi dann in Nijushiho umbenannt, zudem wurden diverse Stellen in der Kata geändert, so z.B. wurden die ursprünglichen Mae Geris durch Yoko Geris ersetzt.

Nijushiho heute

Nijushiho (Niseishi) wird heute im Shotokan, Shito Ryu, Wado Ryu, Ryuei Ryu, Chito Ryu und im Shorin Ryu trainiert. Die Version im Chito Ryu unterscheidet sich jedoch sehr von der Variante von Arakaki Seishos (s.o.). Man findet die Kata auch im koreanischen Tang Soo Do (und im traditionellen Tae Kwon Do) unter dem Namen E_Sip_Sa_Bo. Während der japanischen Besetzung Koreas Anfang des 20. Jahrhunderts ließen sich Japaner in Korea nieder und in Japan studierende Koreaner lernten u.a. auch Karate. Es gab koreanische Schüler von Funakoshi Gichin, wie z.B. Ro Byunk-jick, Lee Won-kuk oder Chung Sang-sup sowie auch einen koreanischen Schüler Toyamas, Yoon Byung-in. Diese Koreaner gründeten später Kampfkunstschulen in Korea und brachten dort Ihre in Japan erworbenen Kenntnisse und auch Katas ein, so auch die Kata Nijushiho (E Sip Sa Bo). Die Schüler von Funakoshi Gichin sind in diesem Wiki https://de.wikipedia.org/wiki/Tang_Soo_Do zu finden.

Bedeutung des Namens Niju Shiho und der Kanji

Nijushiho bedeutet übersetzt „24 Schritte bzw. Methoden“:

二

NI = 2

十

JU = 10

四

SHI = 4

歩

HO = Schritte/Methoden

Niseishi hat dieselbe Bedeutung, ist die okinawanische Übersetzung zu Nijushiho.

E Sip Sa Bo (der koreanische Name der Kata) hat ebenfalls die Bedeutung 24 Schritte bzw. Methoden.

Technik der Niju Shiho

Wechsel von schnellen und langsamen Abläufen. Die ersten drei Bewegungsabläufe, die von langsam zu schnell und wieder zu langsam wechseln symbolisieren Woge und Brandung und somit eine stetige Erneuerung der Energien. Dieser Rhythmus (langsam – schnell – langsam) ist in dieser Kata einzigartig. Fließende Bewegungen sind charakteristisch für die Kata, es wechseln sich weiche, ruhende Bewegungen jeweils mit starken Bewegungen mit viel Energie ab.

Bunkai – Analyse einer Kata

Um eine Kata verstehen zu können ist das Verständnis ihrer Anwendung zwingend notwendig. Insbesondere in den Shotokan Kata ist dies schon aufgrund ihrer oft gravierenden Abweichungen zum Original aus Okinawa nicht immer sofort ersichtlich. Zu beachten wäre hier aber auch, daß die sich aus der Kata ergebenden Anwendungen (und die in der Kata zugehörigen Techniken) sich zum Teil auch im Vergleich zu früheren, insbesondere okinawanischen Versionen geändert haben können, da die Gegebenheiten und Gewohnheiten sich während der Zeit verändert haben, sich andere Angriffsformen entwickelt haben und dadurch auch die Reaktionen darauf angepasst werden mussten.

Zur Analyse wird die Kata in sinnvolle Technikkombinationen zerlegt und diese dann hinsichtlich realistischer Selbstverteidigung analysiert, d.h. es werden Kampf/Selbstverteidigungssituationen dargestellt und über die in der Kata enthaltenen Techniken abgebildet. Diese Analyse wird Bunkai genannt und auf deren Basis entstehen dann, je nach Sicht des Analysierenden realistische Anwendungen der in der Kata enthaltenen Techniken und Kombinationen. Die Kata bietet also neben dem Training der Grundschrifttechniken auch deren Umsetzung in Kampf und Selbstverteidigung. Da eine Kata-Kombination natürlich keinen abgeschlossenen Kampf darstellt ist es durchaus auch legitim, der Kombination Techniken (z.B. Abschlusstechniken um einen Kampf endgültig zu beenden) hinzuzufügen.

Die im Folgenden gezeigte Analyse der Kata Niju Shiho ist lediglich EINE Sichtweise und Interpretation der Kata und bedeutet keinesfalls, daß es nicht gänzlich andere Umsetzungsmöglichkeiten, je nach Herangehungs- und Sichtweise gäbe und soll den Leser keinesfalls auf nur diese Anwendungen einschränken. Jede Kombination und sogar jede einzelne Technik können auf unterschiedliche Weise interpretiert werden.

Bunkai der Kata „Niju Shiho“

Im Folgenden wird der Ablauf der Kata Niju Shiho in einzelne, sinnvolle Kombinationen unterteilt und eine Möglichkeit der jeweiligen Anwendung gezeigt. Stellungen in der Kata sind abgekürzt in Klammern angegeben (Zk = Zenkutsu Dachu, Kk = Kokutsu Dachi, Nk = Neko Ashi Dachi, Sa = Sanchin Dachi, Kb = Kiba Dachi, Hs = Heisoku Dachi, So = Sochin Dachi, Sh = Shizen Tai). In der Beschreibung sind zudem Hinweise auf Vitalpunktangriffe enthalten. Kombinationen, die öfter vorkommen, sowie Kombinationen, die nach beiden Seiten vorkommen werden jeweils nur einmal beschrieben.

1. Ausholen – Osae uke (Kb) – Gyaku Tsuki (Kb) – Mae Empi (Sh) – Kamae (So) – Awase Tsuki (So)



Anwendung zu 1.



Angriff ist ein Griff mit rechts am rechten Handgelenk



Durch Drehung der Hand wird das Handgelenk der greifenden Hand gegriffen. Gleichzeitig geht die linke Hand zum Ellbogen des Angriffsarmes und es wird ein Armstreckhebel ausgeführt.



Es folgt ein rechts Gyaku Tsuki,



danach wird der ein zweites Mal mit den linken Arm gehebelt.



Die rechte Hand greift nun am Hals des Gegners den Punkt DüD16 und drückt nach unten



während die Rechte den gegnerischen Angriffsarm nach oben hebt.



Auf diese Weise wird Kaiten Nage ausgeführt und der Gegner geworfen.



Der Abschluß erfolgt mit Awase Tsuki zum Kopf

2. Hasami Uke und Hiza Geri - Kakiwake Uke (Zk) - Age Uke (Zk) - Gyaku Tate Empi (Zk)



Anwendung zu 2.



Ein Gegner greift die Schultern und will mit Kopfstoß attackieren.



Der Kopfstoß wird durch das Zusammenbringen der Unterarme geblockt, gleichzeitig wird der Gegner mit einem rechten Hiza Geri gekontert.



Durch den Kakiwake Uke werden die Angriffsarme auseinander und weggedrückt.



Mit dem linken Arm wird der linke Arm des Gegners Nach links gezogen (in der Kata Age Uke) und mit einem rechten Empi der Ellbogen angegriffen.

3. Tate Shuto (Kb) – Hikite, Yoko Geri – Gyaku Tsuki (Kb)





Anwendung zu 3.



Ein Gegner greift mit rechts an der rechten Schulter



Durch den Tate Shuto wird der Griff gelockert bzw. erfolgt die Befreiung. Der Angriffsarm wird gegriffen.



Durch Zug mit der rechten Hand am Angriffsarm wird der Gegner auf den folgenden Yoko Geri draufgezogen.



Zum Abschluss wird mit links Tsuki gekontert.

4. Tekubi Kagi Uke - Teisho Awase Uchi (Zk) - Jodan und Gedan Haito Uchi (Zk)



Anwendung zu 4.



Ein Angriff mit rechts Tsuki wird mit Tekubi Kagi Uke angenommen.



Uke setzt sein rechtes Bein links neben das vordere Bein des Gegners und kontert mit Jodan und Gedan Teisho.



Im Anschluss wird der Gegner durch Druck mit der rechten Hand oben und der linken Hand unten sowie eine Drehung nach links über das rechte Bein geworfen.

5. Jodan Haito / Gedan Haito (Zk) – Jodan Haishu Uke (Hs) – Sukui Uke (So) – Awase Tsuki (So)



Anwendung zu 5.



ein rechter Angriffstzuki wird mit links angenommen,



anschliessend wird mit rechts Haito Uchi gekontert.



Es erfolgt ein weiterer Konter mit links Nukite zum Hals oder z.B. Kz22.



Danach greift die rechte Hand am Kinn des Gegners die linke hinten am Hals.



Durch Drehen des Kopfes nach links und eigener Körperdrehung wird der Gegner geworfen (Sukui Uke).



Zum Schluss wird nochmals mit Awase Tsuki gekontert.

6. Haishu Uke (Kk) - Tate Empi (Kb) - Soto Uke/Chudan Tsuki (Kb) - Gedan Barai (Kb)



Anwendung zu 6.



Mit Haishu Uke wird ein rechter Angriffstzuki abgewehrt.



Der Gegner attackiert nochmals mit einem linken Gyaku Tsuki. Dieser wird mit Age Uke angenommen.



Mit links wird nun das Revers des Gegners gegriffen
Um ihn am entweichen zu hindern.



Mit rechts Gyaku Tsuki wird gekontert.



Als weiterer Konter erfolgt noch ein Gedan Barai,
dieser kann zusätzlich als Befreiung dienen falls der
Gegner die Hand des Gyaku Tsuki gegriffen hat.

7. Haishu Uke (Kk) – Mae Empi (Kb) – Gedan Barai (Kb)



Anwendung zu 7.



Ein Gegner will mit links an der linken Schulter greifen. Befreiung vom Griff durch Haishu Uke.

Es folgt ein Empi Uchi auf den Ellbogen des greifenden Armes. Der Arm wird weiterhin mit der linken Hand kontrolliert.



Mit der rechten Hand wird durch Druck auf den Ellenbogen ein Armstreckhebel ausgeführt.

8. Awase Tsuki (Sa) – Teisho Awase Uchi (Sa)



Anwendung zu 8.



Ein Gegner greift mit links Tsuki an. Der Angriff wird mit der Kreisbewegung der Arme geblockt.



danach wird mit Awase Tsuki gekontert.



Der Gegner greift nochmals mit rechts Gyaku Tsuki an. Dieser wird mit links Nagashi Uke angenommen mit rechts Tekubi Kagi Uke übernommen (Mawashi Uke),



Konter erfolgt mit Jodan und Chudan Teisho.

Ein Video zu diesen Anwendungen kann unter

http://www.gschoenfelder.de/karate/Niju_Shiho_BunkaiK.mp4 angesehen werden.

Der Ablauf der Katas ist hier zu sehen:

http://www.gschoenfelder.de/karate/NijuShiho_sK.mp4

verwendete Literatur

Jamal Measara (Mea) – Karate Kata no Rekishi

Hirokazu Kanazawa (Kana) – The Complete Kata

Roland Habersetzer – Koshiki Kata

Werner Lind – Die klassische Kata

Internet (Oktober 2021)

Wiki zu Niju Shiho: <https://de.wikipedia.org/wiki/Nij%C5%Abshiho>,

Wiki zu Aragaki Seisho: https://en.wikipedia.org/wiki/Arakaki_Seish%C5%8D

<https://www.shobu.rs/?p=894>

Budopedia zu Aragaki Tsuji Peichin Seisho: http://www.budopedia.de/wiki/Aragaki_Tsuji_Peichin_Seish%C5%8D

Beschreibung der Kata Nijiushiho: <http://www.budopedia.de/wiki/Nij%C5%ABshih%C5%8D>

Vitalpunkte

In den Anwendungen wurden teilweise Angriffe auf Vitalpunkte beschrieben, wobei die Punkte in Kurzform angegeben wurden. Eine Beschreibung der Punkte findet sich in einschlägiger Kyusho Jitsu Literatur.

Achtung!! Angriffe auf Vitalpunkte können die Gesundheit des Angegriffenen gefährden. Ein Training sollte nur unter Anleitung eines Kyusho Jitsu Lehreres erfolgen!!

DüD16: Dünndarm 16

Kz22: Konzeptionsgefäß 22

