

Selbstverteidigung - Shorin Ryu Bujutsu

© Karateclub Liesing

Selbstverteidigung bedeutet auf einen Angriff entsprechend reagieren zu können. Da alle Budo-Kampfkünste (und daher auch Karate) friedfertige Kampfkünste sind (Leitspruch "Karate ni sente nashi" = "Im Karate gibt es keinen ersten Angriff, es dient nur der Verteidigung), sollte zur Verteidigung stets das gelindeste Mittel (unter möglicher Schonung des Angreifers) angewandt werden. Dies ist auch deshalb empfehlenswert, da es ansonsten strafrechtliche Probleme geben könnte (Körperverletzung, Notwehrüberschreitung, Gerichtsverfahren, Vorstrafe, Schmerzensgeldforderung, etc...). Es sind daher jeweils mehrere Verteidigungsvarianten aufgelistet und diese in 3 Kategorien unterteilt (von Fixiertechniken über die "sanfte Abwehr" des Angriffs bis zum KO des Gegners, je nach Situation...).

Es geht nicht darum, möglichst viele Techniken zu beherrschen, sondern einige wenige perfekt ausführen zu können. Trainiert jene Techniken, die eurem Körperbau und Kampfstil am ehesten entsprechen.

Angriff	Level	Wirkung	Control	Technik
Open Hand	1	fixieren		Kotegaeshi (The ape worships the Buddha)
	2	fixieren	Wrist	White crane twists the neck
	2	fixieren	Shoulder	Lock the wing (Lock the elbow)
	3	fixieren	Shoulder	Shoulder Press ("hineinschlängeln", beidhändig hinunterpressen)
Fassen Handgelenk	1	soft		Herausschneiden mit Shuto
	1	soft	Wrist	Upward wrist press (Eingang zu Sandanage)
	1	soft / KO		Wave-Throw
	2	fixieren		Showaza
Fassen Oberarm	1	soft		Herausdrehen mit Handgelenkshebel
	1	soft	Elbow	Lion shakes the head (upward elbow wrap, same hand)
	2	soft / KO	Shoulder	Old man carries the fish
	3	soft / KO	Elbow	White tiger turns the head (Upward elbow wrap, opposite hand)
Fassen Revers (einhändig)	<i>zunächst sind dieselben Befreiungstechniken möglich, wie bei "Fassen am Oberarm"</i>			
	3	fixieren	Shoulder	Wild chicken spreads the wing (wrist + shoulder press)
	3	fixieren	Wrist	Small hand wrap (Niwaza)
	2	KO		Bodyturn+Kick+Shuto
Fassen Revers (beidhändig)	2	soft / KO		hit up - hit down - push
	2	soft / KO		grip and bodyturn
	2	KO		De-Ashi-barai (Beinfeger)
gerader Fauststoß	1	fixieren	Elbow	Ude-osae (Armstreckhebel) Beginners
	2	soft		Kotegaeshi
	2	soft		Showaza (nach innen)
	2	soft / KO		Wave-Throw gegen Stirn
	3	soft / KO	Shoulder	Old man carries the fish
	3	soft / KO		Wave-Throw mit Uraken (außen stehen)
	3	KO		Entering-Throw (mit Doppelblock)
Angriff von oben	2	fixieren		Showaza (nach innen)
	2	KO		ausweichen mit Gedan barai + Schlag in Nacken
	3	KO	Elbow	Twist the wing
Shuto Uchi (von außen)	1	fixieren		Showaza (nach außen)
Hook Punch (Schwinger)	1	fixieren	Wrist	reverse Kotegaeshi
	2	soft		Spiral-down-Throw
	2	KO		Shuto, Empi
	2	soft		Shuto + Arm weiterdrehen
	3	soft / KO	Elbow	arms crossed (juji gamae)
Würgen von hinten (beidh.)	1	KO		Age Uke + Empi
Würgen von vorne (beidh.)	1	KO		Herausdrehen mit Körperdrehung
	2	KO		hit up - hit down - push
Mae geri	1	soft		abstreifen
	3	soft / KO	Leg	mit Bein ablenken
	3	KO	Leg	Manji gamae (fangen + ausheben)
Mawashi geri	1	soft / KO		Soto Uke+Gedan barai, dann Mae geri
	2	KO		direkt hineingehen + Beinfeger
	2	KO		Mae geri
Yoko geri	2	soft	Leg	catch + ankle lock
Ushiro geri	2	soft		vorbeigehen
Upper cut (Kinnhaken)	3	KO		Kotegaeshi