Techniken der

SEI RYOKU ZEN`YO KOKUMIN TAIIKU NO KATA

Sei Ryoku Zen`yo Kokumin Taiiku heißt soviel wie "Bestwirksame nationale Körperertüchtigung". Es beschreibt das Prinzip des besten Einsatz durch Geist und Körper, das Effektivitätsprinzip. Man kann diese Kata ideal zur Erwärmung vor dem Training oder zum Abwärmen nach dem Training nutzen. Sie ist Grundlage für viele Techniken der Selbstverteidigung, womit man diese Kata für alle Budosportarten verwenden kann.

Sei Ryoku Zen`yo Kokumin Taiiku no Kata gleidert sich in vier Gruppen.
Die Techniken der ersten drei Gruppen GOHO ATE, O GOHO ATE und GOHO GERI bestehen aus fünf Einzeltechniken und werden zunächst alle nacheinander mit dem rechten Arm, bzw. Bein und danach mit dem linken Arm, bzw. Bein ausgeführt.
Joseki, bzw. der Übungsleiter gibt durch Zählen von 1 bis 5 das Kommando. Dabei wird natürlich in japanisch gezählt. Ziel soll es sein, dass die ganze Gruppe die Übungen zeitgleich zusammen ausführen.
Danach folgen 13 Übungen aus der vierten Gruppe UCHI MI die entweder beidseitig zugleich oder abwechselnd ausgeführt werden. Dabei wird jede Technik fünfmal durchgeführt.

Japanische Zahlen und deren Aussprache in [ ]

一	二	三	四	五	六	七	八	九	十
Ichi	Ni	San	Shi	Go	Roku	Sichi	Hachi	Ku	Ju
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
[ichi]	[ni]	[san]	[si]	[go]	[roku]	[sitchi]	[hatchi]	[kju]	[dju]

十一	十二	十三	.....	十九
Ju Ichi	Ju Ni	Ju San		Ju Ku
11	12	13	.....	19

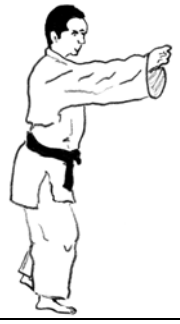
Begonnen wird die Kata mit Standgruß Ritsu Rei.

Danach Eröffnungsschritt mit einem entschlossenen Schritt nach vorne mit dem linken Fuß zur Grundstellung Shizenhontai.

1 GOHO ATE **Schlagen in fünf Richtungen**

	一 Ichi [itschi] HIDARI MAE NANAME ATE Faustschlag schräg zur Seite vorwärts. Aus der Grundstellung Shizenhontai beginnen mit einem rechten Faustschlag nach schräg links vorwärts. Darauf achten dass der Daumen auf den geballten Fingern liegt. Alle weiteren Übungen werden ebenfalls mit dem rechten Arm ausgeführt.
	二 Ni [ni] MIGI ATE Hammerschlag nach rechts. Dann gleich von der vorherigen Technik zur nächsten übergehen. Den rechten Arm zunächst wieder anwinkeln und Hammer-Schlag rechts zur Seite.
	三 San [san] USHIRO ATE Ellenbogenstoß rückwärts Den ausgesteckten Arm wieder anwinkeln und gleich zu Ellenbogenstoß nach hinten (rückwärts). Daumen nach außen.
	四 Shi [schi] MAE ATE Faustsoß vorwärts Aus dem nach hinten gerichteten Ellenbogen zum Faustsoß vorwärts. Dabei die Hand drehen sodass der Daumen nach innen zeigt.
	五 Go [go] UE ATE Faustsoß aufwärts Arm wieder anwinkeln. Von dort aus Faustsoß nach oben. Bei allen Übungen der Goho Ate bleibt man in Shizentai stehen (Füße auf dem Boden lassen). Der Kopf verfolgt immer die aktive Hand (Faust). Danach Wiederholung der fünf Übungen zur linken Seite.

2 O GOHO ATE **Großes Schlagen in fünf Richtungen**

	一 Ichi [itschi] O HIDARI MAE NANAME ATE Großer Faustschlag schräg links vorwärts Wie bei Goho Ate werden jetzt die Übungen zusätzlich durch Unterstützung von Hüfte und Bein ausgeführt. Zunächst wieder alle Techniken zur rechten Seite.
	二 Ni [ni] O MIGI ATE Großer Hammerschlag zur rechten Seite Durch aktives Zurückziehen von Beine und Hüfte in Grundstellung, Hammerschlag nach rechts zur Seite.
	三 San [san] O USHIRO ATE Großer Ellenbogenstoß rückwärts Auch hier beim zurückstoßen des Ellenbogens die Bewegung mit der Hüfte und des Beins verstärken.
	四 Shi [schi] O MAE ATE Großer Fauststoß vorwärts Mit Arm und Bein aus der hinteren Position mit großem Schwung nach vorne stoßen.
	五 Go [go] O UE ATE Großer Fauststoß aufwärts Zunächst wieder in Shizenhontai gehen. Mit beiden Beinen kräftig nach oben springen und wie bei Ue Ate mit der Faust nach oben stoßen. Blick immer zur Faust. Anschließend werden auch hier wieder alle fünf Übungen zur linken Seite ausgeführt.

3 GOHO GERI **Treten in fünf Richtungen**

	一 Ichi [itschi] MAE GERI Tritt vorwärts Aus Shizenhontai das rechte Knie anwinkeln und den Unterschenkel mit angezogenen Fußzehen blitzschnell nach vorne treten. Alle folgenden Geri- Techniken werden dann auf einem Standbein ausgeführt. Das Spielbein berührt während den fünf Übungen nicht die Matte.
	二 Ni [ni] USHIRO GERI Tritt rückwärts Von Mae Geri gleich nach hinten treten. Oberkörper gerade halten. Dabei versuchen auf den Standfuß möglichst stabil stehen bleiben.
	三 San [san] HIDARI MAE NANAME GERI Tritt schräg links vorwärts. Aus der hintern Beinhaltung nun das rechte Bein nach vorne schräg links treten.
	四 Shi [schi] MIGI MAE NANAME GERI Tritt schräg rechts vorwärts. Erneut das Bein anwinkeln und aus dem Knie heraus den Unterschenkel nach rechts außen treten.
	五 Go [go TAKA GERI Tritt nach oben Nach dem das Bein wieder zurückgezogen wurde etwas den Fuß nach hinten anheben, um den Schwung zu erlangen für einen kraftvollen Tritt nach oben. Anschließend alle Goho Geri Techniken zur linken Seite ausführen.

4 UCHI MI

	一. KAGAMI MIGAKI Es folgen nun Übungen die beidseitig mit fünf Wiederholungen ausgeführt werden. Entweder mit beiden Armen zusammen oder abwechselnd zunächst rechts, dann links. Erste Übung von 13 ist das sog. Spiegelpolieren. Mit angewinkelten Armen und gespreizten Fingern in gegengleichen Bewegungen kreisen. Das Herz ist mit einem Spiegel zu verglichen, und diese Übung zeigt die Reinigung der Seele durch Atmen, Bewegung und Dehnung des Körpers als wenn Sie einen matten Spiegel polieren würden. Fünf Wiederholungen zur einen Seite, dann fünf Kreise zur anderen Seite herum.	
		二 SAYU UCHI Hammerfaustschlag zu beiden Seiten Führen Sie die Arme zur Brust durch Überlagerung der Unterarme und Hände zur Faust geballt. Dann strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe zur Seite auseinander.
		三 ZENGO TSUKI Stoß nach vorn und hinten. Arme wieder am Körper anwinkeln. Fauststoß nach vorne auf Schulterhöhe. Arme gestreckt. Während der Streckbewegung der Fäuste die Daumen nach innen drehen. Dann sofort beidseitiger Ellenbogenstoß nach hinten und dabei die Daumen nach außen.
		四 RYOTE UE TSUKI Beidhändiger Fauststoß nach oben Arme wieder anwinkeln zum beidseitigen Fauststoß nach oben. Während die Fäuste nach oben stoßen streckt man sich auf die Fußzehen.
		五 O RYOTE UE TSUKI Großer Beidhändiger Fauststoß nach oben Wie bei Ryote Ue Tsuki nur jetzt mit einem kräftigen Sprung nach oben. Beim Herunterkommen den Fall mit den Knien abfedern.

		六 SAYO KOGO SHITA TSUKI Faustoß abwechselnd seitlich am Körper nach unten. Beginne zuerst mit Anziehen des rechten Arms. Linker Arm gestreckt. Den rechten Arm mit geballter Faust nach unten stoßen und zugleich den linken Arm nach oben ziehen. Auch hier fünf mal zu jeder Seite.
		七 RYOTE SHITA TSUKI Beidhändiger Faustoß nach unten. Aus der Grundstellung heraus beide Arme mit beballter Faust hochziehen und gemeinsam durch in die Hocke gehen beide Arme nach unten strecken.
		八 NANAME UE UCHI Handkantenschlag schräg nach oben auf Uto. Bringe deinen Unterarm vor den Kopf. Mit angespannten Fingerkuppen und einer seitlichen Drehbewegung des Ellbogengelenk führe den Unterarm schräg nach oben, sodass die Hankante den obersten Punkt (Uto)erreicht. Schläge erfolgen abwechselnd rechts und links.
		九 NANAME SHITA UCHI Handkantenschlag schräg nach unten. Beginne mit angewinkeltem Arm und Zeigefinger am gegenüberliegenden Kinn. Durch kräftiges Strecken des Armes die Handkante schräg nach unten führen. Auch hier abwechselnd rechts und links schlagen.
		十 O NANAME UE UCHI Großer Handkanten-schlag nach oben zur Seite. Beginne mit angehobenen und angewinkelten Arm in Brusthöhe. Durch Drehung des Oberkörpers und der Hüfte zur Seite und Strecken des Armes einen Hankantenschlag zur rechten Seite hinten ausführen. Verfolge die Hand mit dem Kopf. Danach gleich zur linken Seite.

			十一 USHIRO SUMI TSUKI Fauststoß zur hintern Ecke. Hebe die rechte Faust zum Kopf. Mit einer Drehung der Hüfte und Schulter einen Fauststoß nach hinten links ausführen. Fünf mal zu jeder Seite.
			十二 USHIRO UCHI Hammerschlag nach hinten. Hebe den Arm vor dein Gesicht mit geballter Faust. Führe durch Drehen des Oberkörper und Strecken des Arms den Hammer hinter deinen Körper. Füße bleiben stehen. Abwechselnd fünf Übungen zu jeder Seite.
			十三 USHIRO TSUKI MAE SHITA TSUKI Fauststoß nach hinten und vorne unten. Mit beiden Fäusten nach hinten stoßen, dabei leicht den Oberkörper nach hinten beugen. Nach vorne kommend die Arm anwinkeln und mit gebeugten Oberkörper mit beiden Fäusten nach unten stoßen.

Abschluss der Kata

Aus der Grundstellung mit Abschlussschritt rechts zurück und mit Standgruß Ritsu Rei die Kata beenden.

Zusammenfassung der Sei Ryoku Zen`yo Kokumin Taiiku no Kata

Faustschlag schräg zur Seite vorwärts.

Hammerschlag zur Seite

Ellenbogenstoß rückwärts

Fauststoß vorwärts

Fauststoß aufwärts

Großer Faustschlag schräg vorwärts

Großer Hammerschlag zur Seite

Großer Ellenbogenstoß rückwärts

Großer Fauststoß vorwärts

Großer Fauststoß aufwärts

Tritt vorwärts

Tritt rückwärts

Tritt schräg links vorwärts

Tritt schräg rechts vorwärts

Tritt nach oben

Spiegelpolieren

Hammerfaustschlag zu beiden Seiten

Stoß nach vorn und hinten

Beidhändiger Fauststoß nach oben

Großer Beidhändiger Fauststoß nach oben

Fauststoß abwechselnd am Körper nach unten

Beidhändiger Fauststoß nach unten.

Handkantenschlag schräg nach oben auf Uto

Handkantenschlag schräg nach unten

Großer Handkanten-schlag nach oben zur Seite

Fauststoß zur hintern Ecke

Hammerschlag nach hinten

Fauststoß nach hinten und vorne unten

Eröffnungsschritt li. vorne, Abschlussshritt re. zurück

Beginn und Abschluss Ritsu Rei