

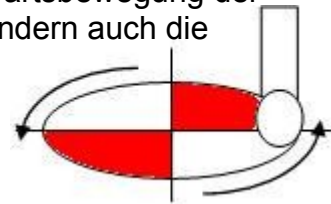
Lehrgang Shihan Toshihiro Oshiro (9.DAN, Hanshi)

04.12.10 in Zwingenberg

Shorin-Ryu Karate und Yamanni Chinen Ryu Bojutsu

- Grundsätze

- Nicht drehen oder rotieren bei den Techniken und Wendungen
- Die Zentrallinie beibehalten
- Die „Waffen“ bei Wendung nicht zeigen
 - Den Gedan-Barai verstecken und die Faust nicht kreisförmig zur Endpunkt führen, sondern nahe am Schwerpunkt vorbei beschleunigen
- Bei den Techniken den Oberkörper öffnen und schließen
 - Beim vorwärts „gehen“ nicht einfach die Schultern rotieren, sondern den Oberkörper einrollen (Schultern einziehen) und dann wieder mit der Technik ausrollen
- NICHT GEHEN, SONDERN BEWEGEN!!! („don't Step foward, MOVE foward“)
 - Die Bewegung soll nicht von den Beinen/Füßen ausgehen, sondern der ganze Körper soll sich vorwärtsbewegen
- Bei den Bewegungen die Hüftmuskulatur benutzen
 - Bei Tritten nicht den Fuß vom Boden abrollen und somit das Körpergewicht mit dem tretende Fuß abstoßen (in Gleichgewicht bringen), sondern den Körper über die Hüftmuskulatur stabilisieren, den Fuß ganzflächig sofort abheben und den Tritt ausführen
- Beide Körperhälften benutzen!!!
 - Bei Techniken nicht nur auf die Vorwärtsbewegung der ausführende Seite konzentrieren, sondern auch die Rückenmuskulatur einsetzen
 - So bleibt die Körpermitte im Mittelpunkt der Drehbewegung



- Makiwara

- Makiwara-Training ist essentiell für das Karate
- Die Makiwara sollte nicht dünn und hart sein!!!
- Makiwara ist nicht zum züchten von Hornhaut!!!
- Eine dicke Makiwara ist zielführend
 - Sandsacktraining???
- die Makiwara mit der gesamten Fläche der Faust treffen und dann mit den Knöcheln von Zeigefinger und Mittelfinger die Kraft in den Körper (oben, geradeaus, unten) lenken

Lehrgang Shihan Toshihiro Oshiro (9.DAN, Hanshi)

04.12.10 in Zwingenberg

Shorin-Ryu Karate und Yamanni Chinen Ryu Bojutsu

- Fußritte

- Fußritte/-stöße müssen mindestens mit der gleichen Geschwindigkeit aus dem Ziel zurückgezogen werden, wie sie hineingetreten/-gestoßen werden

- „Normaler Kick“ (ohne betontes Zurückziehen)
Darstellung des Körpers

vor	während	danach
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang

- „stark zurückgezogener Kick“
Darstellung des Körpers

vor	während	danach
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang
Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang	Yang Yin Yin Yang

Verstärkung des Effekts durch Kompression der inneren Organe und anschließende schlagartige Expansion,

Anmerkung: Prinzip Fülle/Leere, Yin/Yang

- Verschiedenes

- Beim Age-Uke muss die eigene Schulter zu sehen sein, somit ist Herz 1 (HT1) in der Achselhöhle nicht offen
- Ursprung der Naihanchi / Tekki ist der Umgang mit Waffen auf dem Pferd
 - Ziel: Entwicklung von Kraftvollen Techniken des Oberkörpers ohne Einsatz der Beine (Beine lenken das Pferd)

- Yamanni Chinen Ryu Bojutsu

- Der Bo wurde auch im Haus genutzt, daher ist der Bo maximal 6 Fuß lang, da dies knapp unter der normalen Zimmerhöhe ist.
- Die gesamte Länge des Bo bei den Techniken nutzen, aber im Kamae den Bo einziehen, damit der Gegner nicht zugreifen kann (gilt auch fürs Schwert, ein Gegner in Kampf auf Leben und Tod würde sogar nach der Klinge greifen)
- Im Yamanni Chinen Ryu wechselt manden Griff gleitend (nicht nacheinander folgender Griffwechsel der Hände). Grund ist die Nutzung des Bo mit Klinge (Sper) oder Nunti-Sai etc., somit ist nur eine Seite des Bo als Vorderseite zu nutzen.