

**Beginn der Übersetzung des Buches „Karate Kata: Les 30 katas du Shotokan“ Ausgabe
2004 von Roland Habersetzer**

Heian-godan

22- Hidari Nagashi-teisho-uke + Migi Gedan-shuto-nukite

Setzen Sie den linken Fuß in einem Kreisbogen nach links hinter sich und drehen...

23-

24- Hidare-kamae

Seite 150:

Basai-dai

Der Gründer dieser sehr alten Kata ist unbekannt, stammt aber wahrscheinlich aus dem Dorf Tomari (Okinawa). Bassai war eine der bevorzugten Katas des Meisters Chotoku Kyan. Bassei („die Festung durchdringen“: Eine Umzingelung durchbrechen) wird in einer großen (dai) und einer kleinen (sho) Form ausgeübt. Ihre Wurzeln reichen bis zur alten Patsai zurück, einer der ältesten bekannten Katas.

Dies ist die lange Form (dai) der Bassai.

1- Rei. Yoi-dachi am Punkt „b“

2- Führen Sie den rechten Fuß zum linken (Heisoku-dachi) und legen Sie die rechte Faust, Finger nach oben, in die linke Handfläche, den Daumen nach vorne gedreht (Schutz auf Höhe des Unterbauches)*

*In bestimmten alten Formen der Durchführung geht man direkt vom Gruß (Musubi-dachi) zum Bild 2, ohne über die Yoi-Stellung zu gehen.

3- Heben Sie das rechte Knie, drehen Sie den Körper ein wenig nach links und stürzen Sie nach vorne (zentrale Achse „b-d“). Damit fallen Sie in einen Kake-dachi (der linke Fuß folgt indem er hinter den rechten kreuzt – mit erhobener Ferse) und führen einen Chudan-moroto-uchi-uke rechts durch (die linke Hand entlang des Unterarms, die Finger nach vorne). Der Körper ist zu $\frac{3}{4}$ nach vorne gerichtet. Man kann die Bewegung des rechten Knies interpretieren als einen Schutz oder als Ansatz(Appel = Anruf, Aufruf...) eines Fumikomi nach vorne. Für einige Experten ist es allerdings kaum angedeutet.

4- Drehen Sie (in einer Spindeldrehbewegung) um 180° auf dem rechten Fuß nach links und setzen Sie den linken Fuß in die gleiche Richtung (Achse d-b) um einen Chudan-uchi-uke links im Zenkutsu zu machen.

5- Machen Sie einen Chudan-uchi-uki rechts auf der Stelle mit einer starken Drehung der Hüften, wobei Sie die rechte Schulter nach vorne nehmen (Gyaku-ashi).

6- Drehen Sie um 180° auf dem linken Fuß nach rechts und versetzen Sie den rechten Fuß in die gleiche Richtung um auf die zentrale Achse in Richtung b-d zurückzukommen mit Chudan-soto-uke links und Zenkutsu rechts.

7- Auf dem Platz Chudan-uchi-uke rechts. Beachten Sie, dass die Arme bei diesen 4 verketteten Blockaden ausladend kreuzen (en appel préalable) und die gegenüberliegende Faust Hikite macht.

- 8- Fegen Sie einen Fußangriff, der von ihrer rechten Seite kommt, mit dem rechten Arm (du tranchant interne) mit geschlossener Faust. Nehmen Sie den rechten Fuß zurück zum linken und drehen Sie dabei um 45° nach rechts und werfen Sie die rechte Faust in einer großen Kreisbewegung von links nach rechts und von oben nach unten, die Faust streift dabei den Boden, die Finger nach oben, die Knie gebeugt. Die linke Faust bleibt im Hikite. Die Technik ist ein Gedan-sukui-uke.
- 9- Führen Sie die Bewegung der Faust weiter in die gleiche Richtung, aber von unten nach oben, das Ganze während Sie den rechten Fuß in Richtung von Punkt a (Achse a-c) vorwärtsbewegen, bis Sie die Faust ans rechte Ohr nehmen. Nun kommt die Faust wieder nach vorne und vollendet die Bewegung mit einem rechten Chudan-Soto-Uke. (Einige Experten machen zwischen 8 und 9 mit der linken Hand eine Ausholbewegung (appel) nach vorne, während der rechte Fuß nach vorne gesetzt wird. Diese Bewegung ist ein Element des Bunkai dieser Technik, aber für die Ausführung der Kata allein nicht nötig).
- 10- Auf der Stelle Chudan-uchi-uke links mit Drehung der Hüften , wodurch die linke Schulter nach vorne gebracht wird.
- 11- Nehmen Sie langsam den linken Fuß zurück in Hachiji-dachi während Sie nach vorne in die zentrale Achse der Kata drehen und dabei die Fäuste an die rechte Flanke führen, die rechte Faust in Hikite, die linke Faust vertikal darüber (Koshi-gamae).
- 12- Auf der Stelle stehend strecken Sie langsam Ihre linke Hand nach vorne für einen Chudan-shuto-take-uke. Reihensie die folgenden 4 Bilder rasch aneinander.
- 13- Auf der Stelle, Chudan-choku-zuki rechts
- 14- Rücken Sie den linken Fuß etwas nach links und machen Sie einen Chudan-uchi-uke rechts in die Frontalrichtung der Kata, mit einer starken Drehung der Hüften nach links. *Beachten Sie, dass es ausreicht, auf den zwei Füßen zu drehen, wenn Ihr Hachiji-dachi ausreichend breit ist und Sie dann keinen zusätzlichen Schritt benötigen (das gleiche gilt für Bild 16)*
- 15- Richten Sie sich wieder auf zum Hachiji-dachi (nehmen Sie gegebenenfalls den linken Fuß zurück) und schlagen Sie in der Bewegung einen Chudan-choku-zuki links.
- 16- Spiegelbildliche Aktion zu Bild 14: Drehung nach rechts (mit oder ohne Verrücken des rechten Fußes) und Chudan-uchi-uke links nach vorne.
- 17- Drehen Sie auf dem linken Fuß um 90° nach links und führen Sie den rechten Fuß in einer bogenförmigen Bewegung nahe am linken Fuß vorbei auf die Achse „b-d“. Machen Sie einen Chudan-shuto-uke rechts auf der Zentralachse.
- 18- Gehen Sie in einem Kokutsu auf der gleichen Achse mit einem Chudan-shuto-uke links nach vorne.
- 19- Gehen Sie auf der gleichen Achse mit einem Chudan-shuto-uke rechts voran
- 20- Gehen Sie auf derselben Achse mit einem Chudan-shuto-uke links zurück.
- 21- Rücken sie mit der linken Ferse etwas nach links (die Zehen in die gleiche Richtung) und drehen Sie die Hüften in diese Richtung um in einen Zenkutsu in der Achse „b-d“ überzugehen, die rechte Schulter leicht nach vorne. Die rechte Hand beschreibt einen Kreis von rechts nach links und stoppt, die Finger nach vorne und nach oben, während die linke Hand auf das rechte Handgelenk kommt, die Handfläche nach unten, die Finger in die gleiche Richtung. Diese langsame Bewegung stellt ein Greifen, nach einer Blockade des Armes von Tori dar. (B) 68 und 69.
- 22- Heben Sie das rechte Knie sehr hoch, ohne die Haltung der Hände zu verändern, dann machen Sie einen Gedan-yoko-fumkomi und ziehen mit den F#usten kräftig in Hikite und stoßen ein **KIAI** aus. (Beachten Sie: In der alten Form zieht man mit den Fingern die Fäuste nach unten belassen, weshalb die Ellbogen nach außen zeigen, während

man in der modernen Form die Finger nach oben dreht, weshalb die Ellbogen näher am Körper sind).

Zeichnung: Das Bild 22 der Bassai-Katas Dai und Sho in der alten Form (Ellbogen abgespreizt, Fäuste in Hikite, aber die Finger nach unten).

- 23- Setzen Sie den Fuß in die Richtung der Bewegung auf die Achse „b-d“, um in einen Kokutsu nach links überzugehen in dem Sie um 180° nach links drehen und den Punkt „b“ betrachten. Machen Sie einen Chudan-shuto-uke links.
- 24- Gehen sie auf der gleichen Achse nach vorne mit einem Chudan-shuto-uke rechts.
- 25- Führen Sie den rechten Fuß nach hinten gegen den linken in einen Heisoku-dachi, während sie einen doppelten Jodan-age-uke nach vorne ausführen. Langsam in Einatmung.
- 26- Heben Sie das rechte Knie und reißen Sie die Arme kräftig auseinander (doppelte Abwehr gegen Schläge an den Kopf), dann stürzen Sie auf der selben Achse („d-b“) mit Morote-chudan-tetsui (doppelter Gegenangriff auf die Flanke des Tori: Chudan-morote-hasami-tetsui-uchi).
- 27- Gehen Sie sogleich weiter mit einem Gleitschritt (Yori-ashi), bei dem Sie im Zenkutsu-dachi in der gleichen Richtung bleiben und einen Chudan-maite rechts ausführen. Sie sind dann in der Endstellung in einem Oi-zuki in Richtung Punkt „b“.
- 28- Drehen Sie um 180° nach links und führen Sie Bild 22 der Heian-godan aus.
- 29- Führen sie den linken Fuß zurück in Heisoku-dachi und machen erneut das Bild 24 der Heian-godan (Manji-gamae). Langsam in Einatmung.
- 30- Drehen Sie auf dem linken Bein um 180° und heben Sie das rechte Knie. Sinken Sie mit Kraft und Schnelligkeit in Kiba-dachi auf der Achse „b-d“, Blick in Richtung Punkt „d“, mit einem Yoko-fumikomi und Gedan-barai rechts.
- 31- Drehen Sie auf dem Platz den Kopf in Richtung Punkt „b“ und machen langsam Chudan-haishu-uke in diese Richtung mit Hikite rechts.
- 32- Drehen Sie auf dem linken Fuß und machen Mikazuki-geri rechts in die immer noch ausgestreckte linke Hand.
- 33- Vollenden sie die Drehung mit einem rechten Mae-empi-uchi in die linke Hand und kommen in einen Kiba-dachi zur Ruhe. Dies ist der Bewegungsablauf der Bilder 15,16 und 17 der Heian-godan.
- 34- Die drei folgenden Bewegungen werden auf der Stelle durchgeführt. Klappen Sie den rechten Unterarm im Ellbogengelenk aus (*Strecken Sie den rechten rechten Arm im Ellbogengelenk*), während sich die linke Hand schließt und auf Höhe des rechten Biceps in Position (Schutz) bleibt. Dies ist ein rechter Gedan-barai nach vorne (im Bezug auf die Ausgangstellung der Kata), die rechte Faust über dem rechten Knie.
- 35- Spiegeln Sie die Bewegung: Gedan-barai links.
- 36- Wiederholen sie Bild 34: Gedan-barai rechts.
- 37- Drehen Sie den Kopf nach rechts (Punkt „b“) und führen Sie die Fäuste in Koshikamae an die linke Hüfte. Gehen Sie über in einen Zenkutsu-dachi
- 38- Verbinden Sie das sogleich mit einem Yama-zuki in die Rückrichtung der Hauptachse „d-b“.
- 39- Während der nächsten sechs Bilder bleibt der Blick immer in Richtung Punkt „b“. Nehmen Sie langsam den rechten Fuß zurück zum linken in Heisoku-dachi und drehen Sie ein bisschen nach rechts. Dabei führen Sie die Hände in einen rechten Koshikamae.
- 40- Heben Sie das linke Knie...
- 41- ...und stellen Sie es mit Kraft (Idee eines Harai-fumikomi) in einen linken Zenkutsu-dachi auf die Achse, mit einem umgedrehten Yama-zuki. In einigen Schulen

- (Shotokai) wird die vorausgehende Bewegung des Knies zu einem richtigen Mae-geri. Andere gehen bis zu einem Mika-zuki-geri.
- 42- Spiegelbild von Bild 39: Rückzug des linken Fußes mit Drehung nach linkes und Koshi-kamae an die linke Hüfte.
- 43- Heben Sie das rechte Knie...
- 44- ...und setzen sie den rechten Fuß nach vorne mit Yama-zuki. Dies ist das Spiegelbild von Bild 41. Die Endstellung wie Bild 38.
- 45- Setzen Sie den linken Fuß in einem Kreisbogen nach links hinter sich und drehen Sie den rechten Fuß in gleicher Richtung. Somit befinden Sie sich in einem sehr tiefen Zenkutsu nach links auf der Achse „b-c“ im 90°-Winkel zur vorhergehenden Achse. Machen Sie im Drehen einen Sukui-uke mit dem rechten Arm (Aufnahme des Beines des Tori nach seinem Angriff mit Mae-geri). Die letzte Haltung ist ein Gedan-uchi-uke rechts in die Vorwärtsrichtung der Kata. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt. Die Drehung der Hüften nach links ist unerlässlich.
- 46- Spiegeln Sie die Bewegung indem Sie auf beiden Füßen nach rechts drehen: Zenkutsu rechts auf der gleichen Achse mit Sukui-uke links nach vorne, Blick immer noch in diese Richtung.
- 47- Drehen Sie den Kopf um 45° nach rechts, nehmen Sie den linken Fuß an den rechten ohne die Hüften zu heben. Dann gehen Sie energisch mit dem rechten Fuß mit einem rechten Chudan-shuto-uke nach vorne auf die Achse „d-e“ im 45°-Winkel zur zentralen Achse „b-d“.
- 48- Drehen Sie den Kopf um 90° nach links, bleiben Sie im Gleichgewicht auf dem linken Bein, das gebeugt bleibt, und führen Sie den rechten Fuß nach hinten (Punkt „f“) und bleiben in einer rechten Shuto-uke-Stellung. Sie sind nun also in der gleichen Haltung wie in Bild 47, aber auf der Achse „b-f“ und haben den Kopf in die Gegenrichtung gedreht. Diese Bewegung wird sehr langsam und konzentriert ausgeführt (Idee, den Tori nach hinten zurück zu schieben oder ihn von einem Angriff abzubringen).
- 49- Ohne die Körperhöhe zu ändern, führen Sie rasch den rechten Fuß an den linken und starten erneut – in Verlängerung der vorhergehenden Richtung auf der Achse „b-g“ mit einem Chudan-shuto-uke links. Ein Fuß hat den anderen sehr rasch verjagt und Sie finden sich im 45°-Winkel zur zentralen Achse der Kata. Stoßen Sie ein **KIAI** aus.
- 50- Verharren Sie eine Sekunde, dann nehmen Sie den linken Fuß an den rechten und nehmen die Haltung von Bild 2 ein – Gesicht nach vorne.
- 51- Gehen Sie zurück in Yoi-dachi indem Sie das rechte Bein auf die Seite stellen. Grüßen Sie nach Rückkehr in den Musubi-dachi.
- NB: In bestimmten alten Formen der Durchführung geht man aus Bild 50 ohne die Yoi-Phase direkt zum Gruß. Die Öffnungsbewegung (s. Bemerkung zu Bild 2) muss also demselben Prinzip folgen.

Kankudai

15 Siehe Bild 12 der Heian Nidan: Chudan-tate-nukite beim Vorgehen in Zenkutsu rechts mit