

Shaolin- Kempo- Blockformen

Wenn nicht anders angegeben, steht am Anfang jeder Blockform *Partner A* immer in *Zenkutsu-Dachi links* und *Partner B* in *Nekoashi-Dachi links*.

Am Ende jeder Blockform stehen *Partner A* und *B* beide in *Nekoashi-Dachi links*, so daß sich die Handkanten der jeweils linken Hand berühren.

I. Blockform

1. Partner A: geht in *Zenkutsu-Dachi* rechts nach vorne mit *Jodan-Oi-Tsuki* rechts.
2. Partner B: setzt den linken Fuß nach vorne in *Zenkutsu-Dachi links* und blockt Partner A's Arm mit *Gyaku-Soto-Uke* rechts ab. Danach greift die rechte Hand mit *Kake-Uke* (offene Hand) über den Angriffsarm, dieser wird dann nach unten gedrückt. Darauf tritt Partner B einen *Jodan-Ura-Mawashi-Geri* rechts zu Partner A's Nacken.
3. Partner A: weicht dem Fußtritt aus, indem er sich aus *Zenkutsu-Dachi* rechts in *Shorin-Zenkutsu-Dachi links* dreht und sich dabei durch Herunterneigen seines Oberkörpers zum linken Bein abdukt.
4. Partner B: nach dem Fußtritt setzt Partner B den rechten Fuß nach einer 90°- Drehung links in *Kiba-Dachi* ab und versetzt den linken Fuß um 90° danach so, daß er in *Zenkutsu-Dachi links* zu stehen kommt. Dabei schlägt er *Jodan-Shuto-Uchi links*.
5. Partner A: setzt den rechten Fuß 90° nach links zur Seite in *Kiba-Dachi*, zieht den linken Fuß an den rechten und dreht sich dabei über den Rücken um 90° nach links in *Nekoashi-Dachi links*, so daß er Partner B wieder gegenübersteht. Dabei blockt er mit *Jodan-Shuto-Uke links*.

Partner A und Partner B stehen sich gegenüber, die Handkanten der beiden berühren sich.

6. Partner A: geht mit dem linken Fuß nach vorne in *Zenkutsu-Dachi links* und greift mit *Jodan-Gyaku-Tsuki* rechts an.
7. Partner B: weicht durch Anschließen des linken Fußes in *Nekoashi-Dachi links* zurück und blockt Partner A's Arm mit *Uchi-Uke links* ab. Darauf kontert er mit *Jodan-Uraken-Shomen-Uchi* rechts.

Aufgestellt und überarbeitet von Heinz-Jürgen Naß und Carsten Just in Verbindung mit dem Lehrausschuß der Fachschaft Shaolin Kempo in der DWF e.V. im Mai 1999

8. Partner A: weicht dem Schlag aus, in dem er den linken Fuß zum rechten in Heiko-Dachi links zurückzieht.
9. Partner B: geht mit dem rechten Fuß nach vorne in Kake-Dachi rechts auf Partner A zu.
10. Partner A: weicht zurück, in dem er den rechten Fuß nach hinten in Zenkutsu-Dachi links setzt.
11. Partner B: greift mit Chudan Mae-Geri links an.
12. Partner A: weicht mit dem linken Fuß zurück in Kake-Dachi rechts. Der Fußtritt von Partner B wird mit Gedan-Shotei-Uke links geblockt.
13. Partner B: setzt nach dem Fußtritt seinen Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi links ab und stößt Chudan-Gyaku-Tsuki rechts.
14. Partner A: weicht dem Fauststoß aus, in dem er den linken Fuß seitwärts nach vorne in Zenkutsu-Dachi links heraussetzt und sich dabei in Zenkutsu-Dachi rechts eindreht. Partner B's Arm wird mit Morote-Shuto-Uke geblockt. Danach tritt Partner A einen Chudan-Mawashi-Geri rechts zu Partner B's Bauch. Der rechte Fuß wird hinter dem linken in Nekoashi-Dachi links abgesetzt. Dann erfolgt ein Chudan-Mawashi-Geri links zu Partner B's Rücken. Der linke Fuß wird vor dem rechten in Nekoashi-Dachi links abgesetzt.

II. Blockform

1. Partner A: geht in Zenkutsu-Dachi rechts nach vorne mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.
2. Partner B: versucht Partner A mit einem Chudan-Mae-Geri links zu stoppen.
3. Partner A: bevor Partner A den Oi-Tsuki ausgeführt hat, erkennt er Partner B's Absicht, ihn mit einem Mae-Geri zu stoppen. Er setzt seinen rechten Fuß auf dem Fußballen neben seinen linken Fuß in einen geschlossenen Nekoashi-Dachi rechts ab und blockt den Mae-Geri mit Gedan-Shotei-Uke links (Ausweichbewegung). Danach greift er mit Chudan-Mae-Geri links an.
4. Partner B: setzt den linken Fuß nach hinten in Zenkutsu-Dachi rechts ab und blockt den Fußtritt mit Gedan-Barai rechts ab.
5. Partner A: setzt den linken Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi links ab und stößt Jodan-Gyaku Tsuki rechts.
6. Partner B: wehrt den Faustangriff mit Gyaku-Uchi-Uke links ab und kontert mit Chudan-Mae-Geri links
7. Partner A: weicht mit dem linken Fuß zurück in Kake Dachi rechts und blockt den Fußtritt mit Gedan-Shotei-Uke rechts.
8. Partner B: setzt den linken Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi links ab und schlägt Jodan-Gyaku-Empi-Age-Uchi rechts.
9. Partner A: setzt den linken Fuß nach vorne links, dreht in Shorin-Zenkutsu-Dachi rechts ein und blockt Partner B's Empi-Uchi mit Shuto-Age-Uke links ab. Partner A dreht danach aus dem Shorin-Zenkutsu-Dachi rechts in Zenkutsu-Dachi links ein, dabei drückt er mit seinem linken Unterarm Partner B's Arm nach oben und stößt gleichzeitig einen Gedan-Gyaku-Tsuki rechts zu Partner B's Genitalien.

III. Blockform

1. Partner A: greift mit Chudan-Mae-Geri rechts an.
2. Partner B: geht mit dem linken Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi links und wehrt den Fußangriff mit Gyaku-Gedan-Barai rechts ab.
3. Partner A: setzt den rechten Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi rechts ab.
4. Partner B: versucht Partner A's rechtes Bein mit einem O-Soto-Gari rechts zu fegen (bei Bedarf wird ein Angleitschritt links gemacht).
5. Partner A: zieht sein rechtes Bein hoch und setzt es danach wieder in Zenkutsu-Dachi rechts ab.
6. Partner B: setzt seinen rechten Fuß wieder nach hinten in Zenkutsu-Dachi links ab.
7. Partner A: stößt direkt nach dem Absetzen des Fußes einen Jodan-Gyaku-Tsuki links.
8. Partner B: wehrt den Fauststoß mit Gyaku-Uchi-Uke rechts ab und kontert mit Jodan-Gyaku-Tsuki rechts.
9. Partner A: drückt mit Jodan-Nagashi-Uke links Partner B's Arm nach rechts und kontert mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.
10. Partner B: wehrt den Fauststoß mit Jodan-Nagashi-Uke links ab und stößt einen Jodan-Gyaku-Tsuki rechts.

IV. Blockform

Partner A steht am Anfang dieser Blockform in *Zenkutsu-Dachi* rechts.

1. Partner A: geht in *Zenkutsu-Dachi* links nach vorne mit *Jodan-Oi-Tsuki* links.
2. Partner B: weicht mit dem rechten Fuß nach vorne in *Zenkutsu-Dachi* rechts aus und dreht sich dann durch Heranziehen des linken Fußes um 90° nach links in *Nekoashi-Dachi* links. Er blockt den Fauststoß mit *Gyaku-Soto-Uke* rechts und kontert mit *Chudan-Mae-Geri* links.
3. Partner A: macht mit dem rechten Fuß einen Ausweichschritt nach rechts (90°) und zieht den linken Fuß zu *Nekoashi-Dachi* links heran. Er blockt den Fußtritt mit *Gedan-Shotei-Uke* links.
4. Partner B: setzt den linken Fuß nach vorne in *Zenkutsu-Dachi* links ab und stößt dabei einen *Jodan-Oi-Tsuki* links.
5. Partner A: setzt den rechten Fuß um 90° nach rechts zur Seite und dreht in *Zenkutsu-Dachi* links ein, dabei blockt er den Fauststoß mit *Morote-Shuto-Uke* ab. Danach tritt Partner A einen *Chudan-Mae-Geri* rechts.
6. Partner B: weicht mit dem linken Fuß in *Kake-Dachi* rechts zurück und blockt den Fußtritt mit *Gedan-Shotei-Uke* rechts.
7. Partner A: setzt den rechten Fuß nach vorne in *Zenkutsu-Dachi* rechts ab und schlägt mit rechts einen *Jodan-Empi-Age-Uchi*.
8. Partner B: setzt den linken Fuß nach vorne in *Zenkutsu-Dachi* links und blockt Partner A's *Empi-Uchi* mit *Jodan-Shuto-Age-Uke* links ab. Partner B greift mit *Kake-Uke* (offene Hand) um und drückt danach Partner A's Arm mit *Nagashi-Uke* nach rechts, dabei dreht er sich in *Zenkutsu-Dachi* rechts ein. Partner B dreht in *Zenkutsu-Dachi* links zurück und stößt einen *Gedan-Gyaku-Tsuki* rechts zu Partner A's Genitalien. Danach dreht er zurück in *Zenkutsu-Dachi* rechts mit *Jodan-Gyaku-Tsuki* links.

V. Blockform

1. Partner A: geht in Zenkutsu-Dachi rechts nach vorne mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.
2. Partner B: bleibt in Nekoashi-Dachi links stehen und blockt Partner A's Faustangriff mit Uchi-Uke links, danach greift er mit Jodan-Gyaku-Empi-Age-Uchi rechts an.
3. Partner A: blockt den Empi-Uchi mit Jodan-Gyaku-Shuto-Uke links und drückt seinen Gegner von sich. Danach gleitet er mit dem rechten Fuß nach vorne in einen tiefen Zenkutsu-Dachi rechts und schlägt dabei einen Jodan-Tettsui-Uchi rechts.
4. Partner B: setzt den rechten Fuß in Zenkutsu-Dachi links zurück und blockt den Tettsui-Uchi mit Jodan-Shuto-Juji-Uke, danach drückt er mit den gekreuzten Unterarmen Partner A's rechten Arm nach oben und kontert mit einem Chudan-Morote-Shuto-Uchi.
5. Partner A: zieht den rechten Fuß in Nekoashi-Dachi rechts zurück und kontert danach mit einem Chudan-Mae-Geri rechts.
6. Partner B: setzt den linken Fuß zurück in Kake-Dachi rechts und blockt den Fußstoß mit Gedan-Shotei-Uke rechts.
7. Partner A: setzt den rechten Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi rechts ab und stößt einen Jodan-Oi-Tsuki rechts.
8. Partner B: geht in Zenkutsu-Dachi links nach vorne und blockt mit Jodan-Shuto-Uke links. Danach kontert er mit Jodan-Gyaku-Empi-Age-Uchi rechts.
9. Partner A: blockt den Empi-Uchi mit Jodan-Shuto-Uke links, faßt den Unterarm mit Kake-Uke links, leitet den Arm nach links unten weiter und dreht sich dabei um 45° nach links in Kiba Dachi ein. Zum Abschluß schlägt er einen Jodan-Empi-Age-Uchi rechts zu Partner B's Kopf.
10. Partner B: durch Partner A gezogen, setzt Partner B sein rechtes Bein nach vorne in Zenkutsu-Dachi rechts.

VI. Blockform

1. Partner A: geht in Zenkutsu-Dachi rechts nach vorne mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.
2. Partner B: wehrt aus Nekoashi-Dachi links den Faustangriff mit Uchi-Uke links ab. Danach kontert er mit einem Jodan-Gyaku-Empi-Age-Uchi rechts.
3. Partner A: blockt den Empi-Uchi mit Jodan-Gyaku-Shuto-Uke links und drückt seinen Gegner von sich. Danach gleitet er mit dem rechten Fuß nach vorne in einen tiefen Zenkutsu-Dachi rechts und stößt dabei einen Jodan-Oi-Tsuki rechts.
4. Partner B: weicht mit einem Ausfallschritt mit dem rechten Fuß nach hinten aus und schließt mit dem linken Fuß wieder zu Nekoashi-Dachi links an. Danach wehrt er Partner A's Fauststoß mit einem Mikatsuki-Geri-Uke rechts ab. Den rechten Fuß setzt er nach vorne in Zenkutsu-Dachi rechts und kontert mit einem Jodan-Morote-Shuto-Gammen-Uchi.
5. Partner A: dreht auf der Stelle aus Zenkutsu-Dachi rechts in Kiba-Dachi ein und blockt mit Morote-Haito-Uchi-Uke. Danach kontert er mit Chudan-Yoko-Geri rechts.
6. Partner B: blockt den Yoko-Geri mit Gedan-Juji-Uke. Anschließend fasst er den Fuß, setzt seinen rechten Fuß zurück und dreht sich dann um 90° in Zenkutsu-Dachi rechts ein, wobei er Partner A's Fuß nach rechts weiterleitet.
7. Partner A: dieser setzt seinen rechten Fuß nach vorne in Kiba-Dachi ab.
8. Partner B: dreht zurück in Zenkutsu-Dachi links und greift mit einem Jodan-Gyaku-Empi-Age-Uchi rechts an.
9. Partner A: blockt den Empi-Uchi mit einem Empi-Age-Uke rechts und schlägt über Partner B's rechten Unterarm einen Jodan-Uraken-Uchi zu seiner Schläfe.

VII. Blockform

1. Partner A: geht in Zenkutsu-Dachi rechts nach vorne mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.
2. Partner B: weicht mit dem linken Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi links aus und blockt Partner A's Arm mit Gyaku-Age-Uke rechts, fasst den Arm mit Kake-Uke und zieht Partner A in einen Chudan-Mawashi-Hiza-Geri rechts.
3. Partner A: blockt den Hiza-Geri am Oberschenkel mit Gyaku-Shotei-Uke links und schiebt das Angriffsbein von sich weg.
4. Partner B: setzt den rechten Fuß weit nach hinten ab und schließt den linken Fuß zu Nekoashi-Dachi links an.
5. Partner A: gleitet mit dem rechten Fuß nach vorne in einen tiefen Zenkutsu-Dachi rechts und greift mit Jodan-Oi-Tsuki-No-Tsukomi rechts an.
6. Partner B: wehrt den Faustangriff mit Jodan-Mikatsuki-Geri-Uke rechts ab. Anschließend setzt er den rechten Fuß nach vorne in Zenkutsu-Dachi rechts ab und greift dabei mit einem Jodan-Morote-Shuto-Gammen-Uchi an.
7. Partner A: dreht auf der Stelle aus Zenkutsu-Dachi rechts in Kiba-Dachi ein und blockt mit Morote-Haito-Uchi-Uke. Danach kontert er mit Chudan-Yoko-Geri rechts.

VIII. Blockform

Partner B steht am Anfang dieser Blockform in *Nekoashi-Dachi* rechts.

1. Partner A: geht in Zenkutsu-Dachi rechts nach vorne mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.
2. Partner B: wehrt den Faustangriff aus Nekoashi-Dachi rechts mit Jodan-Koken-Uke rechts ab. Mit dem rechten Fuß geht er in Zenkutsu-Dachi rechts vor und kontert mit einem Jodan-Koken-Uchi rechts. Dieser wird von oben ausgeführt und bis auf Chudan-Höhe weitergezogen.
3. Partner A: weicht der Technik aus, indem er den rechten Fuß in Nekoashi-Dachi rechts zurückzieht; danach tritt er einen Jodan-Mawashi-Geri links.
4. Partner B: versetzt den rechten Fuß in Zenkutsu-Dachi rechts und duckt sich mit seinem Oberkörper ab.
5. Partner A: dreht sich auf dem rechten Bein um 180° nach rechts und setzt seinen linken Fuß in Kiba-Dachi ab (Partner A steht nun nahezu mit dem Rücken zu Partner B).
6. Partner B: tritt einen Jodan-Mawashi-Geri rechts.
7. Partner A: duckt sich mit seinem Oberkörper ab, dreht sich anschließend auf dem rechten Bein wieder um 180° zurück nach links und setzt seinen linken Fuß in Kiba-Dachi ab.
8. Partner B: setzt den rechten Fuß um 180° nach links in Kiba-Dachi ab.
9. Partner A: tritt einen Chudan-Yoko-Geri rechts (bei Bedarf Angleitschritt) und springt dann anschließend parallel zu Partner B's Rücken in Kiba-Dachi. Er kontert mit einem Yama-Shotei-Tsuki (rechts zum Nacken, links zum Rücken von Partner B).

IX. Blockform

1. Partner A: geht in Zenkutsu-Dachi rechts nach vorne mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.
2. Partner B: weicht nach links vorne in Zenkutsu-Dachi links aus und blockt den Faustangriff mit Gyaku-Age-Uke rechts ab.
3. Partner A: tritt einen Chudan-Mae-Geri links.
4. Partner B: schließt mit dem rechten Fuß an den linken an (Heisoku-Dachi) und blockt Partner A's Fußtritt mit Gedan-Barai rechts.
5. Partner A: setzt den linken Fuß nach vorne in einen kurzen Zenkutsu-Dachi links ab und greift mit Jodan-Gyaku-Age-Empi-Uchi rechts an.
6. Partner B: fängt den Angriff mit einem Jodan-Age-Empi-Uke rechts ab. Mit dem linken Fuß geht er nach vorne in Zenkutsu-Dachi links und schiebt Partner A dabei nach hinten.
7. Partner A: da Partner A zurückgedrängt wird, gleitet er nach hinten in Zenkutsu-Dachi links. Er kontert mit einem Jodan-Mawashi-Geri rechts.
8. Partner B: dreht sich in Shorin-Zenkutsu-Dachi rechts ein und blockt den Mawashi-Geri in Kniehöhe mit Gyaku-Kake-Uke (offene Hand) links ab. Danach dreht er sich in Zenkutsu-Dachi links zurück, fasst mit der rechten Hand Partner A's Hoden und schlägt diese mit Shuto-Uchi links ab. Die rechte Faust wird dabei zur Hüfte zurückgezogen. Dabei dreht er sich in Shorin-Zenkutsu-Dachi rechts zurück.

X. Blockform

1. Partner A: greift mit Chudan-Mae-Geri rechts an.
2. Partner B: gleitet mit dem rechten Fuß nach hinten und schließt mit dem linken wieder zu Nekoashi-Dachi links an. Er blockt den Fußtritt mit einem Gedan-Shotei-Uke links.
3. Partner A: setzt den rechten Fuß in Zenkutsu-Dachi rechts ab und tritt einen Chudan-Mawashi-Geri links.
4. Partner B: erkennt Partner A's Absicht und setzt daraufhin den rechten Fuß nach rechts vorne zur Seite (45°) in Zenkutsu-Dachi rechts ab und blockt den Fußtritt mit Morote-Shuto-Uke.
5. Partner A: setzt den linken Fuß nach hinten in Zenkutsu-Dachi rechts ab.
6. Partner B: setzt den rechten Fuß nach vorne (auf Partner A zu) in Zenkutsu-Dachi rechts ab und stößt einen Chudan-Oi-Tsuki.
7. Partner A: zieht den rechten Fuß zu Nekoashi-Dachi rechts an, wehrt den Faustangriff mit Chudan-Shotei-Uke rechts zur Seite ab und kontert mit einem Chudan-Mawashi-Geri rechts.
8. Partner B: weicht dem Fußtritt aus, indem er den rechten Fuß an den linken zu Nekoashi-Dachi rechts anschließt und leitet anschließend Partner A's Mawashi-Geri mit Chudan-Gyaku-Nagashi-Uke links zur Seite weiter.
9. Partner A: dreht sich auf dem linken Bein um 90° weiter nach links und setzt den rechten Fuß in Kiba-Dachi ab (Partner A steht jetzt mit dem Rücken zu Partner B).
10. Partner B: geht mit dem rechten Fuß nach vorne auf Partner A zu und setzt in Kiba-Dachi ab. Dabei stößt er einen Chudan-Tate-Tsuki rechts zu Partner A's Rücken.