

Schülerformen

Vorbemerkung

Die vorliegende Ausarbeitung zu den fünf Schülerformen (Kata) des Shaolin Kempo ist als Richtlinie und Leitfaden zur Ausführung der Form zu verstehen. Diese Handreichung ersetzt nicht ein regelmäßiges Training bzw. die Teilnahme an entsprechenden Lehrgängen. Verbesserungsvorschläge für diese Handreichung können beim zuständigen Lehrausschuß eingereicht werden.

Im Gegensatz zu den Meisterformen des Shaolin-Kempo kommen in den Schülerformen keine wechselnden Standhöhen vor. Der Shaolin-Kempo-Gruß ist nicht Bestandteil der Formen.

Uchi Uke mit der offenen Hand wird als Haito-Uchi-Uke beschrieben. Abgewehrt wird jedoch mit der Innenseite des Unterarms.

Techniken wie Nagashi-Uke werden grundsätzlich von der Hüfte ausgeführt.

Bei jedem Yoko-Geri mit anschließenden Yoko-Yama-Yonhon-Nukite werden die Füße direkt im Shorin-Stand abgesetzt.

Der Schwung für den Chudan-Uraken-Hiza-Uchi kommt durch ein Überkreuzen der Arme bzw. durch Verlagerung beider Fäuste zu den entgegengesetzten Hüften zustande.

Die nachfolgenden Schülerformen wurden am Dienstag, den 21.11.1995 von J.C.A. Brugman, Klaus Konrad und Roland Czerni besprochen und festgelegt und 2001 vom Lehrausschuß textlich überarbeitet.

Gruß in den Schülerformen des Shaolin-Kempo

Angrüßen:

Heiko-Dachi, beide Arme kreuzen sich in Kopfhöhe und werden dann nach unten außen geführt.

Linkes Bein anschließen in Musubi-Dachi, die Hände werden in Kopfhöhe gebracht und nach unten geführt; hierbei wird der linke Handrücken in die rechte Handfläche gelegt, die Daumen werden ineinander verhakt, die Handflächen zeigen in der Endphase zum Körper. Während dieser Bewegung werden die Beine leicht gebeugt und wieder gestreckt.

Aussteigen mit dem linken Bein in Kiba-Dachi. Als Gruß wird die rechte Faust in die linke Hand gelegt und zur linken Hüfte geführt (ähnlich wie bei einem Chudan-Ushiro-Empi-Uchi links). Linkes Bein anschließen in Nekoashi-Dachi links (Zehen beider Füße auf einer Höhe) mit Shuto-Age-Uke rechts und Gedan-Shotei-Uke links.

Abgrüßen:

Nekoashi-Dachi links (Zehen beider Füße auf einer Höhe) mit gleichzeitigem Shuto-Age-Uke rechts und Gedan-Shotei-Uke links.

Linkes Bein anschließen in Musubi-Dachi, die Hände werden in Kopfhöhe gefaltet und nach unten geführt (wie beim Angrüßen); hierbei werden die Beine leicht gebeugt und wieder gestreckt.

Aussteigen mit dem linken Bein in Heiko-Dachi, beide Arme kreuzen sich in Kopfhöhe und werden dann nach unten außen geführt.

1.Schülerform

Angrüßen:

Kansetsu-Geri rechts nach vorn mit gleichzeitigem Gedan-Barai (unterstützende Bewegung) rechts.

Rechtes Bein hinten abstellen in Zenkutsu-Dachi links mit Jodan-Nagashi-Uke links. Vorkommen mit dem rechten Bein in Zenkutsu-Dachi rechts mit Jodan-Tettsui-Uke rechts zur Schädeldecke.

Rechtes Bein übersetzen (Drehung um 180 Grad nach links in Kake-Dachi rechts (der rechte Fuß behält Bodenkontakt; dabei die linke Faust nach unten bringen und zur Deckung mitführen) mit gleichzeitigem Gedan-Barai rechts und Age-Uke links.

Chudan-Mae-Geri rechts, abstellen in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit gleichzeitigem Yoko-Yama-Yonhon-Nukite.

Drehung um 90 Grad nach links in Zenkutsu-Dachi rechts (linke Faust nach unten bringen und zur Deckung mitnehmen) mit gleichzeitigem Gedan-Barai rechts und Jodan-Ude-Uke links. Chudan-Mae-Geri links, linkes Bein zurücknehmen und abstellen in der gleichen Höhe des rechten Beines (Kiba-Dachi, Zwischenschritt).

Rechtes Bein herannehmen (Drehung um 90 Grad rechts) zu Nekoashi-Dachi rechts mit gleichzeitigem Jodan-Morote-Shotei-Uke.

Aussteigen in Zenkutsu-Dachi rechts mit Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi rechts (zum rechten Schlüsselbein des Gegners).

Mit dem linken Bein vorkommen in Kiba-Dachi (Drehung um 90 Grad nach rechts) mit Jodan-Age-Empi-Uchi links (der Empi wird auf die offene rechte Hand geschlagen).

Es folgt ein Jodan-Uraken-Uchi links (hierbei wird der Körper gestreckt und nach der Ausführung der Technik wieder in die Ausgangsstellung gebracht). Die rechte Faust liegt zur Unterstützung am linken Ellenbogen (Endstellung wie bei Morote Uke).

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit Yoko-Yama-Yonhon-Nukite.

Gewichtsverlagerung auf das linke Bein in Shorin-Kokutsu-Dachi links mit Gedan-Tora-Mae Ashi rechts und ausholen zu Shuto-Uchi links (hierbei liegt die linke Hand in Höhe des rechten Ohres).

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit gleichzeitigem Abschlagen der Hoden mit Gedan-Shuto-Uchi links (rechte Faust in Körperrichtung und in Kopfhöhe, der Handrücken zeigt vom Kopf weg). "KIAI"

Mit einer Drehung um 90 Grad nach rechts das rechte Bein heranziehen zu Nekoashi-Dachi links.

Abgrüßen:

2.Schülerform

Angrüßen:

Chudan-Mae-Geri rechts, vorn abstellen in Zenkutsu-Dachi rechts mit Jodan-Nagashi-Uke links. Vorkommen mit dem linken Bein in Zenkutsu-Dachi links mit Jodan-Tettsui-Uchi rechts zur Schädeldecke.

Versetzen des linken Beines (Drehung um 90 Grad links, dabei rechts Faust nach unten bringen und zur deckung mitnehmen) in Zenkutsu-Dachi links mit gleichzeitigem Gedan-Barai links und Jodan-Ude-Uke rechts.

Chudan-Mae-Geri rechts, abstellen in Zenkutsu-Dachi rechts mit gleichzeitigem Gedan-Juji-Uke.

Fäuste an die Seite herannehmen. Jodan-Shuto-Juji-Uke, beide Hände an die rechts Körperseite herannehmen (der gegnerische Arm wird herangezogen).

Mit dem linken Bein vorkommen in Zenkutsu-Dachi links mit Chudan-Gyaku-Tsuki rechts.

Die linke Faust nach unten bringen und bei der folgenden Drehung zur Deckung mitführen.

Übersteigen mit dem rechten Bein in Kake-Dachi rechts (Drehung um 90 Grad rechts) mit gleichzeitigem Gedan-Barai rechts und Age-Uke links.

Chudan-Yoko-Geri rechts, abstellen in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit gleichzeitigem Yoko-Yama-Yonhon-Nukite.

Mit dem linken Bein vorkommen in Kiba-Dachi (Drehung um 180 Grad nach rechts) mit Jodan-Soto-Uke links in Laufrichtung.

Jodan-Mawashi-Geri rechts in Laufrichtung (Drehung 180 Grad nach links), abstellen in Kiba-Dachi (Zwischenschritt).

Linkes Bein anschließen in Nekoashi-Dachi links mit Jodan-Age-Empi-Uchi rechts (der Empi wird auf die offene linke Hand geschlagen). Es folgt ein Jodan-Uraken-Uchi rechts. "KIAI"(hierbei wird der Körper gestreckt und Kurz vor Ausführung der Technik wieder gebeugt).

Die linke Faust liegt zur Unterstützung am rechten Ellenbogen.

Linkes Bein anschließen in Musubi-Dachi, die Hände werden in Kopfhöhe gefaltet und nach unten geführt hierbei werden die Beine leicht gebeugt und wieder gestreckt.

Aussteigen mit dem linken Bein in Heiko-Dachi, beide Arme kreuzen sich in Kopfhöhe und werden dann nach unten außen geführt (bisherige Schußstellung entfällt).

3.Schülerform

Angrüßen:

Standbein wechseln in Nekoashi-Dachi rechts mit Jodan-Morote-Shotei-Uke.

Chudan-Mae-Geri rechts, rechtes Bein vorn abstellen in Kiba-Dachi (Drehung um 90 Grad nach links, Arme kreuzen sich vor der Brust) mit gleichzeitigem Jodan-Age-Uke links.

Gedan-Tora-Mae-Ashi rechts und ausholen zu Shuto-Uchi links (hierbei liegt die linke Hand vor der Ausführung in Höhe des rechten Ohres).

Abschlagen der Hoden mit Gedan-Shuto-Uchi links (die rechte Faust wird an die rechte Körperseite gebracht).

Anschließend Jodan-Tettsui-Uchi rechts zur Schädeldecke.

Linkes Bein verstellen in Kake-Dachi rechts (Zwischenschritt), Drehung um 180 Grad nach links in Kiba-Dachi mit Chudan-Uraken-Uchi links.

Mit dem rechten Bein vorkommen in Laufrichtung in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts (Drehung um 180 Grad links).

Gewichtsverlagerung auf das linke Bein in Shorin-Kokutsu-Dachi links mit gleichzeitigem Gedan-Morote-Shotei-Uke.

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit Yoko-Yama-Yonhon-Nukite.

Mit dem linken Bein vorkommen (Drehung um 180 Grad nach rechts) in Kiba-Dachi mit gleichzeitigem Jodan-Age-Empi-Uchi links (der Empi wird auf die offene rechte Hand geschlagen). es folgt ein Jodan-Uraken-Uchi links (hierbei wird der Körper gestreckt und kurz vor Ausführung der Technik wieder in die Ausgangsstellung gebracht). Die rechte Faust liegt zur Unterstützung am linken Ellenbogen (Endstellung wie bei Morote Uke).

Linkes Bein heranziehen in Nekoashi-Dachi links (Drehung um 90 Grad nach rechts) mit Shuto-Age-Uke rechts und Gedan-Shotei-Uke links.

Standbein wechseln in Nekoashi-Dachi rechts mit Jodan-Morote-Shotei-Uke.

Chudan-Mae-Geri rechts, rechtes Bein vorn abstellen in Kiba-Dachi (Drehung um 90 Grad nach links, arme kreuzen sich vor der Brust) mit gleichzeitigem Jodan-Age-Uke links.

Gedan-Tora-Mae-Ashi rechts und ausholen zu Shuto-Uchi links (hierbei liegt die linke Hand in Höhe des rechten Ohres).

Abschlagen der Hoden mit Gedan-Shuto-Uchi links (die rechte Faust wird an die rechte Körperseite gebracht).

Anschließend Jodan-Tettsui-Uchi rechts.

Linkes Bein verstellen (in Kake-Dachi rechts, Zwischenschritt; Drehung um 180 Grad nach links) in Kiba-Dachi (Arme kreuzen sich vor der Brust) mit Chudan-Uraken-Uchi links in Laufrichtung.

Mit dem rechten Bein vorkommen in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts (Drehung um 180 Grad links).

Gewichtsverlagerung auf das linke Bein in Shorin-Kokutsu-Dachi links mit gleichzeitigem Gedan-Morote-Shotei-Uke.

Gewichtsverlagerung auf das rechte Bein in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit Yoko-Yama-Yonhon-Nukite.

Mit dem linken Bein vorkommen (Drehung um 180 Grad rechts) in Kiba-Dachi mit gleichzeitigem Jodan-Age-Empi-Uchi links (der Empi wird auf die offene rechte Hand geschlagen). Es folgt ein Jodan-Uraken-Uchi links "KIAI" (hierbei wird der Körper gestreckt und kurz vor Ausführung der Technik wieder in die Ausgangsstellung gebracht). Die rechte Faust liegt zur Unterstützung am linken Ellenbogen (Endstellung wie bei Morote-Uke).

Linkes Bein heranziehen in Nekoashi-Dachi links (Drehung um 90 Grad rechts).

Abgrüßen

4.Schülerform

Angrüßen:

Mit dem rechten Bein aussteigen, die linke Faust wird auf die geöffnete rechte Hand gelegt (rechte Körperseite), linkes Bein herannehmen in Nekoashi-Dachi links (Drehung um 90 Grad nach links) mit Jodan-Shuto-Uke links und Jodan-Yonhon-Nukite rechts (vertikale Handstellung beider Techniken).

Aussteigen mit dem linken Bein, die rechte Faust wird auf die geöffnete linke Hand gelegt (linke Körperseite), rechtes Bein herannehmen in Nekoashi-Dachi rechts (Drehung um 180 Grad nach rechts) mit Jodan-Shuto-Uke rechts und Jodan-Yonhon-Nukite links (vertikale Handstellung beider Techniken).

Mit dem rechten Bein nach hinten aussteigen in Zenkutsu-Dachi links (Drehung um 90 Grad nach links, dabei rechte Faust zum Schutz nach unten nehmen) mit Gedan-Barai links und Jodan-Ude-Uke rechts.

Mit dem rechten Bein vorkommen in Zenkutsu-Dachi rechts mit Jodan-Oi-Tsuki rechts.

Eindrehen (Drehung um 45 Grad nach links) in Kiba-Dachi mit Jodan-Yonhon-Nukite rechts.

Eindrehen (Drehung um 45 Grad nach links) in Zenkutsu-Dachi links mit Shuto-Gammen-Uchi rechts.

Linkes Bein herannehmen (Drehung um 90 Grad nach links) in Nekoashi-Dachi links mit Jodan-Haito-Uchi-Uke links.

Mit dem linken Bein aussteigen in Zenkutsu-Dachi links mit Jodan-Age-Empi-Uchi rechts (der Empi wird auf die offenen linke Hand geschlagen).

Rechte Faust an die rechte Körperseite zurücknehmen (die linke Hand bleibt offen vorn stehen).

Chudan-Yoko-Geri rechts (Drehung 90 Grad links), abstellen in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit Yoko-Yama-Yonhon-Nukite.

Eindrehen in Kiba-Dachi mit Gedan-Morote-Shuto-Uke (Abwartende Haltung, die Bewegung wird langsam ausgeführt).

Sprung nach hinten mit einer gleichzeitigem Drehung um 180 Grad nach links in Shorin-Kokutsu-Dachi links mit Gedan-Morote-Shotei-Uke.

Vorkommen (im Sprung, Drehung 90 Grad rechts) in Kiba-Dachi mit Morote-Shuto-Sakotsu-Uchi-Komi. "KIAI"

Linkes Bein herannehmen in Nekoashi-Dachi links.

Abgrüßen

5.Schülerform

Angrüßen

Linkes Bein abstellen in Musubi-Dachi mit Chudan-Morote-Uraken-Uchi.

Musubi-Dachi erweitern mit Jodan-Morote-Shuto-Uke.

Eindreihen in Uchihachiji-Dachi (Arme kreuzen sich vor der Brust) mit Gedan-Morote-Shuto-Uke.

Mit dem rechten Bein nach hinten aussteigen in Zenkutsu-Dachi links (rechte Faust zum Schutz nach unten) mit Gedan-Barai links und Jodan-Ude-Uke rechts.

Chudan-Mae-Geri rechts, danach wird die linke Faust zum Schutz nach unten geführt.

Rechtes Bein abstellen in Kake-Dachi rechts (Drehung um 90 Grad links) mit Gedan-Barai rechts und Age-Uke links zur linken Körperseite. Chudan-Yoko-Geri rechts, abstellen in Shorin-Kokutsu-Dachi rechts mit Yoko-Yama-Yonhon-Nukite.

Linkes Bein versetzen (Drehung um 90 Grad links) in Zenkutsu-Dachi links mit Gedan-Morote-Shuto-Uke (abwartende Haltung, die Bewegung wird langsam ausgeführt).

Chudan-Mae-Geri rechts (Drehung auf der Stelle um 270 Grad nach links) in Nekoashi-Dachi links mit Haito-Uchi-Uke links.

Chudan-Mae-Geri links, der linke Fuß wird nach schräg vorne rechts abgesetzt. Zum Schutz die linke Faust nach unten führen und Drehung um 180 Grad nach rechts in Zenkutsu-Dachi rechts mit Gedan-Barai rechts.

Jodan-Koken-Uchi rechts, Tora-Mae-Ashi rechts und Chudan-Ura-Tsuki rechts.

Mit dem linken Bein vorkommen in Zenkutsu-Dachi links mit Jodan-Oi-Tsuki links.

Rechtes Bein versetzen (Drehung um 180 Grad rechts) in Zenkutsu-Dachi rechts mit Jodan-Age-Empi-Uchi links (der Empi wird auf die offene rechte Hand geschlagen).

Linke Faust an die linke Körperseite zurücknehmen, die rechte Hand bleibt offen stehen. Jodan-Koken-Uchi rechts, Tora-Mae-Ashi rechts und Chudan-Ura-Tsuki rechts.

Rechten Fuß eindreihen in Kake-Dachi (Drehung um 90 Grad rechts) mit Gedan-Uraken-Uke rechts "KIAI" (hierbei liegt die linke Faust zur Unterstützung an rechten Ellenbogen).

Linkes Bein herannehmen in Nekoashi-Dachi links.

Abgrüßen