

Sen No Sen No Kata

© Ralf Lippmann 1996

Die Begrüßung erfolgt im Stand, zunächst zu Yoseki und dann zueinander. Anschließend geht man in ruhigen natürlichen Schritten bis auf Griffdistanz aufeinander zu. Die **Sen No Sen No Kata** ist eine Gegenwurfkata.

Im Gegensatz zur Gonosen No Kata soll bei dieser **Kurzkata** nicht direkt gekontert werden, sondern der Angriffsversuch des Gegners wird übernommen und weitergeführt.

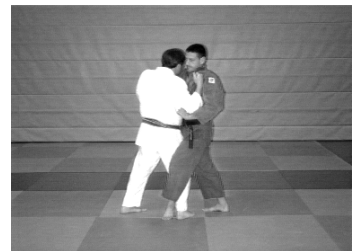
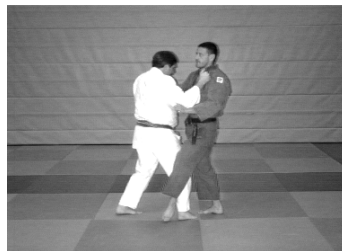
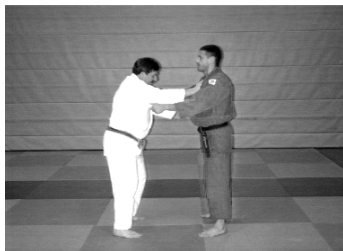
Voraussetzung für dieses antizipatorische Verhaltensmuster von Tori ist das Wissen um Ukes Aktion, aber vor allem das Erfühlen des richtigen Zeitpunkts für die Reaktion. Dieses Timinggefühl wird durch den Bewegungsrhythmus vermittelt. Alle Techniken werden in dem selben Schema durchgeführt:

1. Angriffsschritt von Uke → beide gehen in die Ausgangsposition zurück
2. Angriffsschritt von Uke → Technikansatz von Tori → Ausgangsposition
3. Angriffsschritt von Uke → Tori startet entgegen und wirft

Alle fünf Techniken folgen direkt hintereinander.

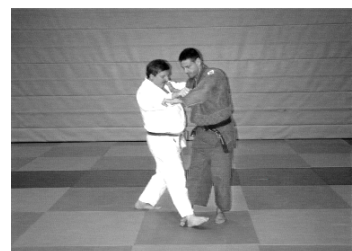
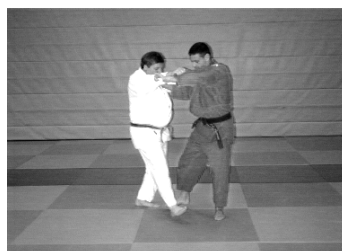
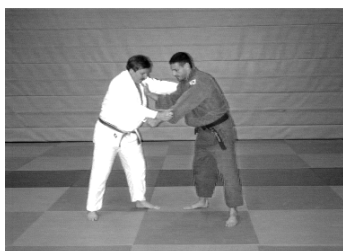
Situation 1:

Tori greift rechts, Uke greift rechts.
Uke macht einen Angriffsschritt diagonal rechts vor.
Tori wirft Ko soto barai rechts.



Situation 2:

Tori greift rechts, Uke greift links.
Uke macht einen Angriffsschritt rechts nach vorne.
Tori wirft Ko uchi barai rechts.



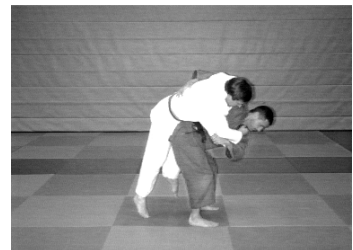
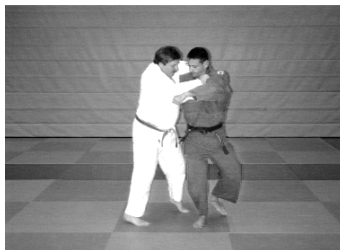
Situation 3:

Tori greift links, Uke greift rechts.
Uke macht einen Angriffsschritt links vor.
Tori wirft O uchi barai rechts.



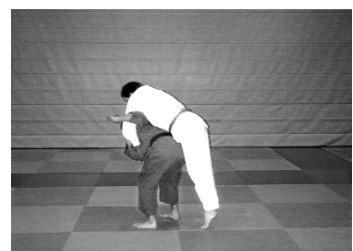
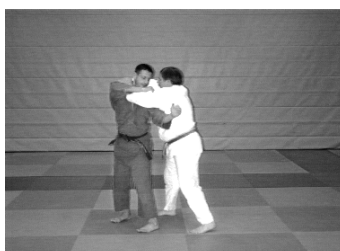
Situation 4:

Tori greift rechts, Uke greift rechts.
Uke kommt links vor und greift links hoch.
Tori startet entgegen und wirft O goshi rechts.



Situation 5:

Tori greift links, Uke greift links.
Uke kommt rechts vor und greift rechts hoch.
Tori startet entgegen und wirft Ippon seoi nage links.



Viel Spaß beim Üben !