

Dieses Buch mit seinen über 250 Fotografien ist eine illustrierte Darstellung der Kunst des Okinawa Sai-jutsu. Mit seinen umfangreichen Erläuterungen der Stellungen, Grundtechniken und Bunkai ist dieses Buch ein unentbehrlicher Weggefährte für Schüler, Lehrer und Anhänger des klassischen Kobudō. Zudem enthält es eine vollständige Darstellung der grundlegenden Kata Ni Chō Sai in Wort und Bild.

Der Autor, Sensei Jamal Measara, ist eine führende Autorität auf dem Gebiet der okinawanischen Kampfkünste. Der gebürtige Malaysier lebt seit 1980 in Deutschland. In seinen Lehrgängen, die ihn in zahlreiche Länder führen, verbreitet und lehrt er die klassischen Kampfkünste Okinawas.

With over 250 photographs, this book is an illustrated presentation of the art of the Okinawan Sai-jutsu. With its comprehensive commentary on stances, basic techniques, and bunkai, it is an essential companion for students, teachers and friends of classical Kobudō. Additionally, the basic kata Ni Chō Sai is completely presented in this book with written explanations and photographs.

The author, Sensei Jamal Measara, is a foremost authority in the field of Okinawan Martial Arts. Malaysian by birth, he has made Germany his base since 1980. He travels the globe teaching and spreading the classical martial arts of Okinawa.

Dieses Buch ist ein sehr schönes Buch.
Vielleicht ist es sogar eines von
den sehr seltenen
Exemplaren.

Karatebuch-Nr. 060

Dewegen bitte ich Dich,
es zurückzugeben.



Okinawa Sai-jutsu

J. Measara

Jamal Measara Okinawa Sai-jutsu

Deutsch/English



PALISANDER

L. P. Measara

12. April 2025

Jamal Measara

Okinawa Sai-jutsu

Deutsch / English

Palisander

Autor und Verlag übernehmen für die in diesem Buch gezeigten Techniken und deren Anwendung keinerlei Verantwortung. Auch können sie für die Effektivität und die Effekte dieser Techniken in Selbstverteidigungssituationen nicht haftbar gemacht werden. Ausführung, Anwendung und Übung des in diesem Buch gezeigten Materials geschieht auf eigene Gefahr. Weder der Autor noch der Verlag können für Verletzungen, gesundheitliche Schäden oder jegliche andere daraus entstehende Folgen verantwortlich gemacht werden. Darüber hinaus weisen Autor und Verlag darauf hin, dass der Leser des Buches selbst verantwortlich ist für die Einhaltung der in seinem Land geltenden gesetzlichen Bestimmungen.

Please note that neither the author nor the publisher of this book assume liability for any injuries or other consequences of any kind that may occur by following the instructions herein.

Der Verlag dankt Dr. Sven Hensel, Dr. Janett Kühnert und Norbert Wölfel vom Chemnitzer Karateverein für die fachliche Unterstützung bei der Redaktion.

Erstausgabe

1. Auflage Dezember 2012

© 2012 by Palisander Verlag, Chemnitz

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Anja Elstner, unter Verwendung der Fotografie »Nakamura House in Kitanakagusuku« von »663highland«, Wikimedia Commons, lizenziert unter Creative-Commons-Lizenz BY 2.5, URL: <http://creativecommons.org/licenses/by/2.5/legalcode>, einer Kalligraphie von Michiko Shimabukuro und einer Fotografie von Maximilian Rind

Lektorat: Frank Elstner

Redaktion & Layout: Frank Elstner

Druck- und Bindearbeiten: Thüringer Papierwarenfabrik C. Schröter GmbH & Co KG

Printed in Germany

ISBN 978-3-938305-33-1

www.palisander-verlag.de

Danksagung

Mein Dank gilt Kanei Hitoshi Sensei für die Bewahrung und Fortführung des Erbes seines Vaters Kanei Katsuyoshi Sensei, des Stilgründers des Okinawa Jinbukan Kobudō. Des Weiteren danke ich Frau Shimabukuro für die Anfertigung der Kalligraphie, die auf dem Buchcover verwendet wurde, Herrn Arnab Gosh, Herrn und Frau Muth und Herrn Iqbal Mohammed für die Übersetzung des Textes und Herrn Ottmar Perras, dass er als Modell für die Fotos zur Verfügung stand. Mein Dank gilt weiterhin Frau Monika Leupold für ihren großen Einsatz. Ohne ihre umfassende Mitwirkung wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Ich danke Herrn Alexander Börsch für seine Unterstützung, ebenso meiner Frau, Heidemarie Measara, sowie allen hier nicht aufgeführten Personen, die einen Beitrag für die Entstehung dieses Werkes geleistet haben.

Acknowledgement

I thank Kanei Hitoshi Sensei for the perpetuation of the heritage of his father Kanei Katsuyoshi Sensei, the founder of the Okinawa Jinbukan Kobudō. Furthermore, I thank Mrs. Shimabukuro for having made the calligraphy used on the cover of this book, Mr. Arnab Gosh, Mr. and Mrs. Muth and Mr. Iqbal Mohammed for the translation of the text, and Mr Ottmar Perras for acting as model on the photographs. I also thank Mrs. Monika Leupold for her great commitment. Without her comprehensive participation this book would not exist. I thank Mr. Alexander Börsch for his support, and also my wife Mrs. Heidemarie Measara, and all persons not mentioned who contributed in the creation of this work.

Illustrationen

Alle Rechte an den Abbildungen im Buch liegen beim Autor.

Illustrations

The author is the owner of the copyright of all illustrations used in this book.

Widmung

Dieses Buch möchte ich meinem verstorbenen geliebten Bruder Kadir widmen. Er war es, der meinen Cousin Pharok – einen Lehrer der malaysischen Selbstverteidigungskunst Silat Gayong –, darum bat, mich in der Kunst des Tjabang (Sai) zu unterweisen. Das war in den 1960er Jahren, als Pharok und ich in Seremban, Malaysia, lebten. Obwohl der Unterricht nur über einen kurzen Zeitraum stattfand, war es doch mein erster Kontakt mit dem Sai. Ich möchte dir, meinem Bruder, für alles danken, was du für mich getan hast.

Dedication

I would like to dedicate this book to my late beloved brother Kadir.

It was he who had approached my cousin Pharok – a teacher of Silat Gayong, the Malaysian art of self defence – to teach me the art of the Tjabang (Sai). This was back in the 1960s, when Pharok lived in the same city as me: Seremban, Malaysia. Even though that instruction was only for a short period of time, it was my first encounter with the Sai. Thank you, my brother, for whatever you have done for me.

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung	11
Geleitwort	12
Vorwort	16
Autobiographischer Abriss	18
Eine Randnotiz über die Kampfkünste	22
Sai-jutsu	25
Der Sai	25
Die japanische Nomenklatur für die Anatomie des Sai	29
Sicherheitshinweise für den Umgang mit dem Sai	30
Rei – die Verbeugung	31
Tachi gata – Stellungen	33
Mochi – Griffe	41
Kihon – Die Grundlagen	49
Hojo undō – Vorbereitungs- übungen	50
Die Kata	93
Was ich von einem Budōka erwarte	110
Nachwort	142
Glossar	144

Contents

Author's Note	11
Foreword	14
Preface	17
A Short Autobiographical Notice	20
A Note on Martial Arts	23
Sai-jutsu	25
The Sai	27
The Japanese Nomenclature of the Anatomy of the Sai	29
Safety Precautions with the Sai	30
The Rei – The Bow	31
Tachi Gata – Stances	35
Mochi – Grips	42
Kihon – The Basics	49
Hojo Undō – Preparatory Exercises	50
The Kata	95
What I Expect From a Budōka	139
Afterword	143
Glossary	150

Vorbemerkung

Mein drittes Buch – »Okinawa Bō-jutsu« – war noch nicht fertiggestellt, da beschäftigte ich mich bereits mit der Planung des darauffolgenden Buches, welches Sie nun in den Händen halten. Ich wusste, dass ich eine geraume Zeit benötigen würde, dieses Buch zu verfassen. Kurzentschlossen kündigte ich es in »Okinawa Bō-jutsu« an. Somit ließ ich mir selbst keine andere Wahl, als noch vor der Veröffentlichung von »Okinawa Bō-jutsu« mit der Arbeit am vorliegenden Buch zu beginnen.

Ich wünsche allen viel Freude mit diesem Buch, und dass sie hart trainieren mögen!

Author's Note

Before I even finished my third book – "Okinawan Bō-jutsu" – I had already started to plan my next book, which is the book you are reading now. I knew it would take me a long time to write this book, too. So, I thought of advertising it in "Okinawan Bō-jutsu". Having done that, there was really no turning back. I left myself with no choice but to start working on this book before "Okinawan Bō-jutsu" was out of the press.

Enjoy the book, and train hard!

Geleitwort

Ich glaube, es muss wohl Ende der 1960er Jahre gewesen sein, als ich einer Trainingseinheit und Vorführung von Jamal Measara Sensei in Seremban, Malaysia, beiwohnte.

Es war wirklich beeindruckend, ihn in der Blüte seiner Jugend zu sehen und seine energiegeladenen Bewegungen zu verfolgen. Ich denke, er muss Anfang 20 gewesen sein, und ich war damals um die 35.

Er zeigte großen Humor im Training, und seine Techniken waren sehr genau und kraftvoll. Ich »verliebte« mich auf der Stelle in diesen jungen Gentleman und wollte sein Schüler werden und ihn besser kennenlernen.

Die Jahre vergingen, und ich verlor ihn bis 1978 aus den Augen, als ein Freund mich ihm persönlich vorstellte. Wir standen uns von Angesicht zu Angesicht gegenüber, und er sah mir tief in die Augen. Ich kann mich noch genau an diesen Moment erinnern. Ein Blick voller Kraft, wie der eines Tigers, der jederzeit bereit ist, auf seine Beute loszugehen. Dieser Blick ließ den stärksten Mann schwach werden. Zur gleichen Zeit aber waren seine großen braunen Augen ebenso freundlich wie die eines unschuldigen Kindes.

Obwohl ich die alte indische Kampfkunst Varma Kalai unterrichtete, die mein Vater mich gelehrt hatte, wollte ich diese aufgeben und unter Measara Sensei trainieren. Natürlich war meine Familie nicht mit meiner Idee einverstanden.

Wie dem auch sei, wir wurden allmählich gute Freunde. Wir trafen uns zwar nicht oft, sahen uns aber doch mindestens zweimal im Jahr.

Im Jahr 1981 erfuhr ich, dass Measara Sensei nach Europa ausgewandert war, und ich bedauerte sehr, dass ich nicht die Möglichkeit wahrgenommen hatte, unter ihm trainiert oder ihm wenigstens Lebewohl gesagt zu haben.

Als ich am 20. August 1996 erfuhr, dass er den Silambam-Verband in Malaysia besuchte, machte ich mich sofort auf den Weg, um ihn zu treffen. Es brach mir fast das Herz, als ich hörte, dass er bereits gegangen war. Ich begab mich zu seinem Haus, wo ich erfuhr, dass er schon nach Deutschland abgereist war. Trotz all dieser traurigen Dinge gab es eine Sache, die mich glücklich stimmte: Measara Senseis Buch über Karate. Ich vergoss Freudenstränen darüber, den jungen Mann nun als herangereiften Mann zu sehen.

Ich schrieb ihm gleich am nächsten Tag, und zu meiner Überraschung erinnerte er sich gut an mich. Er versprach, mich bei seinem nächsten Besuch zu treffen, was er auch tat. Er war noch immer derselbe Gentleman, hatte nun aber noch mehr Energie als zuvor.

Er überreichte mir seine Bücher, zu denen ich ihm gratulierte. Scherzend meinte er, ich solle vielleicht das Vorwort für sein nächstes Buch verfassen. Ich erwiderte, dass ich das gerne täte und es eine große Ehre für mich wäre, nahm die Sache aber nicht weiter ernst.

Wir unterhielten uns fast fünf Stunden lang. Es war das freudigste Ereignis meines Lebens, mich mit dieser »wandelnden Enzyklopädie« zu unterhalten. Ich konnte meine Tränen kaum zurückhalten, ihn zu beobachten und ihm zu lauschen, wie er über verschiedene Kampfkunst-Themen sprach. Man kann seine Liebe zur Tradition der Kampfkünste förmlich fühlen. Er hasst es, dass die Traditionen durch Modernisierungen zerstört werden.

Bevor ich ihm Lebewohl sagte, verlieh ich ihm den höchsten Rang im Varma Kalai (»Kunst, die Vitalpunkte zu treffen«). Zu meiner Bestürzung lehnte er die Auszeichnung ab, indem er in aller Bescheidenheit sagte, dass er einer solch hohen Graduierung nicht würdig sei. Ich verstand, was er meinte. Einen Mann solchen Kalibers sieht man heutzutage in der Welt der Kampfkünste nur noch selten.

Im Mai 2008 schrieb er mir über sein viertes Buchprojekt, »Okinawa Sai-jutsu«. Ich war völlig überrascht, dass er es ernst gemeint hatte, was er einige Jahre zuvor im Scherz gesagt hatte.

Ich möchte meinen Dank dafür aussprechen, dass du mich als engen Freund angenommen hast und mir die Ehre zuteil werden ließest, meine Gefühle in deinem Buch ausdrücken zu dürfen.

S. Rajagopal Naidu
Lehrmeister Varma Kalai
Malaysia
Juni 2008

Foreword

I believe it must have been in the end of 1960s when I saw a training and demonstration of master Jamal Measara in Seremban, Malaysia.

It was really amazing to watch him moving so full of energy, at the peak of his youth. I believe he must have been in his early 20s, and I was around the age of 35.

His humour in training was great and his techniques were very sharp and strong, I could not help "falling in love" with this young gentleman and wanted to become his disciple and get to know him better.

Years passed by, and I lost sight of him, until 1978 when I was first introduced to him by a close friend. He stood face to face looking deep into my eyes. I can still remember that moment, it was a powerful look like that of a tiger ready to attack its prey. It made the strongest men weak, but at the same time his big brown eyes were also friendly, like that of an innocent child.

Even though I was teaching an old Indian Martial Art, Varma Kalai, passed on to me by my father, I wanted to give it up and start training under him. But my family was against this idea.

Anyway! By and by we became good friends. We met not very often, but at least twice a year.

In 1981 I came to know that master Jamal had left for Europe and I was deeply sorry for not taking the opportunity to have studied under him or at least to bid him farewell.

In August 20, 1996 I came to know that he was in Malaysia to visit the Silambam Association. I rushed to meet him and was heart-broken when I heard that he had left. I drove down to his home only to learn that he had already left for Germany. But with all the sad news I also had something that made me happy. That was his book on Karate. I was in tears with happiness to see this young man as a matured man.

I wrote to him the next day and to my surprise he remembered me well and promised to meet me in his next visit, and he did. He was the same gentlemen, but now with even more energy than before.

He presented me his books, I congratulated him on them. Jokingly he said: "Maybe you should write a foreword for my next book". It would be a pleasure and great honour, I replied, not taking it seriously.

We talked for nearly five hours. It was the greatest joy of my life talking with this "living encyclopaedia". During my conversation I could not help being in tears watching and hearing him speak on the topics of martial arts. One can feel the love he has for the tradition and the martial arts, and he hates seeing the tradition being modernized and destroyed.

Before bidding him farewell, I awarded him the highest rank in Varma Kalai ("art of striking the vital points"). To my dismay he refused to accept it by saying humbly that he was not worthy of such a high rank. I understood what he meant. A man of his standing is seldom seen today in the world of martial arts.

In May 2008 he wrote to me of his 4th book project, "Okinawan Saijutsu". I was taken by surprise that he really had meant what he had said jokingly few years back.

Thank you for accepting me as a close friend and giving me this honour to write my feelings in your book.

S. Rajagopal Naidu
Principal of Varma Kalai
Malaysia
June 2008

Vorwort

Ich freue mich, Ihnen Jamal Measara Senseis neues Buch über das Okinawa Sai-jutsu empfehlen zu können. Diejenigen Leser, die sowohl die traditionellen als auch die klassischen Kampfkünste der Ryūkyū-Inseln ernsthaft studieren und praktizieren, erhalten einen getreuen Einblick in Geschichte, Theorie und Gebrauch des *Sai* – eines Werkzeugs, welches seit langem mit der Kampfkunstkultur der »Insel der Anständigkeit«¹ in Verbindung steht.

Aufgrund seiner unablässigen und erfolgreichen Anstrengungen, nicht nur das komplexe Okinawa Karate-dō, sondern als Ergänzung auch noch die eigenständige Kunst des Kobudō zu erlernen und zu meistern – eines umfassenden Kampfkunstsystems, zu dem auch das Sai-jutsu zählt –, ist Measara Sensei wie kein anderer in der Lage, Ihnen dieses Material vorzustellen. Als vortrefflicher und namhafter internationaler Trainer hat Measara Sensei sein Können nicht nur in *Dōjō* in aller Welt unter Beweis gestellt, sondern auch gezeigt, dass er seinen riesigen Wissensschatz an die Leser seiner Bücher vermitteln kann. Er tut dies in aller Klarheit mit wohlgeählten Worten und hochqualitativen Fotos, auf denen die präzisen Techniken zu sehen sind. Auf diese Art und Weise inspiriert er nicht nur andere und gibt die korrekte Handhabung des okinawanischen *Sai* weiter; er bewahrt so auch einen wichtigen Teil der Kampfkünste Okinawas, womit er seine Verpflichtung gegenüber seinen Lehrern und deren Vorgängern erfüllt.

Sie werden sich nicht nur darüber freuen, dieses Buch erworben zu haben, sondern es auch Ihren Mitstreitern gern weiterempfehlen.

Bill Hayes

Major, U. S. Marine Corps (a. D.)

»Alter Schüler« des Okinawa Shobayashi-ryū Karate-dō

Fredericksburg, Virginia, USA

¹ In Anlehnung an einen Spruch auf einem der Tore des Schlosses von Shuri, dem Sitz der Könige von Ryūkyū. Dieser lautet »Shurei no kun«, was übersetzt werden kann als »das Volk, das die Höflichkeit, den Respekt, den Frieden wahrt«.

Preface

I am delighted to recommend Jamal Measara Sensei's new book on Okinawan Sai-jutsu. Those readers who are serious practitioners and students of both the traditional and classical arts of the Ryūkyū Islands will gain true insight into the history, theory and use of the *Sai* – an implement long associated with the martial culture of the "Island of Propriety"².

Measara Sensei is uniquely positioned to bring you this material due to his long-term successful efforts to learn and master not only the complex Karate-dō of Okinawa but also the separate but complementary art of Kobudō – a comprehensive art which includes Sai-jutsu. As an accomplished and well-known international instructor, Measara Sensei has not only demonstrated his skills in *dōjō* settings around the world but also has the ability to transmit his vast knowledge to readers of his books. He does this with great clarity by using well chosen words and high quality photographs which reflect accurate techniques. In this way he not only inspires others and passes on the correct way to use the Okinawan *Sai* but also preserves an important part of Okinawa's martial culture, thereby fulfilling his duty to his mentors and their ancestors.

This is a book you will not only be glad you purchased but which you will be happy to recommend to your colleagues.

Bill Hayes

Major, U. S. Marine Corps (Retired)

"Old Student" of Okinawan Shobayashi-ryū Karate-dō

Fredericksburg, Virginia, USA

² This expression refers to an inscription on one of the gates of Shuri castle, the siege of the ancient Ryūkyū kings. It is "Shurei no kun" what can be translated as nation respecting courtesy, respect, and peace, or land of propriety.

Autobiographischer Abriss

In meinen drei vorherigen Büchern – Okinawa Dento Karate-dō, Karate Kata no Rekishi und Okinawa Bō-jutsu – wurde mein Lebenslauf ausführlich beschrieben. Daher möchte ich mich hier kurz fassen.

Ich wurde im Juli 1949 in Malaysia geboren und wuchs in einer Familie des Mittelstandes auf. Schon im Kindesalter begann ich, die indischen Kampfkünste Silambam und Vajramushti zu erlernen. Später wurde ich

im Militärlager, in dem mein Vater stationiert war, im »westlichen« Boxen unterrichtet.

Nachdem Malaysia seine Unabhängigkeit von den Briten erhielt, fing ich an, mit Gewichten zu trainieren und kam bald darauf zum Karate. Aufgrund verschiedener Umstände musste ich mehrmals den Stil wechseln. Ich trainierte Shitō-ryū, Shōtōkan, Keishinkan, Budōkan, Gōjū-ryū und ein ziemlich kunterbuntes malaysisches Shōrin-ryū Seibukan Karate. Später wechselte ich im letztgenannten Stil, unter der Führung von Shimabukuro Zenpo Sensei, zum »orthodoxen« Okinawa Shōrin-ryū Seibukan.



Abb. 1 / Fig. 1: Donn F. Draeger.

Im Laufe der Zeit begann ich zudem mit dem Studium des Kobudō, das in Malaysia auch ein mehr oder weniger zusammengewürfeltes Durcheinander war, bis ich Donn F. Draeger Sensei kennenlernte, der mich die Kunst des klassischen Kobujutsu lehrte. Nach seinem Tod im Jahre 1982 trainierte ich okinawanisches Kobujutsu unter vielen Sensei, wie Akamine Sensei und Matayoshi Sensei, bis ich Kanei Katsuyoshi Sensei vom Okinawa Jinbukan Kobudō begegnete. Dessen Stil gehöre ich bis zum heutigen Tag an.

Ich nahm das Training der indischen Kampfkünste, das ich in jungen Jahren in den 1970ern unterbrochen hatte, unter Maha Guru Arumugam wieder auf und bin bis heute Berater seines Verbandes.

Im Laufe meiner Karatekarriere nahm ich an vielen Halb- und Vollkontakt-Turnieren teil. Ich wurde zum Nationaltrainer Malaysias ernannt und blieb dies, bis ich 1980 nach Deutschland übersiedelte, wo ich derzeit lebe.



Abb. 2: Jamal Measara und Kanei Katsuyoshi.

Fig. 2: Jamal Measara and Kanei Katsuyoshi.

A Short Autobiographical Notice

In each of my previous books – Okinawa Dento Karate-do, Karate Kata no Rekishi and Okinawan Bo-jutsu – my autobiographical notice is rather long, so I want to make it short in this one.

I was born in July, 1949, in Malaysia. I was brought up in a middle class family. At a very young age, I started learning the Indian martial arts of Silambam and Vajramushti. Later, I was taught “Western” boxing at the British army camp with which my father was associated.

After Malaysia's independence from the British, I started weight training, and soon, got into karate. Due to circumstances, I was forced to change styles. I trained Shitō-ryū, Shōtōkan, Keishinkan, Budōkan, Gōjū-ryū, and a mix-up of the Malaysian Shōrin-ryū Seibukan Karate. I later changed the latter style to the “orthodox” Okinawan Shōrin-ryū Seibukan under the tutelage of Shimabukuro Zenpo Sensei. It is to this style that I still belong.



Abb. 3: Jamal Measara mit *Sai* und Shimabukuro Zenpo mit *Bō*.
Fig. 3: Jamal Measara with *Sai* and Shimabukuro Zenpo with *Bō*.

Later on, I also studied Kobudō, which was an equally mixed up mess in Malaysia; until I met Donn F. Draeger Sensei, who taught me the art of classical Kobujutsu. After he passed away in 1982, I studied Okinawan Kobujutsu under many sensei, such as Akamine and Matayoshi, until I met my sensei, Kanei Katsuyoshi, of Okinawan Jinbukan Kobudō. This is the style to which I still belong today.

I continued my Indian martial arts training, which I had stopped at a very young age back in the 1970s, under Maha Guru Arumugam. I am still an advisor of his association.

During my Karate career, I participated in many semi-contact and full-contact tournaments. I was appointed National Coach of Malaysia until 1980, when I moved to Germany; which is where I still live now.

Eine Randnotiz über die Kampfkünste

Ursprünglich nannte man die japanischen Kampfkünste *Bujutsu*: die klassische oder militärische Kunst des Kampfes. Als sich um 1860 das Zeitalter der Feudalherrschaft in Japan seinem Ende näherte, wurden diese Künste nicht mehr primär für den Kampf verwendet. Man stellte mehr und mehr ihren philosophischen Aspekt in den Vordergrund. So ersetzte man auch das Zeichen *Jutsu* (Kunst) durch das Zeichen *Dō* (Weg). Der Weg war nun im Sinne des Zen eine »Übung, die zur Erleuchtung führen kann«.

Der Weg (*Dō*) erreichte Japan über China. Aus Karate-jutsu wurde Karate-dō, aus Kenjutsu Kendō, Kobujutsu wurde zu Kobudō usw. Das heißt aber nicht, dass der Wert des Kampfes im *Budō* (dem »Weg des Kampfes«) ganz und gar verloren ging. Die ursprüngliche Idee des Tötens wurde durch die der Selbstverteidigung und Prinzipien des Zen ersetzt.

Heutzutage neigen einige Schulen allerdings dazu, entweder zu viel Nachdruck auf das Wesen des Weges (*Dō*) oder auf den sportlichen Aspekt des Wettkampfes zu legen, worüber sie den Faktor des tatsächlichen Kampfes vernachlässigen, für den die Kampfkünste ursprünglich entwickelt wurden. Im Training sollten sich *Dō* und *Jutsu* die Waage halten, und nicht ein Aspekt den anderen verdrängen.

Oft wird gesagt, dass man ohne Zen nicht das Wesen des *Budō* erfassen kann oder dass »Faust und Zen eins sind«. Ein guter *Budōka* wird nach langen Jahren des Trainings bemerken, dass *Bujutsu* bzw. *Budō* von ganz allein zu »Zen in Bewegung« wird, was genau dem Prinzip des *Dō* entspricht. *Budō* zu verstehen heißt ebenso Zen zu verstehen. Wer Zen nicht verinnerlicht hat, hat auch *Budō* nicht verinnerlicht.

A Note on Martial Arts

Originally, the martial arts were called *Bujutsu*: the classical martial art, or military art. After Japan emerged from the feudal period in the 1860's, the arts were not practised as much for combat. More emphasis was placed instead on the philosophical aspect. As such, the character *jutsu* (art) was replaced with the character *dō* (way); in the Zen sense, which is 'a practice that can lead to enlightenment'.

The *dō* was brought into Japan from China. Karate-jutsu became Karate-dō, Kenjutsu became Kendō, Kobujutsu became Kobudō, and so on. However, it does not mean that value of combat is entirely lost in *Budō* (the martial way). The original idea of killing was replaced by self-defence and the principles of Zen.

Today, though, some schools stress either too much on the essence of *dō*, or too much on competitive combat sports; in turn, neglecting the actual combat factor, which is what the martial arts were originally developed for. In training, a balance between the *dō* and the *jutsu* should be emphasized, not forgoing one for the other.

Often, it is said that one cannot touch the soul of *Budō* without Zen; or, "the fist and Zen are one". A good *Bujutsu* practitioner will notice after long years of practice that *Bujutsu* or *Budō* is automatically 'moving Zen'; which is characteristic of the *dō* principle. To understand *Budō* is also to understand Zen. If one has not understood Zen, then one has not understood *Budō*.



Abb. 4: Die indische Göttin Amman mit der Sai-ähnlichen Waffe Sulam.
Fig. 4: The Indian Goddess Amman with the Sai-like weapon Sulam.

Sai-jutsu

Der Sai

Der *Sai*, dessen Form der menschlichen Gestalt ähnelt, wird schon seit langer Zeit in vielen asiatischen Ländern im Training und im Kampf verwendet. Er ist unter verschiedenen Namen bekannt: *Tjabang* oder *Tekpi* in Malaysia und Indonesien, *Gwa*, *Suang Thian Piaan*, *Tee Chek* oder *Titje* bzw. *Tien-te* in einigen chinesischen Dialekten. Das Wort *Titje* bezieht sich eigentlich auf ein »Lineal aus Eisen«. Auf Okinawa bezeichnet man den *Sai* als *Teshaku*, was auch Eisenlineal bedeuten kann. In Indien heißt die Waffe *Sulam*, sie wird von den Göttinnen Durga, Gangai Amman, Kali und Shakti und auch von Gott Shiva, dem Zerstörer, in den Händen gehalten.

Die Familie des *Sai* ist relativ groß, wobei sich sowohl Formen als auch Namen der jeweiligen *Sai* unterscheiden. Der in Japan im Training gebräuchliche *Jutte* oder *Manji-Sai* wurde bereits im Zeitalter der Samurai verwendet. Auf Okinawa trainiert man mit dem *Nunti* (oder *Nantesu* – wie man ihn auf Okinawa nennt) und dem sogenannten *Matayoshi-Sai*, der von Matayoshi Shinpō aus dem *Nunti* und dem chinesischen *Jian Dao* (Butterflymesser) entwickelt wurde.

Auf Okinawa wurde der *Sai* im Kampf bevorzugt eingesetzt. Selbst die Bushi (Samurai) der königlichen Ryūkyū-Palastwache Okinawas bevorzugten *Bō* und *Sai* als Waffen. Später wurde der *Sai* von den Polizeikräften Okinawas als Polizeiwaffe verwendet.

Es kursierten Berichte über Bauern, die angeblich die Saalfurchen ihrer Äcker mit dem *Sai* gezogen haben sollen. Doch solche Geschichten wurden nur deshalb in Umlauf gebracht, um die Aufmerksamkeit von allzu Neugierigen abzulenken.

Die Darstellungen der alten Hindugottheiten mit dem *Sulam* in der Hand legt nahe, dass die Waffe ursprünglich aus Indien stammt und später von Chinesen und Indonesiern zum *Sai* abgewandelt wurde. Über die Zeit fand diese Waffe dann ihren Weg nach Okinawa und Japan.

Der *Jinbukan-Sai* stammt von Kanei Katsuyoshi, der den Gebrauch der Waffe von Matayoshi Shinpō erlernte, welcher sein Wissen teilweise

von seinem Vater Matayoshi Shinkō bezog. Tatsächlich lernte Matayoshi Shinpō mehr von Michio Kakuzu, einem hochrangigen Schüler seines Vaters, als direkt von diesem. Der erste Lehrer von Matayoshi Shinkō war sein Onkel Higa, der besser als Gushikawa Taira (oder Akena) bekannt war oder auch als Gushichantairagua³. Es wird manchmal auch behauptet, dass er in Wirklichkeit Matayoshi Shinkōs Vater war und ihn deshalb den Umgang mit *Sai*, *Bō*, *Kama* und *Ekū* lehrte.

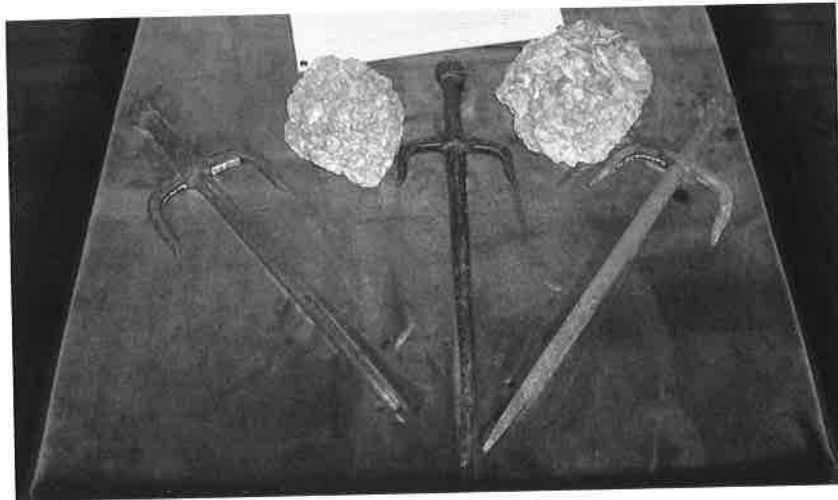


Abb. 5: Malaysische *Tekpi*.
Fig. 5: Malaysian *Tekpi*.

³ GushichanTaira gua bedeutet so viel wie »kleiner Taira« aus dem Dorf Gushikawa.

Sai-jutsu

The Sai

The *Sai*, which closely resembles the human figure, has been used as weapon and in training in many Asian countries for a long time. It is known by different names: *Tjabang* or *Tekpi* in Malaysia and Indonesia; *Gwa*, *Suang*

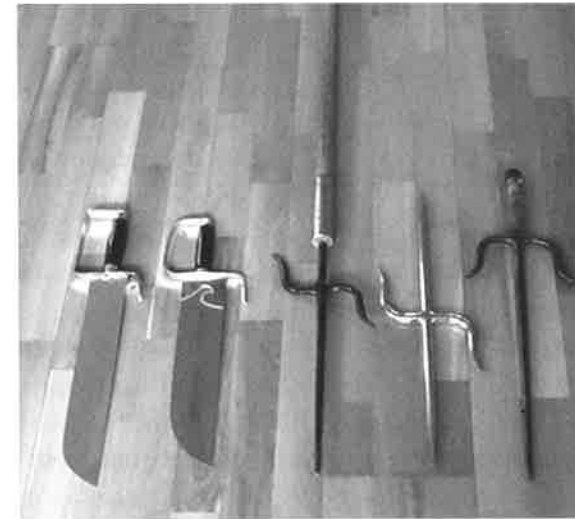


Abb. 6: Von links nach rechts: Zwei *Jian Dao*, *Nunti* mit Stock, *Matayoshi Sai*, *Sai*.
Fig. 6: From left to right: Two *Jian Dao*, *Nunti* with stick, *Matayoshi Sai*, *Sai*.

Thian Piaan, *Tee Chek* or *Titje*, *Tien-te* in various Chinese dialects. The word *Titje* actually refers to an iron ruler. The Okinawan term for *Sai* is *Teshaku*, which also refers to an iron ruler. In India the weapon is known as *Sulam*, held in the hands of the Hindu Goddesses Durga, Gangai Amman, Kali, Shakti, and also held by Lord Shiva – the Destroyer.

The *Sai* family is rather a large one, and each form varies physically in accordance with its name. The *Jutte* or the *Manji Sai* practised by the Japanese was used during the Samurai era. The *Nunti*, or *Nantesu* – as the Okinawans call it – and the so-called *Matayoshi Sai*, which was modified by Matayoshi Shinpō from the *Nunti* and the Chinese *Jian Dao* (butterfly knife).

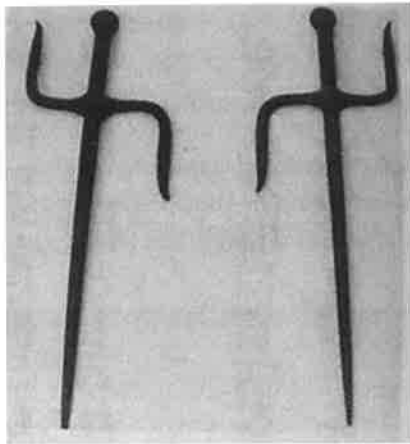


Abb. 7 / Fig. 7: *Matayoshi Sai*.

History suggests that the *Sai* originated from India; from the Hindu Gods holding the *Sulam*, altered by the Chinese and Indonesians into the *Sai*. Later, this weapon found its way to Okinawa and Japan.

The origin of the *Jinbukan Sai* is from Kanei Katsuyoshi, who learned the weapon from Matayoshi Shinpō, who, in turn, is supposed to have learned it from his father Matayoshi Shinkō. The fact is, Matayoshi Shinpō learned more from Kakuzu Michio, a senior student of his father's, than from his father directly. Matayoshi Shinkō's first teacher was his uncle Higa, better known as Gushikawa Taira (or Agena), or Gushichantairagua⁴. It is sometimes said that he actually was Matayoshi Shinkō's father, and therefore taught him the *Sai*, *Bō*, *Kama* and *Ekū*.

⁴ GushichanTaira gua means little Taira from the village of Gushikawa.

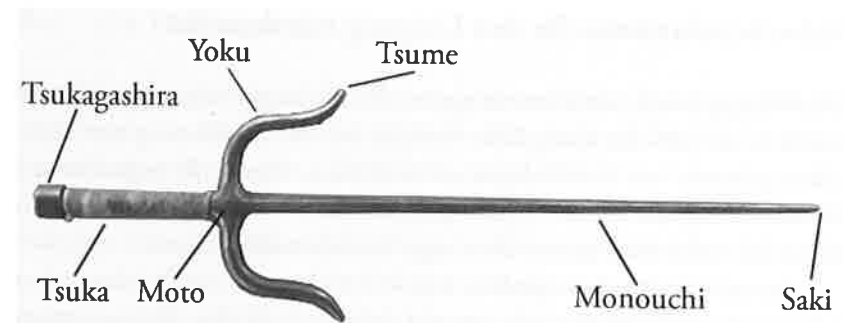


Abb. 8: Die japanische Nomenklatur für den *Sai*.
Fig. 8: The Japanese nomenclature of the *Sai*.

Die japanische Nomenklatur für die Anatomie des Sai

Für dieses Buch habe ich Bezeichnungen verwendet, wie japanische Kobudōka sie für die einzelnen Teile des *Sai* benutzen. Ich möchte aber klar herausstellen, dass diese Namen nicht im Jinbukan Kobudō-System verwendet werden. Sie sind auch in keinem anderen okinawanischen Kobudō-Stil gebräuchlich.

Ich verwende diese Namen im vorliegenden Buch nur, um die Verständigung mit den Lesern und Anwendern zu vereinfachen. Auf diese Art und Weise kann ich genau darlegen, wie man den *Sai* hält, eine Technik ausführt, und wo Finger und Daumen plazierte werden sollen.

Japanese Nomenclature of the Anatomy of the Sai

For the purpose of this book, I have used names that the Japanese Kobudō practitioners use for each part of the *Sai*. I would like to make it clear that these names are not used in the Jinbukan Kobudō system. Nor are they used in any other of the Okinawan Kobudō styles.

My intention for including it in this book is purely for the purpose of making it easy to communicate with the readers and practitioners. This way, I can clearly explain things such as holding the *Sai*, executing a technique; how and where the fingers and thumbs should be placed.

Sicherheitshinweise für den Umgang mit dem Sai

Unabhängig davon, ob man mit einem scharfkantigen oder stumpfen *Sai* trainiert, ist stets die allergrößte Vorsicht bei der Ausführung der Techniken geboten, um Verletzungen zu vermeiden. Dies trifft nicht nur auf Techniken zu, die einem Gegner gelten. Auch wenn man nur für sich selbst übt, sollte man immer die nötige Vorsicht walten lassen.

Es ist unbedingt sicherzustellen, dass sich zu keiner Zeit Öl oder andere Substanzen wie Cremes, Gele usw. auf dem *Sai* befinden. Ebenso ratsam ist es, die Saigriffe mit Leder oder einem anderen absorbierenden Material zu umwickeln, das den beim Training entstehenden Handschweiß aufnimmt.

Safety Precautions with the Sai

Whether the *Sai* has sharp edges or blunt ones, great care must be taken in executing the techniques in order to avoid injuries. One must always exercise caution, whether applying the technique on an opponent or while practicing by oneself.

It is important to ensure that the *Sai* does not have oil or any other slippery substance (like creams, gels, etc.) on it at any time. It is advisable to cover the handles of the *Sai* with a grip made of leather, or any other absorbent material that will absorb the sweat that builds up in the hands during training.

Rei – die Verbeugung

Die Verbeugung ist eine Geste, die von ganzem Herzen kommen sollte. Sie ist mehr als nur eine oberflächliche Formalität, da sie tatsächlich die innere Einstellung widerspiegelt. – Siehe Abb. 9 und 10.

Ein guter Lehrer oder *Budōka* wird sofort den Unterschied zwischen jemandem erkennen, der sich verbeugt, weil es so gefordert wird, und jemandem, der sich von ganzem Herzen verneigt und dabei all seinen Respekt und Charakter zum Ausdruck bringt, den er entwickelt hat.

The Rei – the bow

The bow is a gesture that should be performed with full intent, from the heart; not merely as a superficial formality. Indeed, it is more than a gesture. It is a reflection of one's attitude. – See fig. 9 and 10.

A good teacher or a good *budōka* will very easily be able to differentiate between someone bowing because he has to and someone bowing with all his heart, conveying every bit of the respect and character he has developed.



Abb. 9/ Fig. 9



Abb. 10/ Fig. 10



Tachi gata – Stellungen

Im Jinbukan-Stil gibt es eine Reihe von auf die jeweiligen Waffen abgestimmten Stellungen. Die im vorliegenden Buch dargestellten Stellungen beziehen sich nur auf das Jinbukan Sai-jutsu.

Die Stellungen bilden die Grundlage jeder Kampfkunst. Die Stellung spielt für eine starke Abwehr ebenso die Schlüsselrolle wie auch für eine effektive Angriffstechnik. Mit guten Stellungen kann man schnell in den Wirkungskreis seines Gegners eindringen und sich wieder zurückziehen, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren.

Wenn man eine Stellung einnimmt, sollte man versuchen, Hüften und Schultern niedrig zu halten. Bei den meisten Stellungen ist die Gewichtsverteilung zwischen vorderem und hinterem Bein anders. Man sollte das Gewicht immer so verteilen, wie es die jeweilige Stellung erfordert. Im *Kokutsu dachi* (rückwärts gerichtete Stellung) sollten z. B. 75 Prozent des Gewichtes auf dem hinteren (gebeugten) Bein ruhen und nur 25 Prozent auf dem (gestreckten) vorderen Bein.

Wichtig ist, dass die Bewegung (Fußarbeit) und die (mit der Waffe) ausgeführte Technik harmonisch zusammenspielen. Achten Sie bei der Ausführung jeder einzelnen Technik auf eine gute Koordination von Hand und Bein. Wie gut eine Waffe ist, hängt entscheidend davon ab, wie geschickt sie ihr Besitzer führen kann.

Stellungen wie der *Shiko dachi* (eckiger Stand) und *Nekoashi dachi* (Katzenstand) eignen sich in der Praxis besser für die Kampfkunstssysteme Okinawas als ihre japanischen Pendanten. Auf Okinawa favorisiert man geringfügig höhere, kürzere Stellungen und nur einige niedrige Stellungen, welche dem Kämpfer im Vergleich mit den niedrigen und längeren japanischen Stellungen mehr Mobilität verleihen. Die japanischen Stellungen mögen in Turnieren spektakulär aussehen, doch schränken sie die Beweglichkeit in der praktischen Anwendung ein.

Die Theorie der unterschiedlichen Stellungen der *Budō*-Systeme Okinawas und Japans wird sehr oft, auch von einigen hochrangigen Sensei, falsch erklärt. Und so geben sie ihren Schülern Fehlinformationen über den wahren Ursprung der Stellungen weiter. Es wird fälschlicherweise behauptet, dass Funakoshi Sensei aufgrund seines fortgeschrittenen Alters

keine niedrigen und langen Stellungen mehr ausführen konnte, diese aber von seinen Schülern verlangte. Auch heute noch wird das Gerücht verbreitet, dass man auf Okinawa höhere Stellungen hat, weil man nicht korrigiert wurde. Das sind absurde Geschichten, die von einigen japanischen Großmeistern verbreitet werden.

Funakoshi Sensei hat in seinem Buch Fotos verwendet, auf denen deutlich zu sehen ist, dass er auch im vorgerückten Alter sowohl höhere, kürzere Stellungen als auch niedrige, längere Stellungen verwendete (siehe Abb. 11 und 12). Damit sind oben genannte Theorien automatisch widerlegt.

Es gibt viele Gründe, warum Stellungen und Namen von Kata verändert worden sind. Sie zu erläutern würde jedoch den Rahmen des vorliegenden Buches sprengen. Somit soll hier die Erklärung genügen, dass die höheren, kürzeren Stellungen, die auf Okinawa praktiziert werden, sehr gute Beweglichkeit bieten und auf längere Sicht die Gelenke schonen. Den lebenden Beweis hierfür erbringen die langlebigen, gesunden Sensei Okinawas.



Abb. 11/ Fig. 11



Abb. 12/ Fig. 12

Tachi Gata – Stances

The stances illustrated in this book are from Jinbukan Sai-jutsu only. The Jinbukan style does have several other stances which are employed in the practice of other weapons.

Stances are the foundation of every martial art. A good stance plays a key role in producing a strong defence as well as in executing effective techniques. A practitioner with good stances will be able to move in and out of an opponent's range quickly, without losing balance.

When you move in a stance, try to keep your shoulders and hips down. In most of the stances the distribution of weight on your back and front leg is different. Distribute your weight according to the requirement of each stance. For example, *Kokutsu dachi* (back bent stance) has 75 percent of your weight on the (bent) back leg, and only 25 percent on the (straightened) front leg.

It is important to maintain harmony between your movement (foot-work) and the execution of technique (with your weapon). Try to maintain this hand-foot coordination in executing each technique. How good a weapon is depends on the skill of its user.

Stances like *Shiko dachi* (square stance) and *Nekoashi dachi* (cat stance) are more usual in the Okinawan martial arts systems than their Japanese counterparts. The Okinawans place emphasis on slightly higher, shorter stances and some lower stances. This provides the practitioner with much more mobility compared to the Japanese stances, which are lower and longer. While these stances seem spectacular in tournaments, their very nature steals the mobility factor from practical application.

Very often, the theory on this difference in stances between the Okinawan and Japanese *budō* systems are misinterpreted, even by some high-ranking sensei. Consequently, their students also remained misinformed about the true origins of stances. The common misconception is that Funakoshi Sensei was old, and could not execute lower and longer stances; but he demanded it from his students. It is rumoured that even now, the Okinawans employ higher and shorter stances because they were not corrected. These are ridiculous theories, spread by high-ranking Japanese masters.

Funakoshi Sensei used in his book photographs showing him performing as well in higher, shorter stances as in lower, longer stances when he was already in an advanced age (see fig. 12 and 13). This automatically negates the above-mentioned theories.

There are many reasons for the changes that have taken place in the stances, and also in the names of kata. Those reasons are beyond the scope of this book. However, suffice it to say for now that the higher, shorter stances practiced by the Okinawans offer very good mobility, and do not affect one's joints in the long-run. The living proof of this are the long-lived, healthy Okinawan sensei.



Abb. 13 / Fig. 13: *Musubi dachi*.



Abb. 14 / Fig. 14: *Heikō dachi*.



Abb. 15 / Fig. 15: *Kihon dachi*.



Abb. 16 / Fig. 16: *Zenkutsu dachi*.



Abb. 17 / Fig. 17: *Kokutsu dachi*.



Abb. 18 / Fig. 18: *Nekoashi dachi*.



Abb. 21 / Fig. 21: *Tsuru ashi dachi*.



Abb. 22 / Fig. 22: *Hiza dachi*.



Abb. 19 / Fig. 19: *Shiko dachi*.



Abb. 20 / Fig. 20: *Shiko dachi*, parallel.



Abb. 23 / Fig. 23: *Kiba dachi*.



Mochi – Griffe

Bevor man mit dem Sai-jutsu-Training beginnt, ist es wichtig, die verschiedenen Griffe genau zu betrachten, mit denen der *Sai* gehalten wird. Es gibt eine ganze Reihe solcher Griffe, die auf die jeweils angewendeten Techniken abgestimmt sind.

Die Positionen des Zeigefingers und des Daumens spielen eine entscheidende Rolle beim Herausschnappen und Zurückziehen des *Sai*, welche mit Unterstützung der anderen Finger und einer gleichzeitigen präzisen Bewegung des Handgelenks ausgeführt werden. Das Herausschnappen ist auf den Abbildungen 30 bis 35 zu sehen.

Der Zeigefinger sollte bei Ausführung eines *Tsuki* (Stichs) auf der *Tsuka* liegen (vgl. Nomenklatur des Sai auf S. 29), ähnlich wie bei dem Griff auf Abbildung 24. Der Daumen sollte dabei auf der *Moto* ruhen. Die Faust der *Hikete* (hintere Hand) sollte zur Seite deuten, nicht nach oben wie im Karate-dō. So wird vermieden, dass man sich selbst mit der *Sai*-Gabel verletzt (siehe das Foto auf S. 48).

Bei bestimmten Blocks, Paraden und Angriffstechniken sollte der Zeigefinger den *Yoku* stützen, wie z. B. der Griff auf Abb. 29 zeigt. Andere Angriffe und Blocks werden mit dem Daumen auf dem *Moto* ausgeführt, zu sehen auf Abbildung 26.

Es sei noch einmal angemerkt, dass die hier verwendete Terminologie für die Anatomie des *Sai* im Okinawa Kobudō so nicht existiert. Sie wurde aus dem Japanischen entliehen, um beim Schreiben dieses Buches die Position des Zeigefingers und Daumens besser erklären zu können. Die nun folgenden Fotos ab Seite 43 zeigen die wesentlichen Positionen der Finger und des Daumens im Sai-jutsu. Die Abbildungen 24 bis 29 zeigen verschiedene Griffe des Sai, wohingegen die Abbildungen 30 bis 40 einen Bewegungsablauf darstellen. Hierbei handelt es sich um das Ein- und Ausklappen des Sai. Damit ist der Wechsel von Griff auf Abb. 24 zum Griff auf Abb. 26 und zurück gemeint. Diese Grundübung sollte man fließend beherrschen, ohne dabei die Kontrolle über den Sai zu verlieren, bevor man beginnt, die Techniken des *Kihon* bzw. *Hojo undō* zu üben. Auf den Abbildungen 30 bis 35 ist das Ausklappen zu sehen und auf den Abbildungen 36 bis 40 das Einklappen.

Mochi – Grips

Before one embarks upon the practice of Sai-jutsu, it is important to pay close attention to the grips used in holding the *Sai*. There are several ways of holding the *Sai*; the grips varying with the different techniques.

The positioning of the forefinger and the thumb play an important role in snapping the *Sai* outwards and retracting it; with support from the other fingers and precise wrist movement executed simultaneously. The snapping of the *Sai* can be seen in the figures 30 to 35.

The forefinger should be placed on the *tsuka* (see nomenclature of the *Sai* on page 29) when performing a *zuki* (thrust), similar to the grip on figure 24. Meanwhile, the thumb should be placed on the *moto*. The *hikete* (reverse hand) should have the fist standing, facing sideways; not facing upwards, as in Karate-dō (see photograph on page 48). This is done in order to avoid inflicting injuries upon oneself with the prongs of the *Sai*.

For certain blocks, parries and strikes the forefinger should support the *yoku*, like the grip on figure 29. Other strikes and blocks are supported by the thumb being placed on the *moto*, as shown in figure 26.

It is worth noting once again that this terminology of the anatomy of the *Sai* does not exist in Okinawan Kobudō. These have been borrowed from the Japanese for the purpose of writing this book in order to explain the positioning of the fingers and thumbs. What follows is a series of photographs illustrating the key positions of the fingers and thumb in Sai-jutsu.

The photos that follow on page 43 show the main positions of the fingers and the thumb in Sai-jutsu. Figures 24 to 29 show various grips of the *Sai*, while figures 30 to 40 represent a continuous sequence. This sequence shows the snapping of the *Sai* which means to change the grip in figure 24 to the grip in figure 26 and vice versa. This basic exercise should be executed fluently, without losing control of the *Sai*, before starting to practice the techniques from *Kihon* or *Hojo undō*, respectively. Figures 30 to 35 are showing the “opening” and figures 36 to 40 the “closing” of the *Sai*.



Abb. 24 / Fig. 24



Abb. 25 / Fig. 25



Abb. 26 / Fig. 26



Abb. 27 / Fig. 27



Abb. 28 / Fig. 28



Abb. 29 / Fig. 29



Abb. 30 / Fig. 30



Abb. 31 / Fig. 31



Abb. 32 / Fig. 32



Abb. 33 / Fig. 33



Abb. 34/ Fig. 34



Abb. 35/ Fig. 35



Abb. 38/ Fig. 38



Abb. 39/ Fig. 39



Abb. 36/ Fig. 36



Abb. 37/ Fig. 37



Abb. 40/ Fig. 40



Kihon – Die Grundlagen

Die *Sai*-Grundtechniken wurden den Kata entnommen. Während eine Kata aus Folgen von Kombinationen besteht (mehrere Techniken, welche in einer schnellen Sequenz ausgeführt werden), bricht das *Kihon* diese Kombinationen in separate Einzeltechniken auf. Dies ermöglicht dem Trainierenden, sich minutiös auf jede einzelne Technik zu konzentrieren. Wurden die Einzeltechniken dann zu einem gewissen Grad perfektioniert, kann der Trainierende sich den längeren und schwierigeren Kombinationen widmen.

Man sollte sich nicht überstürzt der Einübung von Kombinationen zuwenden oder Kata trainieren, solange man die Einzeltechniken nicht beherrscht. Es ist wichtig, mechanischen Ablauf und Wirkungsweise jeder einzelnen Technik zu verstehen, bevor man sie mit anderen Techniken kombiniert; und dann erst sollte man damit beginnen, Kombinationen in einer Kata zusammenzuführen.

Lange Zeit gab es keine einheitlichen *Kihon*-Übungen im Kobudō. Diese wurden erst mit den sogenannten *Hojo undō* eingeführt, die für den Sai auf den folgenden Seiten vorgestellt werden.

Kihon – the Basics

The basic techniques of the *Sai* are taken from the kata. While kata consist of sets of combinations (several techniques executed in rapid succession), the *kihon* breaks down these combinations and isolates individual techniques. This enables the practitioner to concentrate specifically on every single technique thoroughly. Once the individual techniques are perfected to a certain level, the practitioner can continue with longer, more difficult combinations.

One should not be in a hurry and rush into training combinations, or to practice the kata before mastering the single techniques. It is important to understand the mechanics and performance of each individual technique before combining them with other techniques; and only later, bringing the combinations together into the performance of the kata.

For a long time there were no standard *kihon* exercises in Kobudō. Those were introduced with the so-called *Hojo undō* presented below for the *Sai*.

Hojo undō – Vorbereitungsübungen

Die sogenannten *Hojo undō* (Vorbereitungsübungen) wurden vom Gründer des Okinawa Jinbukan-Kobudō, Kanei Katsuyoshi (1941-1993), geschaffen, der auch ein Gōjū-ryū-Karateka war. Im System des Gōjū-ryū gehören *Hojo undō* zum regulären Training. Kanei Sensei entwickelte die *Hojo undō* des Kobudō, indem er Einzeltechniken und Kombinationen aus den jeweiligen Kata der verschiedenen Waffen extrahierte, die im Jinbukan Kobudō verwendet werden.

Die *Hojo undō* bereiten den Kobudōka (denjenigen, der Kobudō, den klassischen Weg der Kampfkunst, beschreitet) auf die nächste Trainingsstufe vor: die Kata. Ohne die *Hojo undō* ist es für den Schüler ziemlich schwierig, sich sofort mit dem Erlernen der Kata zu beschäftigen. Dies war, bevor es die *Hojo undō* gab, allerdings der einzige Weg. Die *Hojo undō* haben in großem Maße zur Vereinfachung des Lernprozesses beigetragen. Die *Sai Hojo undō* bestehen aus sechs Einzeltechniken und vier Kombinationen, die sich alle in den Kata wiederfinden. – Siehe Abb. 41 bis 147.

Hojo Undō – Preparatory Exercises

The so-called *Hojo undō* (preparatory exercises) were created by the founder of Okinawan Jinbukan Kobudō, Kanei Katsuyoshi (1941-1993), who was also a Gōjū-ryū Karate practitioner. The Gōjū-ryū system has *Hojo undō* as part of their curriculum. Kanei Sensei developed the Kobudō *Hojo undō* from the kata of each Kobudō weapon. He then passed on these exercises to the Ryūkyū Kobudō Renmei (the Matayoshi Kobudō system).

Hojo undō prepares the Kobudōka (practitioner of Kobudō – the Classical Martial Way) for the next step in training: the kata. Without the *Hojo undō*, the student will find it rather difficult to start training by jumping straight into kata. Prior to the creation of *Hojo undō*, a student would begin training with the kata. *Hojo undō* has helped in greatly simplifying the learning process for the student.

The *Sai Hojo undō* contains six individual techniques and four combinations, all of which can be found in the kata. – See fig. 41 to 147.



Abb. 41 / Fig. 41: Keotsuke (*Musubi dachi*).



Abb. 42 / Fig. 42: Rei.



Abb. 43 / Fig. 43: Yoi.

Die Abbildungen 44 bis 52 auf den folgenden Seiten zeigen eine fließende Bewegung (Vorbereitung).

Figures 44 to 52 on the following pages represent a flowing motion (preparation).



Abb. 44/ Fig. 44



Abb. 45/ Fig. 45



Abb. 48/ Fig. 48



Abb. 49/ Fig. 49



Abb. 46/ Fig. 46



Abb. 47/ Fig. 47



Abb. 50/ Fig. 50



Abb. 51/ Fig. 51



Abb. 52/ Fig. 52



Abb. 53/ Fig. 53



Abb. 54/ Fig. 54

Die Abbildungen 53 bis 56 zeigen *Jōdan mawashi uchi*, mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn in *Zenkutsu dachi*, in einer fließenden Bewegung (vorwärts).

Figures 53 to 56 represent *Jōdan mawashi uchi*, step forward with the right leg into *Zenkutsu dachi* in a flowing motion (forward).



Abb. 55/ Fig. 55



Abb. 56/ Fig. 56



Abb. 57/ Fig. 57

Abb. 57 zeigt die Endposition der gleichen Kombination wie auf den Abbildungen 53 bis 56, allerdings auf der linken Seite ausgeführt (vorwärts).

Fig. 57 represents the final position of the same combination as shown in figures 53 to 56, but now executed on the left side (forwards).

Abb. 58 auf S. 56 zeigt ein *Bunkai* der in den Abbildungen 53 bis 56 dargestellten Sequenz.

Fig. 58 on p. 56 represents a *bunkai* of the sequence shown in fig. 53 to 56.



Abb. 58 / Fig. 58: *Jōdan mawashi uchi*.

Abb. 59: *Jōdan uke* rechts in *Kihon dachi* (rückwärts).

Fig. 59: *Jōdan uke* with the right arm in *Kihon dachi* (backwards).

Abb. 60: *Jōdan uke* links (rückwärts).

Fig. 60: *Jōdan uke* with the left arm (backwards).

Abb. 61: *Bunkai* für die Techniken aus den Abbildungen 59 und 60.

Fig. 61: *Bunkai* for techniques of the figures 59 and 60.

Abb. 62: *Chūdan zuki* rechts in *Kihon dachi* (vorwärts).

Fig. 62: *Chūdan zuki* with the right arm in *Kihon dachi* (forwards).

Abb. 63: *Chūdan zuki* links (vorwärts).

Fig. 63: *Chūdan zuki* with the left arm (forwards).

Abb. 64: *Bunkai* für Techniken aus den Abbildungen 62 und 63.

Fig. 64: *Bunkai* for techniques of the figures 62 and 63.

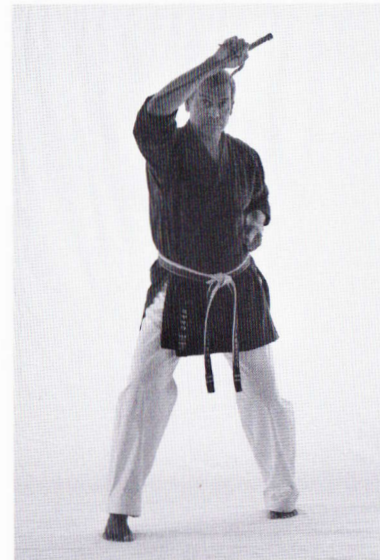


Abb. 59 / Fig. 59

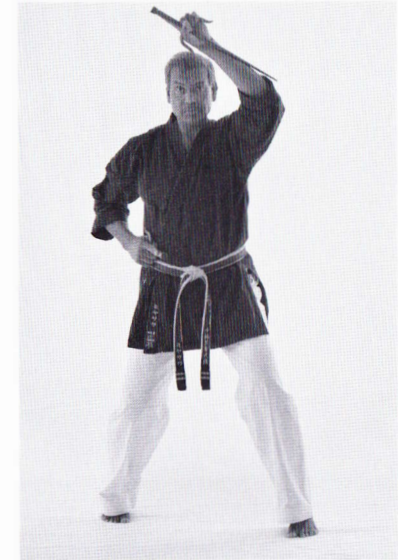


Abb. 60 / Fig. 60



Abb. 61 / Fig. 61



Abb. 62 / Fig. 62



Abb. 63 / Fig. 63



Abb. 64 / Fig. 64



Abb. 65 / Fig. 65



Abb. 66 / Fig. 66



Abb. 67 / Fig. 67

Abb. 65 bis 68: Eine fließende Bewegung von *Chūdan harai uke* rechts in *Kihon dachi* (rückwärts).

Fig. 65 to 68: One flowing movement of *Chūdan harai uke* with the right arm in *Kihon dachi* (backwards).

Abb. 69: *Chūdan harai uke* links (rückwärts).

Fig. 69: *Chūdan harai uke* with the left arm (backwards).

Abb. 70: *Bunkai* der Techniken von Abb. 65 bis 69.

Fig. 70: *Bunkai* of the techniques of fig. 65 to 69.



Abb. 68 / Fig. 68



Abb. 69 / Fig. 69



Abb. 70 / Fig. 70



Abb. 71 / Fig. 71



Abb. 72 / Fig. 72

Abb. 71 und 72: Eine fließende Bewegung von *Gedan harai uke* rechts in *Zenkutsu dachi* (vorwärts).

Fig. 71 and 72: One flowing movement of *Gedan harai uke* with the right arm in *Zenkutsu dachi* (forwards).

Abb. 73: *Gedan harai uke* links (vorwärts).

Fig. 73: *Gedan harai uke* with the left arm (forwards).

Abb. 74: *Bunkai* der Techniken von Abb. 71 bis 73.

Fig. 74: *Bunkai* of the techniques of fig. 71 to 73.



Abb. 73 / Fig. 73



Abb. 74 / Fig. 74



Abb. 75 / Fig. 75

Abb. 75 und 76: Eine fließende Bewegung von *Gedan uke* rechts in *Kihon dachi* (rückwärts).

Fig. 75 and 76: One flowing movement of *Gedan uke* with the right arm in *Kihon dachi* (backwards).

Abb. 77: *Gedan uke* links (rückwärts).

Fig. 77: *Gedan uke* with the left arm (backwards).

Abb. 78: *Bunkai* der Techniken von Abb. 75 bis 77.

Fig. 78: *Bunkai* of the techniques of fig. 75 to 77.



Abb. 76 / Fig. 76



Abb. 77 / Fig. 77



Abb. 78 / Fig. 78

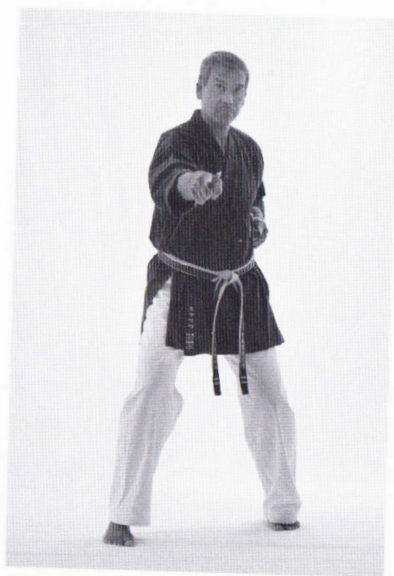


Abb. 79 / Fig. 79



Abb. 80 / Fig. 80

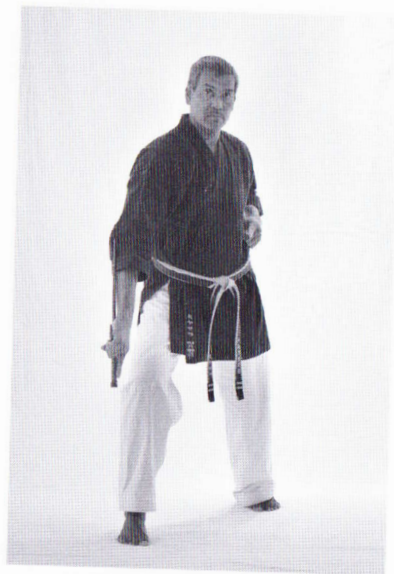


Abb. 81 / Fig. 81

Abb. 79 bis 81: Erste Kombination rechts (vorwärts).

Fig. 79 to 81: First combination with the right (forwards)

Abb. 79 / Fig. 79: *Chūdan zuki*, in *Kihon dachi*.

Abb. 80 / Fig. 80: *Jōdan mawashi uchi*, in *Zenkutsu dachi*.

Abb. 81 / Fig. 81: *Gedan uke*, in *Zenkutsu dachi*.

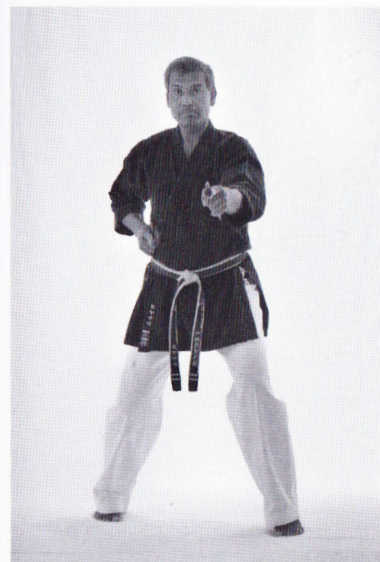


Abb. 82 / Fig. 82



Abb. 83 / Fig. 83

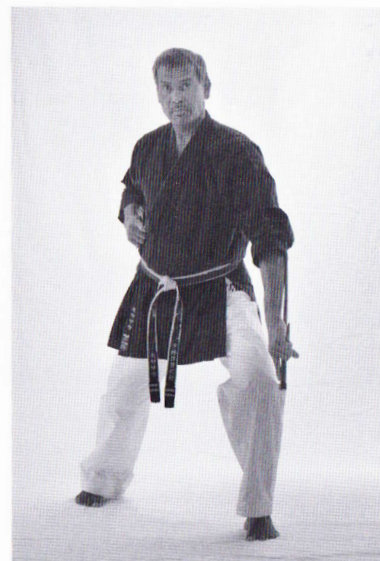


Abb. 84 / Fig. 84

Abb. 82 bis 84: Die erste Kombination, links (vorwärts).

Fig. 82 to 84: The first combination with the left (forwards).



Abb. 85 / Fig. 85



Abb. 86 / Fig. 86



Abb. 87 / Fig. 87

Abb. 85 bis 87: Die erste Kombination rechts (rückwärts).

Fig. 85 to 87: The first combination with the right (backwards).



Abb. 88 / Fig. 88



Abb. 89 / Fig. 89



Abb. 90 / Fig. 90

Abb. 88 bis 90: Die erste Kombination links (rückwärts).

Fig. 88 to 90: The first combination with the left (backwards).



Abb. 91 / Fig. 91

Abb. 91 bis 93: *Bunkai* der ersten Kombination.

Fig. 91 to 93: *Bunkai* of the first combination.



Abb. 92 / Fig. 92



Abb. 93 / Fig. 93



Abb. 94/ Fig. 94



Abb. 95/ Fig. 95



Abb. 97/ Fig. 97



Abb. 98/ Fig. 98



Abb. 96/ Fig. 96

Abb. 94 bis 98: Zweite Kombination rechts (vorwärts).

Fig. 94 to 98: Second combination with the right (forwards)

Abb. 94/ Fig. 94: *Chūdan zuki*, in *Kihon dachi*.

Abb. 95 und 96 zeigen eine Bewegung, *Gedan harai uke*, in *Nekoashi dachi*.

Fig. 95 and 96 represent one motion, *Gedan harai uke*, in *Nekoashi dachi*.

Abb. 97 und 98 zeigen eine Bewegung, *Jōdan nuki* in *Zenkutsu dachi*.

Fig. 97 and 98 represent one motion, *Jōdan nuki* in *Zenkutsu dachi*.

Abb. 99/ Fig. 99: *Gedan uke*, in *Zenkutsu dachi*.



Abb. 99/ Fig. 99



Abb. 100/ Fig. 100



Abb. 101/ Fig. 101

Abb. 100 bis 104: Zweite Kombination links (vorwärts). – Diese Kombination aus *Chūdan zuki* – *Gedan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* wird auch rückwärts rechts und links ausgeführt.

Fig. 100 to 104: Second combination with the left (forwards). – This combination of *Chūdan zuki* – *Gedan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* should also be performed backwards on the right and left.

Abb. 105 bis 108: *Bunkai* der zweiten Kombination.

Fig. 105 to 108: *Bunkai* of the second combination.



Abb. 102/ Fig. 102



Abb. 103/ Fig. 103



Abb. 104/ Fig. 104



Abb. 105 / Fig. 105



Abb. 107 / Fig. 107



Abb. 106 / Fig. 106



Abb. 108 / Fig. 108



Abb. 109/Fig. 109



Abb. 110/Fig. 110



Abb. 112/Fig. 112



Abb. 113/Fig. 113



Abb. 111/Fig. 111

Abb. 109 bis 114: Dritte Kombination rechts (vorwärts).

Fig. 109 to 114: Third combination with the right (forwards).

Abb. 109/Fig. 109: *Chūdan zuki*, in *Kihon dachi*.

Abb. 110/Fig. 110 *Chūdan harai uke*, in *Kihon dachi*.

Abb. 111/Fig. 111: *Gedan harai uke*, in *Kihon dachi*.



Abb. 114/Fig. 114

Abb. 112 und 113 zeigen eine Bewegung, *Kote uchi*, in *Kihon dachi*

Fig. 112 and 113 represent one motion, *Kote uchi*, in *Kihon dachi*.

Abb. 114/Fig. 114: *Gedan uke*, in *Kihon dachi*.



Abb. 115/ Fig. 115



Abb. 116/ Fig. 116



Abb. 118/ Fig. 118



Abb. 119/ Fig. 119



Abb. 117/ Fig. 117

Abb. 115 bis 119 zeigen die dritte Kombination vorwärts, links. – Diese Kombination aus *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Gedan harai uke* – *Kote uchi* – *Gedan uke* wird auch rückwärts rechts und links ausgeführt.

Fig. 115 to 119 represent the third combination with the left (forwards). – This combination of *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Gedan harai uke* – *Kote uchi* – *Gedan uke* should also be performed backwards on the right and left.

Abb. 120 bis 124: *Bunkai* aus der dritten Kombination.

Fig. 120 to 124: *Bunkai* from the third combination.



Abb. 120/ Fig. 120



Abb. 121 / Fig. 121



Abb. 123 / Fig. 123



Abb. 122 / Fig. 122



Abb. 124 / Fig. 124



Abb. 125 / Fig. 125



Abb. 126 / Fig. 126



Abb. 127 / Fig. 127

Abb. 125 bis 130: Vierte Kombination rechts (vorwärts).

Fig. 125 to 130: Fourth combination with the right (forwards).

Abb. 125 / Fig. 125: *Chūdan zuki*, in *Kihon dachi*.

Abb. 126 / Fig. 126: *Chūdan harai uke*, in *Kihon dachi*.

Abb. 127 und 128 zeigen eine fließende Bewegung, vorbereitend für...

Fig. 127 and 128 represent one flowing motion, preparative for...

Abb. 129 / Fig. 129: ...*Mawashi kote uchi*, in *Kihon dachi*.

Abb. 130 / Fig. 130: *Gedan uke*, in *Kihon dachi*.



Abb. 128 / Fig. 128



Abb. 129 / Fig. 129



Abb. 130 / Fig. 130



Abb. 131/ Fig. 131



Abb. 132/ Fig. 132

Abb. 131 bis 134 zeigen die vierte Kombination vorwärts, links. – Diese Kombination aus *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Mawashi kote uchi* – *Gedan uke* wird auch rückwärts rechts und links ausgeführt.

Fig. 131 to 134 represent the fourth combination with the left (forwards). – This combination of *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Mawashi kote uchi* – *Gedan uke* should also be performed backwards on the right and left.

Abb. 135 bis 138: *Bunkai* aus der vierten Kombination.

Fig. 135 to 138: *Bunkai* from the fourth combination.



Abb. 133/ Fig. 133



Abb. 134/ Fig. 134



Abb. 135/ Fig. 135



Abb. 136 / Fig. 136



Abb. 137 / Fig. 137



Abb. 138 / Fig. 138



Abb. 139 / Fig. 139



Abb. 140 / Fig. 140



Abb. 142 / Fig. 142



Abb. 143 / Fig. 143



Abb. 141 / Fig. 141

Abb. 139 bis 146: Nach der letzten Kombination rückwärts in *Musubi dachi* aufstehen und den fließenden Bewegungsablauf wie am Anfang des *Sai hojo undō* ausführen.

Fig. 139 to 146: After the last combination stand up backwards into *Musubi dachi* and do the same flowing motion as in the beginning of the *Sai hojo undō*.

Abb. 147 / Fig. 147: *Rei*.



Abb. 144 / Fig. 144



Abb. 145 / Fig. 145



Abb. 146/ Fig. 146



Abb. 147/ Fig. 147

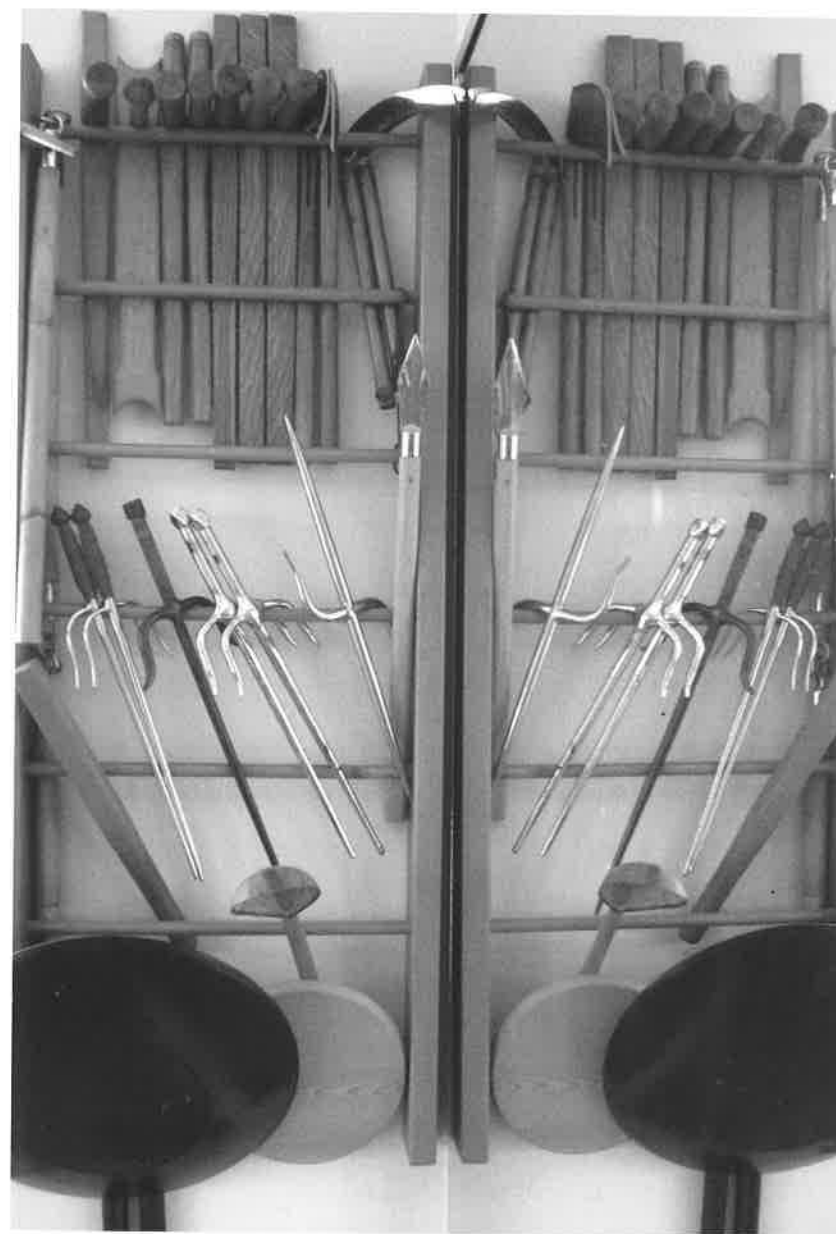
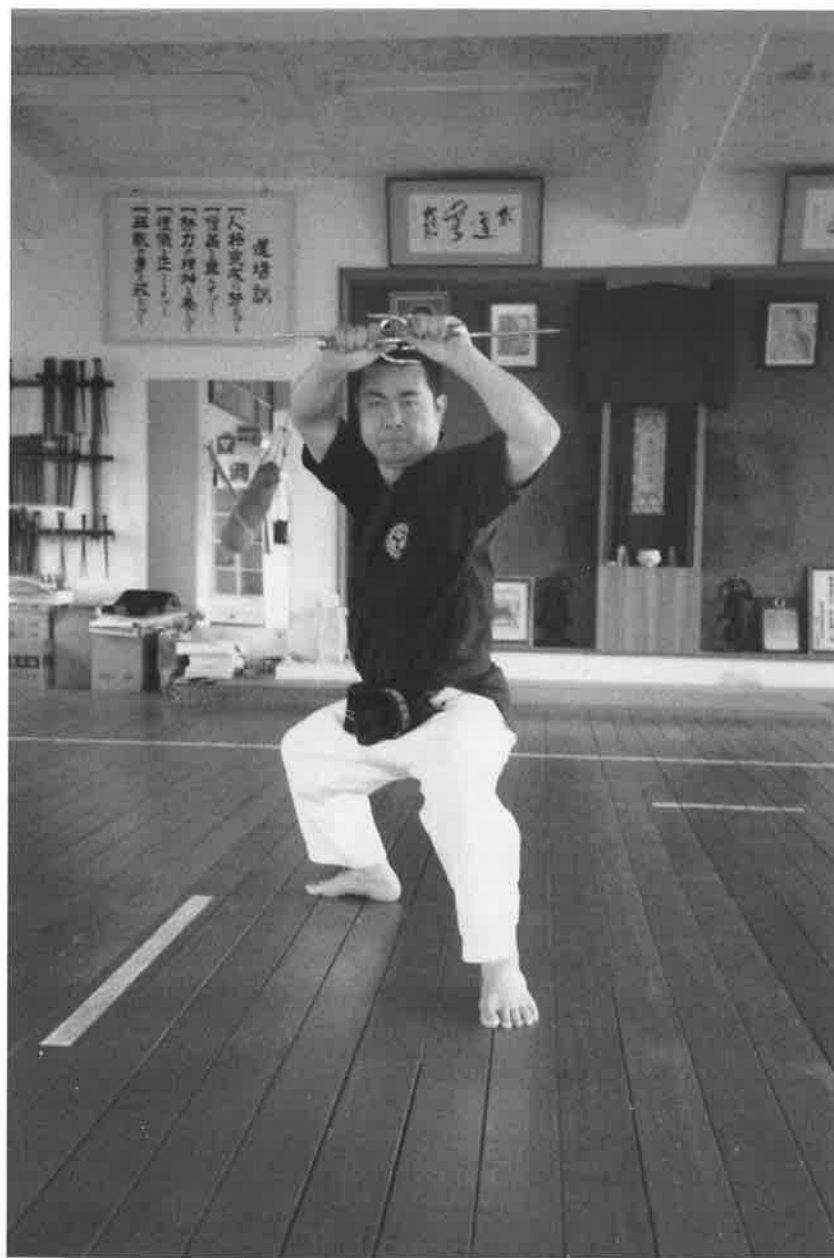


Abb. 148: Verschiedene Waffen des Kobudō.
Fig. 148: Several weapons of Kobudō.



Die Kata

Im okinawanischen Karate und Kobudō wird dem regelmäßigen und wiederholten Kata-Training eine große Bedeutung beigemessen. Man legt auf Okinawa sehr viel Wert darauf, sowohl die Kata als auch ihre *Bunkai* zu trainieren, d. h., die Anwendung der Kata-Bewegungen im Partnertraining. Genau betrachtet stellt die Kata bzw. die »Form« die eigentliche Essenz des okinawanischen *Bujutsu* dar.

Nicht nur in asiatischen Ländern wie Indien, China, Korea, Burma, Malaysia, Indonesien usw. wird das Formentraining in den Vordergrund gestellt. Auch in alten Kampfkünsten europäischer Länder, wie z. B. Griechenland, ist das der Fall.



Abb. 149 / Fig. 149: Kanei Sensei.

Eine jede Kata sollte grundsätzlich nur von einem erfahrenen und qualifizierten Lehrer gelehrt werden, der das »Wie« und »Warum« in Theorie und Praxis kennt. Eine Kata einzustudieren, ohne ihre *Bunkai* zu trainieren, welche jemanden erst dazu zu befähigen, die Techniken in jeder

Situation anwenden zu können, ist sinn- und nutzlos. Ebenso reicht die Kenntnis der *Bunkai* alleine nicht aus, wenn in der Anwendung Distanz, Timing, Geschwindigkeit und Kraft – die grundlegenden Faktoren jeder Selbstverteidigungstechnik – nicht stimmen. Karate- und Kobudō-Kata wurden über Generation hinweg von Vater zu Sohn bzw. von Lehrern an vertrauenswürdige Schüler weitergegeben.

Zu den traditionellen *Sai*-Kata zählen u. a.:

1. *Ni Chō Sai*
2. *San Chō Sai*
3. *Chatan Yara no Sai*
4. *Tsuken Shitahaku no Sai* / *Chikin Shitahaku no Sai*
5. *Matsuhiga no Sai*
6. *Tawada no Sai* / *Tawata no Sai*
7. *Uhuchiku no Sai*
8. *Chiha no Sai* / *Senbaru no Sai*
9. *Hanatagawa Korogua no Sai*
10. *Matsumura no Sai*
11. *Yakaa no Sai*
12. *Kocho no Sai*
13. *Sakugawa no Sai*
14. *Taira Gua no Sai*
15. *Hanbun no Sai*
16. *Tenryo no Sai*
17. *Itosu no Sai*

Auf S. 97 ff. wird der Ablauf der Kata *Ni Chō Sai* dargestellt.

The Kata

Practice or continued repetitive training of kata is an important factor in Okinawan Karate and Kobudō. The Okinawans lay a lot of emphasis on training of kata as well as the *bunkai*, the applications of the kata movements in partner training. To be more precise, a kata is the essence of Okinawan Bujutsu.

It is not only martial arts of Asian countries such as India, China, Korea, Burma, Malaysia, Indonesia, etc., that emphasize on the practice or training of kata, respectively, but also old martial arts of European countries such as Greece.



Abb. 150 / Fig. 150: Kanei Sensei junior.

Any kata should strictly be taught by an experienced and qualified teacher who knows the 'whys' and 'whats' – not only in practice, but in theory as well. It is useless to practice a kata if you do not practice the *bunkai* in order to enable an individual to apply them in any practical situation. Knowledge of the *bunkai* is not sufficient if you cannot apply the tech-

niques with good distance, timing, speed and power – which are the key factors of any self-defence technique.

Karate and Kobudō kata have been handed down through the generations from father to son as well as from teachers to trusted students.

Listed here are some of the traditional kata of the *Sai*:

1. *Ni Chō Sai*
2. *San Chō Sai*
3. *Chatan Yara no Sai*
4. *Tsuken Shitahaku no Sai / Chikin Shitahaku no Sai*
5. *Matsuhiga no Sai*
6. *Tawada no Sai / Tawata no Sai*
7. *Uhuchiku no Sai*
8. *Chiha no Sai / Senbaru no Sai*
9. *Hanatagawa Korogua no Sai*
10. *Matsumura no Sai*
11. *Yakaa no Sai*
12. *Kocho no Sai*
13. *Sakugawa no Sai*
14. *Taira Gua no Sai*
15. *Hanbun no Sai*
16. *Tenryo no Sai*
17. *Itosu no Sai*

On the following pages, the detailed sequence of the Kata *Ni Chō Sai* will be presented.



Abb. 151 / Fig. 151: *Musubi dachi*.



Abb. 152 / Fig. 152: *Rei*.



Abb. 153 / Fig. 153: *Yoi*.



Abb. 154 / Fig. 154



Abb. 155 / Fig. 155



Abb. 156 / Fig. 156

Abb. 154 bis 158 zeigen eine fließende Bewegung – Vorbereitung.

Fig. 154 to 158 represent one flowing motion – preparation.

Abb. 154: Die linke Hand mit beiden Sai hebt sich.

Fig. 154: Raise left hand with both Sai.

Abb. 155: Die rechte Hand nimmt ein Sai, die Sai-Gabeln stehen sich parallel gegenüber.

Fig. 155: Right hand takes one Sai, the Sai are parallel to each other

Abb. 156: Gleichzeitig beide Sai von innen nach außen aufstellen.

Fig. 156: Flip both Sai simultaneously outwards.



Abb. 157 / Fig. 157



Abb. 158 / Fig. 158

Abb. 157: Gleichzeitig beide Sai wieder nach innen fallen lassen.

Fig. 157: Simultaneously bring both Sai inward.

Abb. 158: Gleichzeitig beide Sai nach unten drehen, Stand wechselt von *Musubi dachi* in *Kihon dachi*, ohne die Fersen zu heben.

Fig. 158: Simultaneously bring both Sai downward; change from *Musubi dachi* in *Kihon dachi* without lifting the heels.



Abb. 159 / Fig. 159

Abb. 159: Die linke Hand holt nach vorn aus, mit rechts *Chūdan zuki*, rechtes Bein Gleitschritt (*Suri ashi*) nach vorn in *Kihon dachi*.

Fig. 159: Execute *Chūdan zuki* with right in *Kihon dachi*.



Abb. 160 / Fig. 160

Abb. 160: Gleitschritt nach hinten in *Nekoashi dachi*, *Gedan harai uke*.

Fig. 160: Slide backwards in *Nekoashi dachi* and perform *Gedan harai uke*.



Abb. 161 / Fig. 161



Abb. 162 / Fig. 162

Abb. 161 bis 163 zeigen eine fließende Bewegung.

Fig. 161 to 163 represent one flowing motion.

Abb. 161: Rechte Hand eindrehen für...

Fig. 161: Twist the wrist of the right hand, knuckles facing down in order to execute...

Abb. 162: ...*Jōdan nuki*, in *Zenkutsu dachi*, rechtes Bein vorn.

Fig. 162: ...*Jōdan nuki*, in *Zenkutsu dachi*, right leg in front.

Abb. 163 / Fig. 163: *Gedan uke*.



Abb. 163 / Fig. 163



Abb. 164/ Fig. 164



Abb. 165/ Fig. 165



Abb. 167/ Fig. 167



Abb. 168/ Fig. 168



Abb. 166/ Fig. 166

Abb. 164 bis 168 zeigen die gleiche Kombination wie die Bilder 159 bis 163 auf links.

Fig. 164 to 168 represent the same combination as fig. 159 to 163, but on the left side.

Abb. 169 bis 173: Hier wiederholt sich die Kombination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* auf rechts.

Fig. 169 to 173: Repetition of the combination *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* on the right side.



Abb. 169/ Fig. 169



Abb. 170/ Fig. 170



Abb. 171 / Fig. 171



Abb. 172 / Fig. 172



Abb. 173 / Fig. 173

Abb. 174 / Fig. 174: *Gyaku chūdan zuki* links / left, in *Zenkutsu dachi*.

Abb. 175: *Suri ashi* rechts (Gleitschritt) *Chūdan zuki* rechts.

Fig. 175: *Suri ashi* right, *Chūdan zuki* with right.

Abb. 176: Beide *Sai* in Kopfhöhe kreuzen, rechter *Sai* liegt innen.

Fig. 176: Cross both *Sai* overhead (the right *Sai* facing oneself).

Abb. 177: Ganzer Schritt nach hinten mit rechts, *Shiko dachi*, die *Sai* bleiben in Kopfhöhe gekreuzt.

Fig. 177: Step backward with the right into *Shiko dachi*.



Abb. 174 / Fig. 174



Abb. 175 / Fig. 175



Abb. 176 / Fig. 176



Abb. 177 / Fig. 177



Abb. 178 / Fig. 178



Abb. 179 / Fig. 179



Abb. 180 / Fig. 180



Abb. 181 / Fig. 181

Abb. 178: *Gedan harai uke* mit beiden *Sai*, eine Faustbreite vor den Knien.

Fig. 178: *Gedan harai uke* with both *Sai*.

Abb. 179: Beide *Sai* in Höhe der eigenen Körpermitte zusammenführen, Stand weiterhin *Shiko dachi*, rechter *Sai* oben, *Sai*-Arme verhaken.

Fig. 179: Bring both *Sai* together to the right side of the hip, left *Sai* underneath.

Abb. 180 und 181 zeigen Nahaufnahmen des korrekten Zusammenführens der *Sai*.

Fig. 180 and 181: Closeup view.



Abb. 182 / Fig. 182



Abb. 183 / Fig. 183



Abb. 184 / Fig. 184



Abb. 185 / Fig. 185

Abb. 182 und 183: *Suri ashi* (Gleitschritt vorwärts) rechts in *Shiko dachi*, *Sai* über Kopfhöhe bringen, *Sai*-Spitzen nach hinten klappen.

Fig. 182 and 183: *Suri ashi* (slide step forwards) with left in *Shiko dachi*. Hook both *Sai* over head, sharp points of the *Sai*, facing backward.

Abb. 184: Nahaufnahme des Zurückklappens der *Sai* über Kopfhöhe.

Fig. 184: Closeup view.

Abb. 185: *Bunkai* dieser Technik (*Juji uke*).

Fig. 185: *Bunkai* of this technique (*Juji uke*).



Abb. 186/ Fig. 186

Abb. 186: Ganzer Schritt mit rechts nach vorne in *Zenkutsu dachi*, *Sai* öffnen, *Uchi* in Halshöhe mit beiden *Sai*.

Fig. 186: Step forward with right in *Zenkutsu dachi*, raise up both *Sai* and strike to the temple of the head.

Abb. 187: *Bunkai* dieser Technik.

Fig. 187: *Bunkai* of this technique.



Abb. 187/ Fig. 187



Abb. 188/ Fig. 188



Abb. 189/ Fig. 189

Abb. 188 und 189: *Gedan uke* mit beiden *Sai*.

Fig. 188 and 189: *Gedan uke* with both *Sai*.

Abb. 190/ Fig. 190: *Gyaku chūdan zuki*.



Abb. 190/ Fig. 190



Abb. 191 / Fig. 191



Abb. 192 / Fig. 192



Abb. 193 / Fig. 193

Abb. 191: *Suri ashi* rechts (Gleitschritt), *Chūdan zuki* rechts.

Fig. 191: *Suri ashi* right, *Chūdan zuki* right.

Abb. 192: Vierteldrehung nach links, *Gedan uke* links in *Nekoashi dachi*.

Fig. 192: Turn and perform *Gedan uke* in *Nekoashi dachi* with left.

Abb. 193: *Jōdan uke* links, in *Kihon dachi* absetzen.

Fig. 193: *Jōdan uke* with left in *Kihon dachi*.



Abb. 194 / Fig. 194



Abb. 195 / Fig. 195



Abb. 196 / Fig. 196

Abb. 194 bis 198 zeigen die gleiche Kombination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* rechts wie die Abbildungen 159 bis 163.

Fig. 194 to 198 show the same combination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* as in the figures 159 to 163.



Abb. 197 / Fig. 197



Abb. 198 / Fig. 198



Abb. 199 / Fig. 199



Abb. 200 / Fig. 200



Abb. 201 / Fig. 201

Abb. 199 bis 203 zeigen die gleiche Kombination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* links wie die Abbildungen 164 bis 168.

Fig. 199 to 203 show the same combination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* as in the figures 164 to 168.



Abb. 202 / Fig. 202



Abb. 203 / Fig. 203



Abb. 204 / Fig. 204



Abb. 205 / Fig. 205



Abb. 206 / Fig. 206

Abb. 204 bis 208 zeigen die Kombination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* rechts.

Fig. 204 to 208 show again the same combination as in the figures 159 to 163.



Abb. 207 / Fig. 207



Abb. 208 / Fig. 208

Abb. 209: *Gyaku chūdan zuki* mit links

Fig. 209: *Gyaku chūdan zuki* with left.

Abb. 210: *Chūdan zuki* mit rechts.

Fig. 210: Execute *chūdan zuki* with right.

Abb. 211 und 212 zeigen die ganze Sequenz von *Mawate* (Wendung) mit *Jōdan uke*.

Fig. 211 and 212 show the whole sequence of *Mawate* (about-turn) with *Jōdan uke*.



Abb. 209 / Fig. 209



Abb. 210 / Fig. 210



Abb. 211 / Fig. 211



Abb. 212 / Fig. 212



Abb. 213/ Fig. 213



Abb. 214/ Fig. 214



Abb. 217/ Fig. 217



Abb. 215/ Fig. 215



Abb. 216/ Fig. 216



Abb. 218/ Fig. 218

Abb. 213: Vorderansicht von Abb. 212 (*Jōdan uke*).

Fig. 213: Front view of fig. 212 (*Jōdan uke*).

Abb. 214 bis 218 zeigen die gleiche Kombination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* rechts wie die Abbildungen 159 bis 163.

Fig. 214 to 218 show the same combination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* as in the figures 159 to 163.



Abb. 219 / Fig. 219



Abb. 220 / Fig. 220



Abb. 222 / Fig. 222



Abb. 221 / Fig. 221

Abb. 219 bis 222 zeigen die gleiche Kombination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* links wie die Abbildungen 164 bis 168.

Fig. 219 to 223 show the same combination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* as in the figures 164 to 168.



Abb. 223 / Fig. 223



Abb. 224 / Fig. 224



Abb. 225 / Fig. 225



Abb. 227 / Fig. 227



Abb. 226 / Fig. 226

Abb. 224 bis 228 zeigen die gleiche Kombination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* rechts wie in den Abbildungen 159 bis 163.

Fig. 224 to 228 show the same combination – *Chūdan zuki* – *Chūdan harai uke* – *Jōdan nuki* – *Gedan uke* as in the figures 159 to 163.



Abb. 228 / Fig. 228



Abb. 229 / Fig. 229



Abb. 230 / Fig. 230

Abb. 229 / Fig. 229: *Gyaku chūdan zuki* in *Zenkutsu dachi*.

Abb. 230: *Suri ashi* rechts, *Chūdan zuki* mit rechts.

Fig. 230: *Suri ashi* right, *Chūdan zuki* right.

Abb. 231 bis 233: Dreivierteldrehung mit *Nage waza* (Wurftechnik).

Fig. 231 to 233: Three-quarter about-turn with execution of *Nage waza* (throwing technique).

Abb. 234: Vorderansicht von Abb. 233. – Linkes Bein in *Zenkutsu dachi* absetzen, Wurf des *Sai* nach vorn (da dies im Dōjō nicht möglich ist, bleibt der *Sai* in der linken Hand). – Siehe *Bunkai* dieser Technik auf S. 126.

Fig. 234: Front view of figure 233. – Placing left leg in *Zenkutsu dachi*, throwing the *Sai* ahead (since this is not possible in the dōjō, the *Sai* actually remains in the left hand). – See *bunkai* of this technique on p. 126.



Abb. 231 / Fig. 231



Abb. 232 / Fig. 232



Abb. 233 / Fig. 233



Abb. 234 / Fig. 234



Abb. 235 / Fig. 235

Abb. 235: *Bunkai* zur auf den Abbildungen 231 bis 234 dargestellten Wurftechnik.

Fig. 235: *Bunkai* of the throwing technique represented in figures 231 to 234.

Abb. 236: *Gedan uke* mit links.

Fig. 236: *Gedan uke* with left.

Abb. 237: Vorderansicht *Gedan uke*.

Fig. 237: Front view of *Gedan uke*.

Abb. 238 bis 245 zeigen die Kombination *Chūdan zuki* – *Jōdan mawashi uchi* – *Gedan uke*, rechts.

Fig. 238 to 245 show the combination *Chūdan zuki* – *Jōdan mawashi uchi* – *Gedan uke*, right.

Abb. 238: Schritt nach vorn in *Kihon dachi*, *Chūdan zuki* mit rechts.

Fig. 238: Step forward in *Kihon dachi*, execute *Chūdan zuki* with right.

Abb. 239: Vorderansicht *Chūdan zuki*.

Fig. 239: Front view of *Chūdan zuki*.



Abb. 236 / Fig. 236



Abb. 237 / Fig. 237



Abb. 238 / Fig. 238



Abb. 239 / Fig. 239



Abb. 240 / Fig. 240



Abb. 241 / Fig. 241

Abb. 240: Den Sai über den Kopf heben.

Fig. 240: Raise up the *Sai* over head.

Abb. 241: Vorderansicht.

Fig. 241: Front view.

Abb. 242 / Fig. 242: *Jōdan mawashi uchi* in *Zenkutsu dachi*.

Abb. 243: Vorderansicht *Jōdan mawashi uchi*.

Fig. 243: Front view of *Jōdan mawashi uchi*.

Abb. 244 / Fig. 244: *Gedan uke*.

Abb. 245: Vorderansicht *Gedan uke*.

Fig. 245: Front view of *Gedan uke*.



Abb. 242 / Fig. 242



Abb. 243 / Fig. 243



Abb. 244 / Fig. 244



Abb. 245 / Fig. 245



Abb. 246 / Fig. 246



Abb. 247 / Fig. 247

Abb. 246: Das linke Bein bewegt sich im Halbkreis nach vorn (um den vorher geworfenen *Sai* herum). Dabei dreht man sich um 180°.

Fig. 246: Step forward with the left leg in a circular motion (around the *Sai* thrown before). This is connected with an about-turn.

Abb. 247: Die rechte Hand bewegt sich zeitgleich mit dem linken Bein in einem Halbkreis von innen nach außen, linke Hand mit *Sai* bleibt zurückgezogen (*Hikite*).

Fig. 247: Circular outward motion of the right hand, simultaneously with circular motion of the left leg; left hand with *Sai* remains in *hikite* position.

Abb. 248: Rechtes Bein in Halbkreis zum linken, Absetzen in *Musubi dachi*.

Fig. 248: Right leg in circular motion besides left one, final stance *Musubi dachi*.

Abb. 249: Rechtes Handgelenk stoppt in Höhe der Schulter.

Fig. 249: Right wrist stops in shoulder height.

Abb. 250 und 251: Die rechte Hand bringt den rechten *Sai* zur linken Hand, führt beide *Sai* zusammen (251: Detailaufnahme).

Fig. 250 and 251: Bring the right *Sai* to the left hip (251: Close up view).



Abb. 248 / Fig. 248



Abb. 249 / Fig. 249



Abb. 250 / Fig. 250



Abb. 251 / Fig. 251



Abb. 252/ Fig. 252



Abb. 253/ Fig. 253

Abb. 252: Beide *Sai* befinden sich nun auf der linken Körperseite in Hüfthöhe.

Fig. 252: Hand the right *Sai* over to the left hand.

Abb. 253: Nahaufnahme von Abbildung 252.

Fig. 253: Closeup view of figure 252.

Abb. 254/ Fig. 254: *Yame*.

Abb. 255/ Fig. 255: *Rei*.

Abb. 256: Ende der Kata »*Ni Chō Sai*«

Fig. 256: End of the kata "*Ni Chō Sai*"



Abb. 254/ Fig. 254



Abb. 255/ Fig. 255



Abb. 256/ Fig. 256



Was ich von einem Budōka erwarte

Da ich viel reise, um zu lehren und Seminare abzuhalten, und viele Schüler aus allen Teilen der Welt mein Dōjō besuchen, um bei mir zu trainieren, denke ich, dass es angebracht ist, sie alle wissen zu lassen, was ich von ihnen erwarte, um so von vornherein Missverständnisse zu vermeiden und generell Fehlverhalten auf ein Minimum zu beschränken.

Ein sehr wichtiges Thema für mich ist die Pünktlichkeit. Ich erwarte, dass Schüler zeitig eintreffen, damit sie sich in Ruhe umziehen können usw., und dass sie sich bereits vor Trainingsbeginn im Dōjō einfinden, so dass ich mit dem Unterricht pünktlich zur festgelegten Zeit beginnen kann.

Des Weiteren wünsche ich, dass jeder Schüler eine gute Disziplin an den Tag legt; nicht nur während des Trainings, sondern auch davor und danach. Ich finde, dass es sich einfach gehört, beispielsweise Schuhe und Taschen angemessen und ordentlich abzulegen. Auch sollte jeder einen sauberen *Dōgi* (Trainingskleidung), den korrekten Gürtel, das richtige Abzeichen usw. tragen.

Ich mag es nicht, wenn Schüler ihre Trainingskleidung oder ihren Gürtel vergessen und mich dann darum bitten. Genauso wenig kann ich es leiden, wenn während des Trainings miteinander gesprochen wird, wenn das Aufstellen zu Beginn und am Ende des Trainings nicht zügig vonstatten geht und wenn Erklärungen nicht mit der nötigen Aufmerksamkeit verfolgt werden.

Solch ein Benehmen kann allenfalls noch bei Anfängern toleriert werden, weil sie den korrekten Weg des Budō erst noch erlernen müssen. Aber bei Schwarzgurten, Ausbildern und fortgeschrittenen Schülern kann ich nicht darüber hinwegsehen. Man stelle sich nur einmal vor, jeder käme zu einer x-beliebigen Zeit ins Training: Dann müsste der Lehrer sein Training jeweils unterbrechen und jeden einzelnen Schüler einzeln begrüßen, wenn er eintritt. Das wäre eine unbeschreibliche Störung des Unterrichts! Ich verneige mich nicht vor zu spät Kommenden. Der Schüler verbeugt sich und nimmt dann am Training teil.

Natürlich verstehe ich es, dass man sich im Ausnahmefall auch einmal verspäten kann: ein unerwarteter Verkehrstau oder ein nicht vorhersehba-

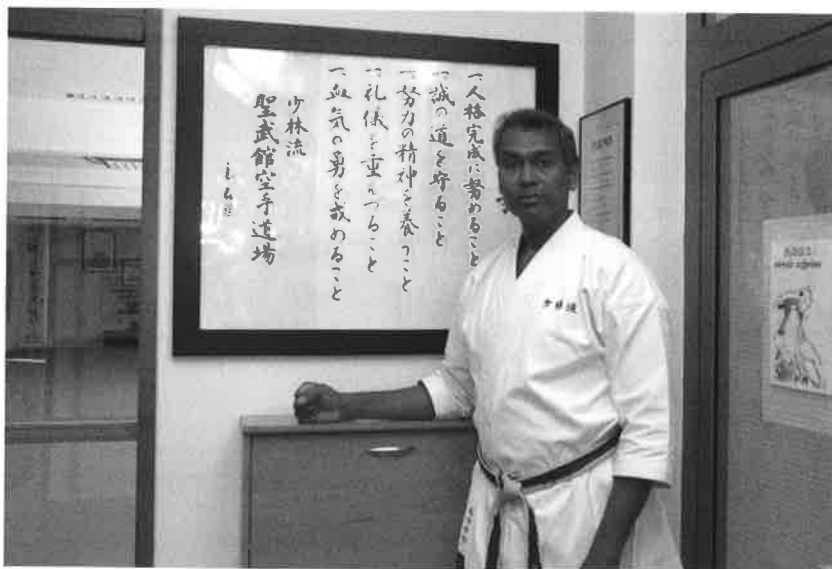


Abb. 257: Der Autor neben einer Kalligraphie mit den fünf Dōjōkun.

Fig. 257: The author besides a calligraphy representing the five Dōjōkun.

res Ereignis mag dazu führen. So etwas kann natürlich vorkommen; aber ich kann es nicht tolerieren, wenn dies immer wieder geschieht. Dann muss man sich einfach angewöhnen, früher loszufahren und eine mögliche Verzögerung einzuplanen, so wie man sich auch früh genug auf den Weg macht, um auf Arbeit oder zur Schule zu gelangen.

Oft sehe ich auch Schüler, die die Vertreter des Sensei, welche das Training in dessen Auftrag durchführen, nicht akzeptieren oder respektieren. Man muss dem Sempai (Assistenztrainer) denselben Respekt erweisen wie dem Sensei.

Was ich überhaupt nicht mag, ist, wenn Schüler um bestimmte Ränge bitten oder fragen, wann ihre nächste Graduierung ansteht. Ich bleibe bei meiner festen Überzeugung, dass Entscheidungen über Ränge und Graduierungen nur vom Sensei ausgehen sollten. Es ist nicht Sache eines Schülers, danach zu fragen. Der Sensei weiß, wann ein Schüler so weit ist, und führt dann eine entsprechende Graduierung durch oder verleiht einen bestimmten Rang. Es ist sehr unhöflich, wenn ein Schüler bei seinem Lehrer um einen Rang nachfragt.

Mir ist es auch lieber, wenn Schüler eigenständig lernen und sich später mit ihrem Sensei besprechen und sich ihre Erkenntnisse von ihm bestätigen lassen, als dass sie jedes Detail beim Sensei erfragen. Dies trifft besonders dann zu, wenn etwas im Training bereits geübt und erklärt wurde, während der Schüler unaufmerksam war! Ich vermeide es, Schülern alles »mundgerecht« zu machen, ihnen das Wissen sozusagen löffelweise vorzusetzen. Ich bin überzeugt, dass der Kopf schnell vergisst, der Körper jedoch nicht.

Das sind die Regeln des traditionellen Budō. Entweder man akzeptiert sie oder man sucht sich ein anderes Dōjō, welches weniger Wert auf strikte Disziplin legt. Man sollte nie vergessen, dass das Dōjō ein Ort ist, an dem man den Weg lernt – d. h. nicht nur den Weg, wie Techniken auszuführen sind, sondern auch den Weg des Lebens an sich.

Die Prinzipien, die man im Dōjō durch das Training der Kampfkunst lernt, lassen sich auf alle Lebensbereiche übertragen. Wenn ein Sensei z. B. verlangt, eine Technik mehrfach zu wiederholen, dann trainiert man ohne Widerrede diese Technik so lange, bis man sie gemeistert hat, selbst dann, wenn die Kräfte bereits nachlassen. Dies kann als Lebensweg gesehen werden: Die Lehre ist, niemals aufzugeben und auch Umwege in Kauf zu nehmen. Dieser Kampfgeist wird einem dabei helfen, alles im Leben zu erreichen. Das ist nur ein Beispiel dafür, wie Disziplin im täglichen Leben angewendet werden kann. Ein Leben in Selbstdisziplin und die Anwendung der Prinzipien des Budō (wie z. B. niemals aufzugeben) gibt einem Schüler sowohl im Training als auch im Leben einen Vorsprung vor den anderen. Ich bin selbst fest davon überzeugt und praktiziere dies in allem, was ich im täglichen Leben tue.

Sauberkeit ist ein weiteres, sehr wichtiges Prinzip, sei es im Dōjō, auf Arbeit oder daheim. Ich mag es überhaupt nicht, wenn ich Dinge im Dōjō herumliegen sehe: Taschen, Handtücher, Gürtel, Handschützer usw. Alles sollte ordentlich dort aufbewahrt werden, wo es hingehört. Auch rate ich meinen Schülern, immer ein Handtuch mitzuführen, mit dem sie sich zwischen den Trainingseinheiten den Schweiß abwischen können.

Meine fortgeschrittenen Schüler sorgen nach dem Training für Ordnung und Sauberkeit im Dōjō. Dies ist eine alte asiatische Tradition, die auf Okinawa und in Japan bis heute gepflegt wird. Viele, meist europäische

Schüler, aber auch Schüler aus Asien, missverstehen dieses Konzept. Die meisten denken: »Ich zahle monatliche Gebühren für mein Training. Warum sollte ich jetzt noch das Dōjō putzen? Das ist nicht meine Aufgabe!« – Der traditionelle Budōka glaubt, dass das Dōjō einen Weg darstellt, Körper, Geist und Seele zu reinigen. Ein Schüler trainiert sehr hart im Dōjō, ohne jemals aufzugeben: Tränen, Schweiß und Blut werden im Dōjō vergossen. Nach dem Training wischt man die Tränen, den Schweiß und das Blut weg, um das Dōjō für das nächste Training vorzubereiten. Diese Übung hilft dabei, das eigene Ego zu überwinden und reinigt den Geist, macht Schüler zu normalen Menschen, nicht zu solchen, die Training gegen Gebühr käuflich erwerben.

Das Dōjō ist ein Schlachtfeld, auf dem man viele Tode stirbt. Man stirbt jedes Mal, wenn man einen Fehler macht, wenn ein Gegner kontert oder wenn ein Angriff erfolgt und man nicht in der Lage ist, diesen richtig zu blocken. Im Dōjō können wir unsere Fehler berichtigen und uns verbessern. Im tatsächlichen Leben würde es in solchen Situationen um Leben und Tod gehen. Auf der Straße gibt es keine zweite Chance. Solche Gedanken sollten dazu führen, dass man sich dem Training mit voller Aufmerksamkeit und Konzentration widmet und auf diese Weise weniger Fehler macht und nicht »stirbt«.

What I expect from a Budōka

Since I travel a lot for teaching and conducting seminars, and many students from around the world come to my dōjō for training, I think it is good to let people know what I expect of them in order to avoid any misunderstandings and minimize common errors.

I am very particular about punctuality. I expect students to be at the venue ahead of time to allow for changing, etc. and be in the dōjō prior in good time so that I can begin my training exactly on the scheduled time.

Good discipline is another thing I would like every student to maintain; not only during the training, but also before and after. For example, making sure that slippers and bags are placed appropriately and in an orderly manner. That means having clean *dōgi* (uniform) and the appropriate belt, emblem, etc.

I hate students forgetting uniforms or belts, and asking me for them. The same goes for gossiping in class, tardiness in lining up before or after class and not paying attention when something is being explained.

This kind of behaviour is more tolerable from beginners, because they are yet to learn the correct way of budō. However, this is inexcusable for black belts, instructors and senior students. Imagine everyone coming to class late: the teacher has to break the training and bow to every student as and when they come in. This is such a disruption! In my class, I do not bow to late-comers. The student bows, and joins the training.

Of course, I understand that sometimes, one cannot help being late: an unexpected traffic jam or some unforeseen circumstance arises. This is a stray incident, but it cannot be tolerated all the time. It is better to leave for training earlier and try and avoid things like traffic jams; just like the way one does when leaving for school or for work.

Often, I see students not respecting or accepting representatives of the Sensei, who conduct the training on the sensei's behalf. One must give the same respect to the sempai (assistant instructor) as one does to the sensei.

Students asking for rankings or asking when they will have their next grading is something I strongly dislike. I remain very firm in my belief that decisions on gradings and rankings should come from the sensei. It is not up to the student to ask. The sensei knows when a student is ready, and

conducts a grading or offers a ranking accordingly. It is very impolite for the student to ask the teacher for rankings.

I also prefer students to discover from their own experience, and later consult and confirm with their sensei, rather than to just ask the sensei every small thing; especially things that have already been practiced and explained in class while the student may not have been paying attention! I avoid spoon-feeding students, and believe that the mind forgets quickly, but the body does not.

These are the codes of traditional Budō. One can either accept it, or find another dōjō which does not emphasize these strict disciplines. One should not forget that the dōjō is a place of learning the way – that means not just the way of executing techniques, but the way of life itself.

The principles learned in the dōjō through martial arts training are applicable to every aspect of life. For example, when a sensei requires you to repeat a technique a number of times, you train without question until you have mastered the technique, even though you are tired. This can be applied as a way of life: it teaches you to never give up, and go the extra mile. This fighting spirit will help you to achieve everything you want in life. This is just one example of discipline being applied in daily life. By leading a well-disciplined life, and applying the principles of budō (such as never giving up), will keep the student ahead of the rest in training as well as in life. I strongly believe in it, and practice it daily in everything I do.

Cleanliness is another principle that is very important; be it in the dōjō, at work or at home. I hate to see things thrown around in the dōjō: bags, towels, belts, gloves, etc. These should be kept neatly in their designated place(s). I always advice my students to bring a hand towel, especially for wiping the sweat in between training sessions.

My senior students are used to cleaning up the dōjō after the training is over. This is a traditional Asian method, and is still practiced in Okinawa and mainland Japan. This concept is rather misunderstood by most European students, and as well as many Asians, too! Most people think: "I'm paying my monthly fees for training, so why should I clean the dōjō? That is not my job!" The traditional budōka (practitioner of martial arts) believes that the dōjō is a way to polish one's body, mind and soul. A student trains very hard in the dōjō without giving up: tears, sweat and blood are

poured in the dōjō. After the training is over, one wipes away the tears, the sweat and the blood, preparing it for the next training session. This exercise also helps in giving up one's ego, and polishes one's mind, making them normal human beings; not a student who buys training by paying fees.

The dōjō is a battlefield where one dies many times. One dies every time a mistake is made: when an opponent counters, or when an attack is executed without one being able to block it properly. In the dōjō, we can rectify our mistakes, and better ourselves. If these situations were to occur in real life, one would either live or die. There is no second chance on the streets. With this in mind, one should train to not die, and make fewer mistakes, and put in full focus and concentration in training.

Nachwort

Ich hoffe, dass Ihnen die Lektüre über die Kunst des Okinawa Sai-jutsu und dessen Anwendung Freude bereitet hat. Ich wäre sehr glücklich, wenn ich Ihnen durch mein Buch auf die eine oder andere Art und Weise helfen konnte, diese traditionelle Kunst besser zu verstehen. Dann hat das Buch seinen Zweck erfüllt.

Sollten Sie irgendeine Frage zum Inhalt dieses Buches oder zum Kobudō haben, können Sie mich gern anrufen oder mir schreiben.

Weitere Informationen über die Teilnahme an Seminaren, die Organisation eigener Seminare und die Mitgliedschaft im Okinawa Kobudō Verband erhalten Sie über folgende Kontaktadresse:

Traditional Okinawan Karate / Kobudō Organisation, Europe
Am Oberen Zweck 8
93309 Kelheim
Deutschland

Tel.: +49 (0) 9441 1 24 39
Fax: +49 (0) 9441 64 26 69
E-Mail: Measara@gmx.net
www.shorin-ryu.org

Afterword

I hope you have enjoyed reading about and practicing the art of Okinawan Sai-jutsu. Through this book, if I have managed to help you gain a better understanding of this traditional art in some way, it makes me very happy. The book has then served its purpose.

Should you have any questions on the contents of this book, or on Kobudō in general, do not hesitate to call me or write to me.

To get more information on participation in seminars, organizing your own seminars, and for membership to the Okinawan Kobudō Association, please contact on the following addresses or contact numbers:

Traditional Okinawan Karate / Kobudō Organisation, Europe
Am Oberen Zweck 8
93309 Kelheim
Germany

Phone: +49 9441 1 24 39
Fax: +49 9441 64 26 69
Email: Measara@gmx.net
www.shorin-ryu.org

Glossar

Age (Furi).....	steigen, nach oben, aufwärts (Schwung)
Ai.....	Harmonie
Aka (Chu).....	Rot (Name)
Arigatō.....	danke
Arigatō gozaimashita.....	danke sehr
Ashi.....	Bein
Atama.....	Oberteil des Kopfes
Atatameru.....	aufwärmen
Ate.....	brechen
Bajobo.....	Pferdestock
Barai.....	Feger
Basho.....	Baumart auf Okinawa
Bō jutsu.....	Stabkunst
Budō.....	Weg des Kampfes
Bunkai.....	Anwendung
Bushi.....	Samurai, Krieger
Chatan.....	Ort auf Okinawa
Chatan Yara no Sai.....	Sai-Kata
Chikin no Kun.....	(Bō-Kata) Stabkunst der Insel Chikin
Chikin Sunakake no Kun.....	Bō-Kata
Chikin U Fukun.....	Bō-Kata
Choku.....	aufrecht
Choun no Kun.....	Bō-Kata
Chubu.....	mittel
Chudan.....	Mitte
dachi.....	Stellung
Dai.....	Nummer
Dan.....	Grad
Denko.....	Brust
Deshi.....	Schüler
Dō.....	Weg
Dōjō.....	Dō (Weg) Jō (Ort); Ort, an dem man den Weg geht
Dozo.....	bitte
Ekū.....	Ruder
Embusen.....	Diagramm
Eri.....	Kragen
Fukin.....	Bauch
Fukyu.....	Förderung
Furi.....	Schwung
Futari.....	zwei Personen
Futatsu.....	zwei
Gako.....	Schule
Gatame.....	Hebel
Gedan.....	unten
Gensei.....	Augen

Geri.....	Tritt
Gi.....	Anzug
Go.....	fünf
Gōjū-ryū.....	Stilrichtung des Karate
Goju Shiho.....	54 Methoden (Shōrin-ryu-Kata)
Goren uchi.....	fünf aufeinander folgende Schläge
Gyaku.....	Gegenteil
Hachi.....	acht
Hajiji dachi.....	breitbeiniger Stand
Hajime.....	anfangen
Hakaku Bō.....	Bō mit achteckigem Querschnitt
Hamahiga no Sai.....	Sai-Kata
Hanmi.....	Oberkörper 45 Grad seitlich gedreht
Hanshi.....	führender Lehrer
Hansoku.....	Regelwidrigkeit
Hanta Guwa Koragwa no Sai.....	Sai-Kata
Hantai.....	Wechsel
Hantei.....	Entscheidung
Happo.....	acht Richtungen
Hara.....	Bauch, Schwerpunkt
Harai.....	Fegen
Hasso no Kun.....	Bō-Kata
Heikō dachi.....	Parallelstand
Heisoku dachi.....	Bereitschaftsstellung
Hidari.....	links
Hiji.....	Ellenbogen
Hikiwake.....	unentschieden
Hirate.....	offene Hand
Hirate uchi.....	Schlag mit der offenen Hand
Hiza.....	Knie
Hogushi.....	lockern
Hojo undō.....	vorbereitende Übungen
Honbu dōjō.....	Haupttrainings-Ort
Ichi.....	eins
Ikaku.....	Schrecken
Ikete.....	zurückgezogene Hand an der Hüfte
Ippon.....	ein, einziger
Ippon Ashi dachi.....	Stand auf einem Bein
Ippon Kumite.....	einmaliger Angriff, Abwehr u. Gegenangriff
Ishi Koro.....	Kieselsteine
Ishikawa Guwa no Sai.....	Sai-Kata
Jikan.....	Zeit
Jiyu.....	frei
Jiyu Kumite.....	Freikampf
Jo.....	Stock (ca. 1,20 Meter)
Jodan.....	oben
Jodan Tsuki.....	Stoß nach oben
Jodan uke.....	Abwehr nach oben

Jogai.....	Kampfflächenflucht
Jū.....	zehn
Jū.....	weich
Junbi.....	vorbereiten
Kaeshi.....	zurück
Kaiten.....	drehen
Kakato geri.....	Fußtritt Ferse
Kake uke.....	Griff-Abwehr (Hakenabwehr)
Kama.....	Sichel
Kamae.....	Stellung
Kami.....	Gott
Kamiza.....	höherer Sitzplatz
Kanza.....	Kampf-, Schiedsrichter
Kara.....	leer
Karate.....	leere Hand
Kata.....	Schulter
Kata.....	festgelegte Form
Keage.....	Schnappstoß
Keikoku.....	Bestrafung
Kekomi.....	gestreckter Stoß
Ki.....	Energie (innere Kraft, Universalkraft)
Kiai.....	Begegnung des Geistes oder Einheit der Energie (Kampfschrei)
Kiba dachi.....	Reiterstand
Kihon.....	Basis
Kime.....	äußerster Einsatz mit voller Spannung
Kin uchi.....	Schlag zum Unterleib
Kiotske.....	Achtung (vor Gruß)
Kobayashi-ryū.....	kleiner Wald-Stil
Kobudō.....	klassischer Kampf-Weg
Kobushi.....	Faust
Kogeki.....	Angriff
Kohai.....	zweiter Mann im Dōjō (nach dem Sensei)
Kokutsu dachi.....	Stand mit gebogenem hinteren Bein
Kon/Kunn.....	Stock
Kontei.....	Ende des Bō
Koshi.....	Hüfte
Kotai.....	rückwärts
Kote.....	Unterarm
Koza dachi.....	gekreuzter Stand
Ku.....	neun
Kubi.....	Hals
Kubo no Kon.....	Bō-Kata
Kugushiku no Sai.....	Sai-Kata
Kumibo.....	Stockkampf
Kumite.....	Kampf (Kumi = Griff, Te = Hand)
Kuro obi.....	Schwarzgurt
Kuruman bō.....	langer Gelenkstock

Kushin.....	Gelenke
Kuwa.....	Hacke
Kyan Chōtoku.....	berühmter Karate-Meister
Kyobu.....	Brust
Kyokai.....	Verband
Kyoshi.....	Lehrer/Meister 7./8. Dan
Kyu.....	Schülergrad
Kyu Shahaku Bō.....	9 Fuß Bō
Kyushu.....	Vitalpunkt
Mae-Geri.....	Fußtritt nach vorne
Mai.....	Distanz
Makiwara.....	Schlagbrett (Stroh aufwickeln)
Matsubayashi-ryū.....	Pinienwald-Stil
Mawashi Geri.....	Halbkreis-Tritt
Mawate, Mawaru.....	umdrehen, Wendung
Mienai.....	nicht gesehen
Migi.....	rechts
Mikasuki.....	halbmondförmig
Mikazuki.....	Gelenk vom Unterkiefer
Mochi.....	Griff
Mokuso.....	Meditation (schweigen, denken)
Mondo.....	Dialog
Musubi dachi.....	Bereitschaftsstellung Zehen nach außen
Nagashi uke.....	seitlich ausweichen und abwehren, verlängert
Nagate mochi.....	langer Griff
Nanami heiko dachi.....	Parallelstand 45 Grad
Neko ashi dachi.....	Katzenbeinstand
Ni.....	zwei
Nicho Gama.....	2 Kama (Kata)
Nicho Sai.....	2 Sai (Kata)
Nodo.....	Adamsapfel
Nukite.....	Speerhand
Nunchaku.....	2 kurze Stöcke zusammengebunden, Kobudō-Waffe
Nunti.....	S-förmiger Dreizack
Oi zuki.....	Sturzstoß mit vorderer Hand
Okinawa.....	Geburtsort des Karate/Kobudō
Onegai shimasu.....	bitte zeige mir den Weg
Osae uke.....	Druckabwehr
Otagaini rei.....	Gruss zum Partner
Otoshi.....	Hacken
Rei.....	Gruß, verbeugen
Rufa no Kun.....	Bō-Kata
Renshi.....	5. oder 6. Dan (Übungsleiter)
Renshu.....	Übung
Rensoku.....	mehrere, aufeinanderfolgende
Ritsurei.....	Gruß aus aufrechtem Stand
Roku.....	sechs

Rokusaku bo	6 Fuß Bō
Ryote uke	Abwehr mit beiden Händen
Ryukyu	ursprünglicher Name Okinawas
Sagurite	suchende Hand
Sai	Dreizack aus Metall
Sakugawa no Kon	Bō-Kata
San	drei
San Chō Sai	drei Sai (Kata)
Sasoie	täuschen
Seibukan	heilige Kunst-Schule
Seiken	Faust
Seiza	traditionelle Sitzposition (richtig sitzen)
Senpai	Assistenztrainer
Sensei ni rei	Gruß zum Trainer
Shi	vier
Shiai	Wettkampf
Shichi	sieben
Shiko dachi	quadratischer/viereckiger Stand
Shiku no Kun	Bō-Kata
Shimbaru (no Sai)	(Sai-Kata) Ort in Okinawa
Shimabukuro Zenryo	Gründer des Seibukan Dōjō
Shimabukuro Zenpo	Karate-Meister
Shimpan	Kampfrichter
Shimuza	unterer Sitzplatz
Shin kokyū	tief atmen (Ko = aus, Kyū = ein)
Shiro	weiß
Shiromatsu no Kon	Bō-Kata
Shirotarou no Kon	Bō-Kata
Shi Shi no Kon	Bō-Kata
Shitahaku no Sai	Sai-Kata
Shiu Shi no Kon (Shoei Shi no Kon)	Bō-Kata
Shizentai dachi	Vorbereitungstellung
Shomen	vorne
Shōrin-Ryu	ältester Karate-Stil aus Okinawa
Shoshi no Kon	Bō-Kata
Shukumine no Kun	Bō-Kata
Shuri	Ort in Okinawa
Shutō uchi	Handkantenschlag
Sore made	das ist alles
Soto	außen, außerhalb
Suigetsu	Solarplexus
Sukunai Hayashi (Ryū)	»Weniger Wald« (Stil)
Suna Kake	Sand schleudern
Suri ashi	Gleitschritt
Suruchin	Schnur mit zwei Steinen an den Enden
Tanden	unterer Bauchbereich – Tan (rot), Den (Feld)
Tai Sabaki	Körper bewegen
Tawata no Sai	Sai-Kata

Techu	zylindrischer Schlagring
Teko	eisener Schlagring
Tekubi	Handgelenk
Ten no Kun	Bō-Kata
Tinbei	Schild
Titje	Name für Sai in chinesisch
Tobi geri	gesprungener Fußtritt
Tokumine no Kon	Bō-Kata
Tokuyama no Sai	Sai-Kata
Tomari	Ort auf Okinawa
Tonfa/Tuifa/Tunkwa	Kobudōwaffe
Tsuken no Kon/ Chikin no Kon	Bō-Kata
Tsuki	Stoß
Uchi	(innen) Schlag
Uchinan	Okinawa
Uchinadi	Okinawa Hand
Ude	Unterarm
Uden ti	Schloßhand
Uechi-ryū	Karate-Stil
Uehara no Kun	Bō-Kata
Ufuchiku Kanagusuku	Karate Meister
Ufuchiku no Sai	Sai-Kata
Ufugushiki no Kun	Bō-Kata
Ufutun Bō	Bō-Kata
Uke	Abwehr
Undō	Gymnastik/Übungen
Unnante	leere Hand
Uraken	Rückhand, Faustrücken
Urashi no Kun	Bō-Kata
Ushiro	hinten
Utan bo	Bō-Kata
Waza	Technik
Waza ari	halber Punkt
Yaka no Sai	Sai-Kata
Yamae	Stop
Yin Yo	chinesisch Yin Yang
Yoi	gut
Yoko	seitlich
Yon	vierte(r), vier
Yonegawa no Kun	Bō-Kata
Yōi	fertig machen
Yubi Sake	Fingerspitzen
Zarei	Gruß aus dem Sitzen
Zenkutsu dachi	vorderes Bein gebogen – Stellung
Zenshin	vorwärts

Glossary

Age (Furi).....	upwards (swing)
Ai.....	harmony
Aka (Chu).....	red (person, men)
Arigatō.....	thank you
Arigatō gozaimashita.....	thank you very much
Ashi.....	leg
Atama.....	top part of head
Atatameru.....	warm up
Ate.....	break
Bajobō.....	horse stick
Barai.....	sweep
Basho.....	tree in Okinawa
Bō jutsu.....	stick art
Budō.....	martial way
Bunkai.....	application
Bushi.....	samurai, warrior
Chatan.....	city on Okinawa
Chatan Yara no Sai.....	sai kata
Chikin no Kun.....	stick art from Chikin Island (bō kata)
Chikin Sunakake no Kun.....	bō kata
Chikin U Fukun.....	bō kata
Choku.....	upright
Choun no Kun.....	bō kata
Chubu.....	middle
Chūdan.....	middle
dachi.....	stand
Dai.....	number
Dan.....	grade (rank)
Denko.....	chest
Deshi.....	student
Dō.....	way
Dōjō.....	do (way) jo (place)
Dozo.....	please
Ekū.....	paddle
Embusen.....	diagram
Eri.....	collar
Fukin.....	abdominal
Fukyu.....	promotion
Furi.....	swing
Futari.....	two persons
Futatsu.....	two
Gako.....	school
Gatame.....	lock (arm lock)
Gedan.....	lower
Gensei.....	eyes
Geri.....	kick

Gi.....	uniform
Go.....	five
Gōjū-ryū.....	Karate style
Goju Shiho.....	54 methods (kata of shorin-ryu)
Goren uchi.....	five continuous strikes
Gyaku.....	opposite, reverse
Hachi.....	eight
Hajiji dachi.....	open legged stance
Hajime.....	start
Hakaku Bō.....	octagonal bō
Hamahiga no Sai.....	sai kata
Hanmi.....	body turned sideways at 45 degrees
Hanshi.....	top leading master
Hansoku.....	foul
Hanta Guwa Koragwa no Sai.....	sai kata
Hantai.....	change
Hantei.....	decision
Happo.....	eight directions
Hara.....	lower abdomen
Harai.....	sweep
Hasso no Kun.....	bō kata
Heiko dachi.....	parallel stance
Heisoku dachi.....	attention stance
Hidari.....	left
Hiji.....	elbow
Hikiwake.....	draw
Hirate.....	open hand
Hirate uchi.....	open hand strike
Hiza.....	knee
Hogushi.....	loosen
Hojo undō.....	preparatory exercises
Honbu Dōjō.....	main dojo
Ichi.....	one
Iikaku.....	threat
Ikete.....	hand pulled back to the side of the hips
Ippon.....	one
Ippon ashi dachi.....	one legged stance
Ippon Kumite.....	one step sparring
Ishi koro.....	pebbles
Ishikawa Guwa no Sai.....	sai kata
Jikan.....	time
Jiyu.....	free
Jiyu kumite.....	free sparring
Jo.....	stick (roughly 1.20 meter)
Jōdan.....	upper
Jōdan zuki.....	upper thrust
Jōdan uke.....	upper block
Jogai.....	out of fighting area

Ju	ten
Junbi	prepare
Kaeshi	return
Kaiten	turn
Kakato Geri.....	heel kick
Take uke	grasp block (hooking block)
Kama	sickte
Kamae	posture
Kami	God
Kamiza	top sitting place
Kanza	arbitrator
Kara	empty
Karate	empty hand
Kata	shoulder
Kata	form (pattern)
Keage	snap (kick)
Keikoku	penalty
Kekomi	thrust
Ki.....	vital energy
Kiai	unification of energy
Kiba dachi.....	horse riding stance
Kihon.....	basic
Kime	focus
Kin uchi	strike to groin
Kiotske.....	attention
Kobayashi-ryū	small forest style
Kobudō	classical martial way
Kobushi.....	fist
Kogeki.....	attack
Kohai	2 nd man to sensei in dōjō
Kokutsu dachi.....	back leg bent stance
Kon/Kunn.....	stick
Konrei	end part of bō
Koshi.....	hip
Kotai	backward
Kote	forearm
Koza dachi.....	cross stance
Ku	nine
Kubi.....	neck
Kubo no Kon	bō kata
Kugushiku no Sai	sai kata
Kumibo	stickfighting
Kumite.....	gripping-hand (sparring)
Kuro obi.....	blackbelt
Kuruman bō.....	long bō with short stick tied together
Kushin	joints
Kuwa.....	hoe
Kyan Chōtoku.....	famous karate teacher

Kyobu	chest
Kyokai.....	association
Kyoshi.....	high ranking teacher 7 th /8 th dan
Kyu	lower rank (students grade)
Kyu shaku Bō.....	9 feet bō
Kyushu.....	vital points
Mac geri.....	front kick
Mai	distance
Makiwara	striking board (straw tied)
Matsubayashi-ryū.....	pine forest style
Mawashi geri.....	round-house-kick
Mawate, Mawaru	turn
Mienai.....	notseen
Migi	right
Mikasuki	crescent
Mikazuki.....	jaw joint
Mokuso	meditation, quiet thinking
Mochi	grip
Mondo.....	speech/dialog
Musubi dachi	attention stance feet outward
Nagashi uke.....	side step block, extension
Nagate mochi.....	long grip
Nanami heikō dachi	45 degrees parallel stance
Neko ashi dachi.....	cat leg stance
Ni	two
Nicho Gama.....	2 kamas (kata)
Nicho Sai	2 sais (kata)
Nodo.....	adams apple
Nukite.....	spearhand
Nunchaku	2 short sticks tied together, weapon of kobudō
Nunti	kobudō weapon
Oi-Tsuki.....	lunge punch
Okinawa	birth place of karate/kobudō
Onegai shimasu.....	please show me the way
Osai uke.....	press block
Otagaini rei	bow to partner
Otoshi.....	drop, hacking
Rei	bow
Rufa no Kun	bō kata
Renshi	5 th or 6 th dan authorized instructor
Renshu.....	practice
Rensoku	multiple, follow up
Ritsurei	bowing from standing position
Roku	six
Rokusaku bō	6 feet bō
Ryote uke	double hand block
Ryūkyū.....	old name of Okinawa
Sagurite	searching hand

Sai	kobudō weapon
Sakugawa no Kon.....	bō kata
San	three
San Chō Sai.....	3 Sais (kata)
Sasoie	fake
Seibukan	holy art school
Seiken	fist
Seiza	sit kneeling (correct sitting)
Senpai	assistant instructor
Sensei ni rei	bow to teacher
Shi.....	four
Shiai.....	tournament
Shichi.....	seven
Shiko dachi	square stance
Shiku no Kun	bō kata
Shimbaru (no Sai)	(sai kata) village in okinawa
Shimabukuro Zenryo	founder of the Seibukan dojo
Shimabukuro Zenpo	professor of karate
Shimpan	referee
Shimuza	lower sitting place
Shin-Kokyu.....	deep breathing (ko = out, kyu = in)
Shiro	white
Shiromatsu no Kon	bō kata
Shirotarou no Kon	bō kata
Shi Shi no Kon.....	bō kata
Shitahaku no Sai	sai kata
Shiu Shi no Kon (Shoei Shi no Kon)	bō kata
Shizentai dachi	ready stance
Shomen.....	front
Shōrin-ryū.....	oldest karate style from Okinawa
Shoshi no Kon.....	bō kata
Shukumine no Kun	bō kata
Shuri	place in Okinawa
Shuto uchi.....	knife-hand strike
Sore made	that's all
Soto.....	out
Suigetsu.....	solar plexus
Sukunai Hayashi (Ryu).....	few, less, little forest (style)
Suna kake.....	sand throwing
Suri ashi	sliding step
Suruchin	2 stones at end of a rope
Tanden	lower part of abdomen - tan (red), den (field)
Tai sabaki	body movement
Tawata no Sai	sai kata
Techu	3 pointed metal duster
Teko.....	metal fist duster
Tekubi.....	wrist
Ten no Kun	bō kata

Tinbei	shield
Titje	name for sai in chinese
Tobi geri.....	jump kick
Tokumine no Kon	bō kata
Tokuyama no Sai.....	sai kata
Tomari	place in Okinawa
Tonfa/Tuifa/Tunkwa.....	kobudō weapon
Tsuken no Kon/ Chikin no Kon.....	bō kata
Tsuki.....	thrust (punch)
Uchi.....	in or strike
Uchinan	Okinawa
Uchinadi	Okinawan hand
Ude	forearm
Uden Ti.....	castle hand
Uechi-ryū	karate style
Uehara no Kun.....	bō kata
Ufuchiku Kanagusuku.....	karate sensei
Ufuchiku no Sai	sai kata
Ufugushiki no Kun	bō kata
Ufurun Bō.....	bō kata
Uke	block
Undō.....	exercise
Unnante.....	empty hand
Uraken	back fist
Urashi no Kun.....	bō kata
Ushiro	back
Utan bō.....	bō kata
Waza	technique
Waza ari	half point
Yaka no Sai.....	sai kata
Yamae.....	stop
Yin Yo	Chinese Yin Yang
Yoi.....	good
Yoko.....	side
Yon.....	fourth, four
Yonegawa no Kun.....	bō kata
Yōi.....	ready
Yubi sake	fingertips
Zarei	bowing from sitting position
Zenkutsu dachi	front leg bent stance
Zenshin.....	forward

Die verschollenen Traditionen des Okinawa-Karate

Traditionen für unsere Zeit

Der aus Malaysia stammende Jamal Measara genießt weltweit den Ruf eines der besten Kenner der klassischen okinawanischen Kampfkünste. Anhand zahlreicher Beispiele und Geschichten zeigt der Schüler von Shimabukuru Zenpo und Donn F. Draeger in diesem Buch, was die Philosophie und die Praxis des Okinawa-Karate auszeichneten. Zu den Themen zählen die Rolle der Geduld, die Bedeutung des Respekts, das Verhältnis zwischen Lehrer und Schüler, die Beziehung zwischen Kampfkunst und Heilkunde sowie traditionelle Methoden zum Muskelaufbau und zur Abhärtung. Ein großer Teil des Buches ist den Kampftechniken des klassischen Karate gewidmet. Mit Hilfe von Fotografien und Erläuterungen werden eine Reihe konkreter Anwendungen von Techniken aus den alten Kata vorgestellt, von Verteidigungen, die zugleich als Angriffe eingesetzt werden, bis hin zu Vitalpunkttechniken. Besonderer Wert wird darauf gelegt, aufzuzeigen, dass die Kampftechniken einst von kampfgeübten Meistern für den Zweck der Selbstverteidigung entwickelt wurden. Im modernen Karate werden viele davon kaum noch gelehrt, weil sie für den sportlichen Wettkampf nicht geeignet sind.

Der Autor erläutert, welche nützliche Rolle Tradition in der modernen Zeit spielen kann. Schülern des Karate sollen die Möglichkeiten, die ihre Kampfkunst ihnen bieten kann, gezeigt werden, nicht nur hinsichtlich der Entwicklung ihrer kämpferischen Fähigkeiten, sondern auch für ihre Persönlichkeitsentwicklung, welche im klassischen Budō eine zentrale Rolle spielt. Tatsächlich kann Karate-dō einen lebenslangen Weg darstellen, eine umfassende Schule des Lebens.

Karatetrainer erhalten zahlreiche Anregungen, wie sie die Ausbildung ihrer Schüler reichhaltiger gestalten können.

Sensei Measara lebt seit 1980 in Deutschland. In seinen Lehrgängen, die ihn in zahlreiche Länder führen, verbreitet und lehrt er die klassischen Kampfkünste Okinawas.

Jamal Measara
Die verschollenen Traditionen des
Okinawa-Karate
160 Seiten, ca. 280 Fotos
1. Auflage 2012
ISBN 978-3-938305-11-9
€ 18,90



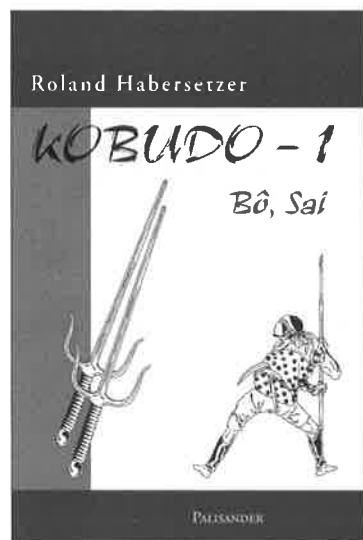
Roland Habersetzer: Kobudō 1 – Bō, Sai

Ein Handbuch des Kobudō

Die Insel Okinawa ist nicht nur der Geburtsort des Karatedō, sondern auch Heimstatt eines einzigartigen Kampfkunstsystems mit Waffen: des Kobudō. Einfache Geräte des Ackerbaus und der Fischerei verwandelten sich in den Händen der freiheitsliebenden Insulaner in außerordentlich wirkungsvolle Waffen. Im 19. und 20. Jahrhundert haben die größten Meister des okinawanischen Kobudō ihre bis dahin streng geheimgehaltene Kunst kodifiziert und sie zu einer eigenständigen Budōkunst entwickelt.

Das insgesamt zweibändige Werk ist ein echtes Handbuch des Kobudō, beruhend auf den authentischen Lehren der Meister Matayoshi Shinpō (Okinawa) und Inoue Motokatsu (Japan).

Band 1 enthält die Grundlagen dieser Kampfkunst und eine Fülle von Techniken für Bō und Sai. Neben den Grundtechniken werden auch zahlreiche Beispiele für Verknüpfungen, Kumite-Techniken sowie repräsentative klassische und moderne Kata ausführlich und nachvollziehbar in Wort und Bild vorgestellt, so z.B. die Bō-Kata Shōun no kon, Shūshi no kon und Sakugawa no kon und die Sai-Kata Tsuken Shitahaku no sai, Chatanyara no sai und Hamahiga no sai.



Roland Habersetzer Hanshi, 9. Dan, hatte Gelegenheit, Karate und Kobudō verschiedenen Stilrichtungen bei einigen der besten Meister in Japan zu studieren. 1973 begegnete er erstmals Matayoshi Shinpō in Naha, Okinawa, mit dem er bis zu dessen Tod 1997 freundschaftlich verbunden blieb.

Roland Habersetzer
Kobudō 1 – Bō, Sai
Aus dem Französischen von Frank Elstner
320 S., 390 Fotos, 1100 Zeichnungen
1. Auflage 2006,
ISBN 978-3-938305-02-7
€ 25,40

Roland Habersetzer: Kobudō 2 – Nunchaku, Tonfa, Polizei-Tonfa

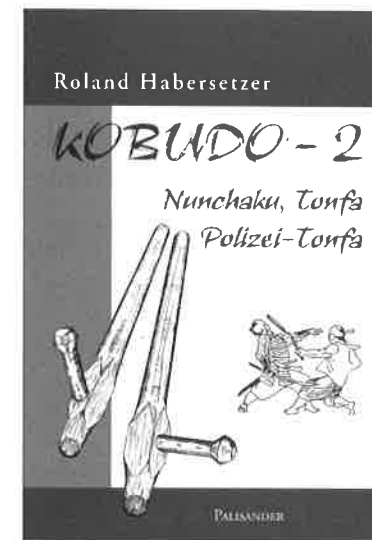
*Eine Waffe, welcher Art auch immer sie sei,
ist stets nur eine Verlängerung der Hand,
und sie ist Ausdruck eines Willens.*

Roland Habersetzer

Der zweite Band über das okinawanische Kobudō ist dem Nunchaku und dem Tonfa gewidmet. Der Leser findet in diesem Handbuch eine Vielzahl von Grundtechniken für Angriff und Verteidigung, Kumite-Techniken sowie repräsentative klassische und moderne Kata. Alle Techniken werden ausführlich und auf nachvollziehbare Weise in Wort und Bild vorgestellt.

Seit über 20 Jahren bezieht Roland Habersetzer den Umgang mit modernen Waffen in seine Budōpraxis mit ein. Dies gilt auch für den Tonfa. Der Tonfa im klassischen Kobudō wird paarweise verwendet, und es existiert ein großer Reichtum an Verteidigungs- und Schlagtechniken, was seine Zweckbestimmung als Waffe für den Kampf auf Leben und Tod verdeutlicht.

Der moderne Tonfa der Polizei, auch als »Mehrzweckeseinsatzstock« bekannt, wird dagegen als Einzelwaffe verwendet, und seine Haupteinsatztechniken bestehen u. a. darin, durch schmerzhaftes Hebel Gehorsam zu erzwingen. Auf diese Weise kann ein Verdächtiger unter Kontrolle gebracht werden, ohne daß seine physische Integrität gefährdet wird. Der letzte Teil dieses Buches ist der modernen Anwendung dieser alten Waffe gewidmet.



Roland Habersetzer
Kobudō 2 – Nunchaku, Tonfa, Polizei-Tonfa
Aus dem Französischen von Frank Elstner
256 S., 370 Fotos, 600 Zeichnungen
1. Auflage 2007,
ISBN 978-3-938305-03-4
€ 24,60

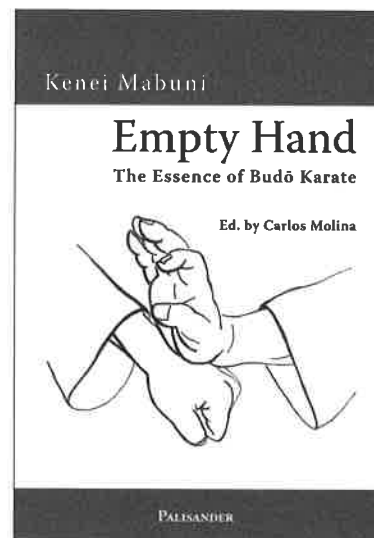
Mabuni Kenei: Empty Hand – The Essence of Budō Karate

The Lifework of a Grandmaster of Karate

Budō is the path of the Japanese traditional martial arts. Mabuni Kenei who was born in 1918 on Okinawa, has followed this path for almost eight decades until now. He belongs to the last masters taught directly by the founders of modern karatedō. In his youth Mabuni Kenei got to know many great masters of Budō, e.g. Miyagi Chōjun, Motobu Chōki, Konishi Yasuhiro, Moden Yabiku, and Funakoshi Gichin. The son and heir of Mabuni Kenwa – the founder of Shitō-ryū – has acquired a deep understanding of the essence of Karate as a budō art during his course of life. He communicates this extremely complex knowledge to the reader in a vivid and fascinating way. For this purpose he uses his own memories and experiences, technical descriptions, historical and philosophical considerations, legends and anecdotes of the lives of famous samurai and budōka (masters of sword fighting, aikidō, Okinawa-te and karate).

For the beginner the book provides an idea of the inexhaustible possibilities of budō as a school of life, and the experienced practitioner will find numerous stimuli for his further development and also for his own teaching activities.

Mabuni Kenei, holder of the 10th dan, is technical advisor of the Japan Karate Federation (JKF). In 1993 he founded the World Shito-ryu Karate-Do Federation. He still holds seminars in different countries.



"This book is a message from a forgotten but precious past, it is an invitation to follow the path of the 'accomplished human being', which is the true path of karatedō. Sōke Mabuni even goes beyond this path by making connections with Buddhist, Taoist and Confucian spirituality. May his message be read and understood."

Roland Habersetzer, 9th Dan karate-dō

Kenei Mabuni
Empty Hand – *The Essence of Budō Karate*
Translated from Japanese by B. Winter
256 pages, with 100 figures
1st edition 2009
ISBN 978-3-938305-13-3
€ 19.80
www.palisander-verlag.de