

TE-WAZA HANDTECHNIKEN

Autor: Stefan Marti

betreut von: Rudi Seiler

Lyss, den 21.04.2025

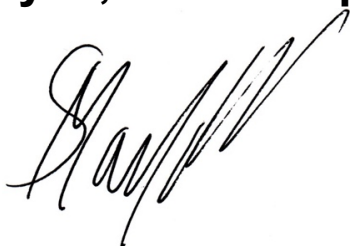
INHALTSVERZEICHNIS

ERKLÄRUNG	3
DANKSAGUNG	3
EINLEITUNG	4
WAS BEDEUTET FÜR MICH KARATE?	4
WAS BEDEUTET FÜR MICH MEIN KARATE-STIL?	4
ZIEL DER ARBEIT / INHALTLICHE VORSTELLUNGEN	5
EINFÜHRUNG	6
GESCHICHTE	6
PRÄHISTORISCHE GESELLSCHAFTEN	6
ANTIKE KULTUREN	6
JAPAN	6
HANDTECHNIKEN	7
EINLEITUNG	7
KEN (FAUST) - MIT GESCHLOSSENER HAND	8
Die wichtigsten Handtechniken mit geschlossener Hand	8
Weitere Handtechniken mit geschlossener Hand	10
KAISHU - MIT OFFENER HAND	11
Die wichtigsten Handtechniken mit offener Hand.....	11
Weitere Handtechniken mit offener Hand	15
ZUSAMMENFASSUNG KEN UND KAISHU	16
WEITERE TECHNIKEN MIT DER HAND	17
Greifen und Halten	17
Kamae (Grundhaltung).....	17
Kensei = Finte Täuschung	17
Andere Möglichkeiten.....	17
HANDTECHNIKEN IN DEN KATA	18
CHINTE	19
Ji'in	20
WANKAN	20
SPEZIELLE HANDTECHNIKEN AUS VERSCHIEDENEN KATAS	20
Go-Shu-Shi-Ho-Dai	20
MEINE BEVORZUGTEN HANDTECHNIKEN	21
HANDTECHNIKEN AUSSER ALB KARATE	22
FAUSTKAMPF AUF DER STRASSE	22
SHAOLIN STYLE	22
KUNG FU	23
ÜBUNGSFORMEN	24
KIHON UND KATA	24
SCHLAGKRAFT	24
BUNKAI	24
IPPON-NUKITE	24
Fingerhaltung und Ausführungsform	24
Fingerstärke	24
Zielgenauigkeit	24
Mein Bunkai.....	25
Zusammenfassung der 6 Abwehren gegen einen Chudan Oi zuki Angriff	25
ANHANG	26
WÖRTERBUCH	26
KATA ABKÜRZUNGEN	27
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	28
LITERATURVERZEICHNIS	28

ERKLÄRUNG

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne unerlaubte fremde Hilfe verfasst habe, und dass alle wörtlich oder sinngemäss aus Veröffentlichungen entnommenen Stellen dieser Arbeit unter Quellenangabe einzeln kenntlich gemacht sind. Die Formulierung dieser Arbeit stammt von mir persönlich und wurden ohne Künstliche Intelligenz (AI) erstellt. Die Rechtschreibe- und Grammatikprüfung von Word wurde verwendet. Zur Recherche wurden Google Search und diverse KI-Anwendungen verwendet (Copilot, Gemini, ChatGPT, Perplexity, DeepSeek).

Lyss, den 21. April 2025 Unterschrift:



© Alle Rechte sind ausdrücklich vorbehalten. Diese Arbeit bleibt geistiges Eigentum des Autors. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit besonderer Genehmigung.

DANKSAGUNG

Mein grosser Dank gilt meinen 2 Sensei Barbara und Rudi Seiler vom Karate-Do Lyss/Aarberg. Ich habe bei ihnen am Freitag, 30. Oktober 1987 zum ersten Mal das Dojo vom Karate Do Lyss im Freizeitzentrum Kolibri betreten und schon das erste Training als sehr bereichernd wahrgenommen. In den über 37 Jahren seither habe ich an zirka 3050 Trainings teilgenommen – jedes einzelne davon hat mich geprägt. Die beiden Sensei spielen die wesentliche Rolle in meinem Leben – sowohl als Karate Schüler als auch als Mensch. Sie verkörpern die Werte und Prinzipien des Karate als Vorbild, dank ihrer technischen Anleitung, mit mentaler und emotionaler Unterstützung sowie stetiger Motivation und Inspiration. Sie lernen mir die Philosophie und Geschichte des Karate, dadurch kann ich ein tiefes Verständnis und eine grosse Wertschätzung des Karate als Kampfkunst entwickeln.

Weiter möchte ich allen Trainingskollegen vom Karate-Do Lyss/Aarberg danken:

- *Alle Senpai welche etliche meiner Trainings geleitet haben.*
- *Alle Senpai und Kohai welche mit mir trainieren und von denen ich oft Feedback auf meinem Weg erhalte. Dank diesen Karatefreunden entsteht eine bereichernde Gruppendynamik und oft ein reger Austausch zu verschiedensten Themen.*
- *Meiner Familie (Doris 2. Dan, Lahela 2. Dan, Kimo 2. Dan), welche auch den Weg des Karate Do eingeschlagen haben.*

EINLEITUNG

Was bedeutet für mich Karate?

Karate ist für mich eine Lebensphilosophie. Ein einziges Mal habe ich aktiv an einem Turnier teilgenommen (Lyss, 1990 als 4. Kyu), deshalb stand der Wettkampf für mich nie im Fokus.

Karate hat mir in unzähligen Situationen geholfen, ich will nur ein paar einzelne aufzählen

- In jungen Jahren das Erlernen von körperlicher Präzision, Schnelligkeit und Kraft
- Während des Studiums als perfekter Ausgleich zum mentalen Stress
- Später als Braungurt beim stetigen erweitern meiner Grundkenntnisse im Leben
- Anschliessend als 1. und 2. Dan um ein tieferes Verständnis der Umgebung und Umwelt
- Jetzt als 3. Dan mit der Möglichkeit das Gelernte selbst zu interpretieren, zu erweitern und auf meine Bedürfnisse und Gegebenheiten anzupassen
- Am wertvollsten ist sicher, dass ich dank meines jahrelangen üben des Karate nach meiner Herzoperation rasch grosse Fortschritte in der Rehabilitation machte. Da hat es sich als sehr wertvoll erwiesen ein gutes Gleichgewicht, starke Muskeln und gute Koordination entwickelt zu haben.
- Da Shu-Ha-Ri Prinzip wird auch im beruflichen Alltag angewendet. Das beste Beispiel war als wir die neue Methode «Scrum Agile» eingeführt haben. Auch hier war es für mich wichtig zuerst das Gelernte präzise anzuwenden. Nach einigen Jahren konnte ich mit meinen Teams die Methode unseren Bedürfnissen anpassen. Nun als erfahrener Scrum Master habe ich die Möglichkeit selbst Methoden zu entwerfen und diese anzuwenden.

Was bedeutet für mich mein Karate-Stil?

Die drei Ideogramme des Wortes Fudokan bedeuten

- Fudo = Gründlichkeit, Stabilität, Härte
- Kan = Haus

Sinngemäss ist Fudokan das Haus stabiler Fundamente.

Fudokan vereint Karate-Tradition und ihre wahren Werte mit westlichem Wissen und Kampfsport.

Es ist ein Karate-Stil, der den Bedürfnissen der heutigen Zeit entspricht.

Da die körperlichen und geistigen Voraussetzungen vom Alter abhängig sind, richtet sich das Fudokan-Karate an die jeweiligen Stärken, um diese im vollen Umfang nutzen zu können.

Die Vielfalt der Techniken ermöglichen Fudokan die Entwicklung und das vorwärts Streben des individuellen Potentials unter Berücksichtigung der Mentalität und der natürlichen Fähigkeiten.

Fudokan ist ein kreativer Karate-Stil, der Dynamik und Qualität in den Vordergrund stellt.

Originaltext kopiert aus dem Prüfungsreglement 1997, Kapitel 1.3 [1]

Für mich ist die Kombination von Tradition und modernen Werten optimal. In jungen Jahren konnte ich in Fudokan ein stabiles Fundament entwickeln und darauf aufbauend meine Stärken nutzen.

Sowohl privat als auch beruflich bin ich stets neugierig und qualitätsbewusst, somit passt Fudokan äusserst gut zu mir.

Ziel der Arbeit / inhaltliche Vorstellungen

KARATE DO
=
DER WEG DER LEEREN
HAND

CHINTE
=
SELTENE HAND

Diese Arbeit befasst sich mit den Karatetechniken, welche mit der Hand ausgeführt werden.

TE-WAZA

Quelle [1] Prüfungsreglement 1997, Kapitel 4.7 Fachausdrücke

Die Idee dazu stammt aus meiner Tokui Kata Chinte, auf Deutsch übersetzt heisst sie „seltene Hand“. In dieser Kata werden viele seltene Handtechniken geübt.

EINFÜHRUNG

Anatomisch gesehen ist die Hand das Greiforgan des Arms. Sie besteht aus Handwurzel, Mittelhand und Fingern.

Im Karate verwenden wir die Begriffe Ude-Waza 腕技 für Armtechniken. Wobei ich mich hier ausschliesslich auf Faust (Ken 拳) - und Handtechniken (Te 手) beschränke. Somit sind die Armtechniken (meistens Abwehren) nicht Teil dieser Arbeit. Das Handgelenk (Tekubi) als Verbindung zwischen Hand und Arm kann auch für Handtechniken eingesetzt werden.

Das meiste Wissen zu Handtechniken habe ich aus unseren Shotokan und Fudokan Katas übernommen. In jeder Kata werden verschiedenste Handtechniken geübt.

GESCHICHTE

Der Ursprung von Kampf mit leeren Händen, insbesondere ohne Waffen liegt in der menschlichen Geschichte tief verwurzelt. Bereits in prähistorischen Zeiten entwickelten Menschen Techniken zur Selbstverteidigung und zum Kampf ohne Waffen, da Waffen nicht immer verfügbar oder erlaubt waren. Diese Techniken entstanden unabhängig in verschiedenen Kulturen der Welt und haben jeweils einzigartige Stile und Philosophien hervorgebracht.

Prähistorische Gesellschaften

Unsere Vorfahren nutzten ihre Hände, um Nahrung zu beschaffen, Werkzeuge zu benutzen und sich gegen Bedrohungen zu verteidigen. Die Entwicklung von Präzision und Kraft in den Händen war ein entscheidender Faktor für unsere evolutionäre Entwicklung.

In frühen Gemeinschaften waren körperliche Auseinandersetzungen oft unvermeidlich. Menschen lernten, ihre Hände als Waffen einzusetzen, um zu überleben oder ihre Gemeinschaft zu verteidigen.

Antike Kulturen

In Indien entwickelte sich Kalaripayattu, eine der ältesten bekannten Kampfkünste, die sowohl waffenlose als auch bewaffnete Techniken beinhaltet.

In China entstanden frühe Formen des Kung-Fu, das ursprünglich von Mönchen als Methode zur Selbstverteidigung und zur Förderung der körperlichen Gesundheit praktiziert wurde.

In Griechenland entstand das Pankration, eine Mischung aus Ringen und Boxen, das sowohl für sportliche als auch militärische Zwecke genutzt wurde.

Viele afrikanische Kulturen entwickelten Tänze, die gleichzeitig versteckte Kampftechniken beinhalteten.

Japan

In der japanischen Kultur spielten waffenlose Kampfkünste wie Jiu-Jitsu und später Judo eine wichtige Rolle, besonders als Samurai lernten, auch ohne Schwerter effektiv zu kämpfen.

Quelle: Recherche im Internet mittels [ChatGPT](#) [2] und [Gemini](#) [3], anschliessend persönlich umstrukturiert und umformuliert.

HANDTECHNIKEN

Einleitung

Im Karate lernen wir Handtechniken von der ersten Lektion an. Ich kann mich nicht mehr daran erinnern was ich im ersten Training am Freitag, 30. Oktober 1987 geübt habe, vermutlich war aber die erste Übung aus dem Prüfungsreglement [4] dabei:

- Vorgehen zenkutsu-dachi oi-zuki chudan

Kurze Zeit später kam dann als zweite Handtechnik Übung 6 dazu:

- Rückwärtsgehen konkutsu-dachi shuto-uke

Mit diesen 2 Grundtechniken aus der Kata Heian Shodan können wir die Handtechniken in 2 Kategorien unterteilt werden:

1. Mit geschlossener Hand = Ken (Faust)
2. Mit offener Hand = Kaishu

In den nachfolgenden Kapiteln liste ich die verschiedenen Handtechniken auf.

Als primäre Quelle habe ich unser Shotokan und Fudokan Katas analysiert. Weiter habe ich über viele Jahre hinweg Abbildungen von Handtechniken aus verschiedensten Gruppen auf Social Media gesammelt.

Für Heian und untere Meisterkata habe ich detaillierte Tabellen erstellt:

Abbildung 1 - Tabelle Handtechniken Kata

Als MindMap für höhere Meisterkata dargestellt sieht das folgendermassen aus:

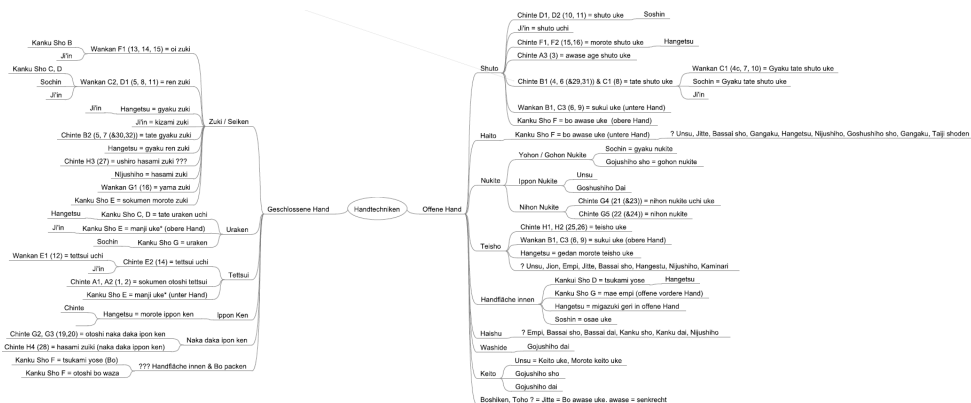


Abbildung 2 - MindMap Handtechniken (Intro)

Ken (Faust) - Mit geschlossener Hand

Die häufigste Form von Handtechniken erfolgt mit geschlossener Hand.

Folgende Tabelle enthält die verschiedenen Handtechniken, welche mit geschlossener Hand ausgeführt werden. Die Kontaktfläche der Faust kann vorne (Zuki), oben (Uraken) oder aussen (Tettsui) sein.

Ab bekanntesten ist sicher der Zuki, denn er kommt in jeder unserer Kata vor.



Nicht jeder Zuki wird in gleicher Form ausgeführt, er kann mit der vorderen (Oi zuki, Kizami zuki) oder hinteren Hand (Gyaku zuki) ausgeführt werden. Oder sogar mit beiden Händen gleichzeitig (Yama zuki und Morote zuki). Die Hand ist meistens waagrecht, bei Tate zuki aber senkrecht.


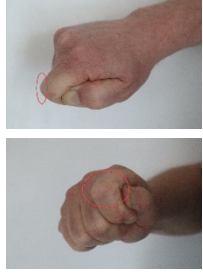
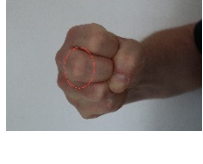
Wir sehen anhand obiger Beispiele wie vielfältig unsere Karate Kampfkunst ist.

Die Handtechniken wurden von den Meistern entwickelt und werden so über Generationen mittels Kata den Schüler weitergegeben.

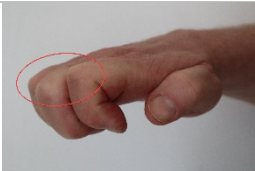


Wichtig sind die korrekte Ausführung und Haltung. Um die Wirkung der Schläge zu erfahren und die Kraft zu stärken wird oft gegen ein Ziel geübt (Makiwara, Schlagpolster oder Ähnliches). Weitere Aspekte wie Zielgenauigkeit habe in einem separaten Kapitel beschrieben.

Die wichtigsten Handtechniken mit geschlossener Hand

Japanisch / Deutsch	Foto / Zeichnung	Kata	Ausführung und Haltung	Wirkung und Kraft	Varianten und Bemerkungen
Zuki Fauststoss Seiken Stirnseite der Faust		Alle Kata in unserer Liste	Fest geschlossene Faust. Wichtig ist das Handgelenk gerade zu halten. Schlagfläche sind die starken Knöchel des Zeig- und Mittelfingers (Seiken).	Geeignet für den Einsatz gegen alle Ziele. Als stärkste Technik kann Zuki gut gegen ein Makiwara oder Schlagpolster geübt werden. Dadurch spürt der Schüler welche Handhaltung korrekt ist und kann die Wirkung gegen ein richtiges Ziel abschätzen. Als Krafttraining und zur Stärkung der Handgelenke werden Liegestützen oft mit Seiken geübt.	Viele verschiedene Varianten möglich. Beispiele aus Kata: Oi-, Gyaku-, Kizami-, Tate-, Yama-, Morote-, Hasami-Zuki. Weitere: Ura-, Mawashi-Zuki.
Tettsui Eisenhammer		BD, BS, CH, GA, GD, GS, H1, H2, H3, H5, JI, JO, KD, ME, WK	Faust und Handgelenk wie Zuki. Schlagfläche ist die Unterseite der Faust (unterhalb kleiner Finger).	Weil die Kontaktfläche hier eher gross ist, ist diese Technik vor allem gegen grossflächige Ziele (z. B. Kopf) geeignet. Dieser rund ausgeführte Technik kann sowohl gegen ein hartes als auch ein weiches Ziel geübt werden.	Erstaunlicherweise ist bereits die 4. Technik von Heian Shodan ein Tettsui. Andere Schreibweise: Tetsui. Auch Kentsui genannt = Fausthammer.

<p>Uraken Faustrücken</p>		<p>GA, GD, GS, HA, H2, H3, H4, JO, KD, KS, SO, TS</p>	<p>Faust und Handgelenk wie Zuki und Tettsui. Schlagfläche ist der Handrücken, wobei die Knöchel des Zeig- und Mittelfingers die Hauptaufprallfläche bilden.</p>	<p>Einsatz gegen Kopf, auf Schläfe oder Nase. Übung wie Tettsui, da die Arme 90° aufgedreht sind ist es sehr wichtig den Ellenbogen nicht komplett durchzustrecken und mit den Armmuskeln zu stabilisieren.</p>	<p>Kommt in vielen Kata vor. Wir waagrecht ausgeführt oder von oben.</p>
<p>Ippon Ken Zeigefingerknöchel- faust</p>		<p>Hangetsu</p>	<p>Aus einer Zuki Faust den Knöchel des Zeigfingers nach vorne drücken. Dabei zur Stabilisierung mit dem Daumen gegen das mittlere Gelenk des Zeigfingers drücken.</p>	<p>Hier ist die Kontaktfläche klein und hart, deshalb gut geeignet für Nervenpunkte am Hals oder Kopf. Wichtig ist den Zielpunkt präzise zu treffen. Da der mittlere Knöchel empfindlicher ist als die Knöchel nahe der Handfläche (Seiken) eignet sich zum Training eher ein weicheres Schlagpolster.</p>	
<p>Nakadaka Ippon Ken Mittelfingerknöchel- faust</p>		<p>Chinte</p>	<p>Den Knöchel des Mittelfingers nach vorne drücken. Dabei zur Stabilisierung mit dem Daumen gegen das oberste Glied des Mittelfingers drücken.</p>	<p>Ähnlich Ippon Ken, aber da symmetrischer gut geeignet für Druckpunkte zwischen den Rippen, den Solarplexus oder den Handrücken. Übung genau wie Ippon Ken.</p>	

Weitere Handtechniken mit geschlossener Hand

Japanisch / Deutsch	Foto / Zeichnung	Kata	Ausführung und Haltung
Hiraken Flache Faust		-	Die Faust ist nicht ganz zu, sondern nur die 2 vordersten Fingergelenke angezogen. Kontaktpunkte sind alle mittleren Knöchel.
Oyayubi Ken Daumen		-	Wie Tettsui, aber Kontaktpunkt ist der Daumen. Haltung ähnlich wie Ippon Ken, einfach dass hier der Zeigfinger den Mittelfinger stabilisiert.
Nihon Ken Zweifingerfaust		-	Ist eine Kombination aus Ippon Ken und Nakadaka Ippon Ken, also Zeigfinger und Mittelfinger nach vorne drücken und mit dem Daumen stabilisieren.

Kurzer Ausflug in die Anatomie (Copilot [5], umformuliert und zusammengefasst von mir):

- Die Fingerknöchel sind die hervorstehenden Teile der Fingerknochen, die sichtbar werden, wenn die Faust geballt ist. Sie befinden sich an den Gelenken der Finger. Sie dienen als Aufprallpunkte bei Schlägen und sind oft in Kampfsportarten wie Karate von Bedeutung.
- Die Fingergelenke sind die Verbindungen zwischen den einzelnen Fingerknochen, die Beweglichkeit und Flexibilität ermöglichen.

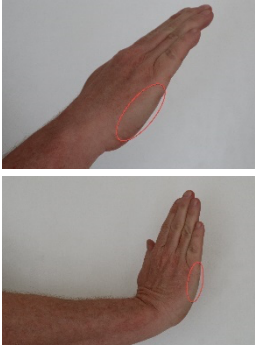

Kaishu - Mit offener Hand

Die wichtigsten Handtechniken mit offener Hand

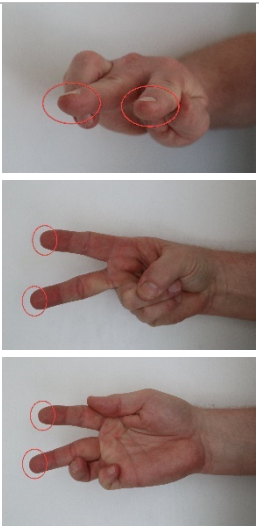
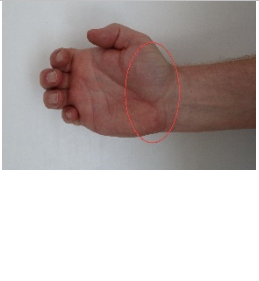
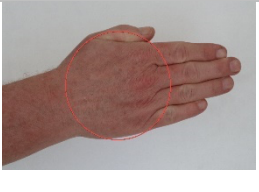
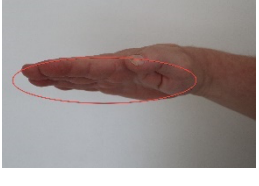
Karate zeichnet sich oft durch verschiedenste Handtechniken mit offener Hand aus.


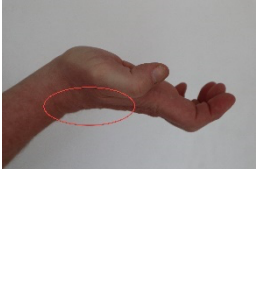
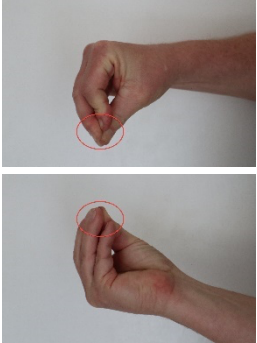
Im vorherigen Kapitel zu Handtechniken mit der geschlossenen Hand haben wir bereits viele Varianten betrachtet, jetzt hier in diesem Kapitel sehen wir noch einmal doppelt so viele neue Varianten → dadurch erkennen wir wie komplex Karate ist, schliesslich ist die Haltung der Hand nur einer der vielen Aspekte unserer Kampfkunst.

Am häufigsten ist sicher ein Shuto uke. Auch jede Person welche Karte nur dem Namen nach kennt weiss, dass es den "Handkantenschlag" gibt. Meist wird diese Person aber sagen, dass damit Ziegel zerschlagen werden.



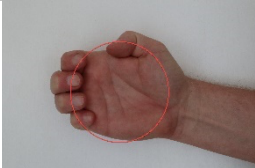
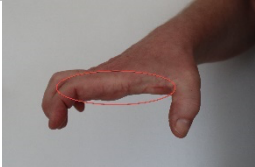
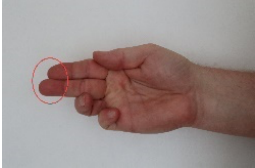
Japanisch / Deutsch	Foto / Zeichnung	Kata	Ausführung und Haltung	Wirkung und Kraft	Varianten und Bemerkungen
Shuto uke / ushi Schwerthand		Alle ausser Jion und Tekki1-3	Alle Finger sind gestreckt und eng aneinander gelet. Zusammen mit dem Arm und dem Handgelenk muss es eine gerade Linie sein (wie ein Schwert). Geschlagen wird mit der Aussenkante (Seite kleiner Finger).	Shuto kann sowohl als Abwehr (uke) oder Angriff (uchi) eingesetzt werden. Einsatz wie ein Schwert, also mit einer grossen, runden Bewegung gegen den Hals/Nacken oder auch Kopf. Ein Shuto uchi kann sehr gut auf ein Schlagpolster geübt werden. Um mehr Stabilität zu erzeugen, werden alle Muskeln der Hand und Finger angespannt, dadurch werden alle Gelenke auch ganz leicht gebeugt.	Wird meistens rund von innen eingesetzt, aber z. B. bei Ji'in von aussen. In der Form Tate shuto wird das Handgelenk gebeugt und der Schlag wird gerade ausgeführt. In vielen Bunkai wird diese Technik als Wegstossen des Gegners interpretiert.
Haito uke / ushi Schwertrücken		BS, GA, GD, GS, HA, JT, NI, TJ, UN	Finger wie bei Shuto, der Daumen wird aber unter den Zeigfinger gelegt damit die Kontaktfläche die Handinnenkante ist.	Im Unterschied zu Shuto eher als Abwehr eingesetzt, da die Innenseite der Hand weniger hart und stabil ist. Zudem befindet sich der Daumen auch auf dieser Seite und muss genau unter der Hand platziert werden. Übungsform gleich wie Shuto. Wichtig ist den Daumen so anzulegen, dass er keine Kontaktfläche hat, denn das Daumengelenk ist zu wenig stark und stabil, um damit zu schlagen.	Bei Basai Sho von Innen seitlich ausgeführt gleichzeitig mit Yoko geri Bei Gangaku langsam ausgeführt als Kakiwake uke. Bei Gojushiho Sho und Dai seitlich gedan Höhe Bei Hangetsu und Taiji Shodan nach vorne von innen. Bei Jitte am Anfang kurzer Haito von aussen und dann langer Haito

					<p>von Innen.</p> <p>Bei Nijushiho direkt vor dem Kiai eine Hand vorne oben und die andere hinten unten.</p> <p>Bei Unsu von aussen bei den Drehungen und von innen Seitwärts (alle jodan).</p>
<p>Sukui uke</p> <p>Schaufelblock</p>		BS GD KA NI WK	<p>Die Haltung der Hand ist wie bei Shuto respektive Haito.</p> <p>Merkmal ist die runde Bewegung (wie beim Schaufeln).</p>	<p>Einsatz als Abwehr z. B. gegen einen Mae Geri Angriff.</p> <p>Wird nicht gegen einen Gegenstand geübt, sondern im Kumite und Bunkai gegen Mae Geri.</p>	<p>Morote sukui uke bei BS GD NI WA.</p> <p>Basai Sho: mit Haito Seite. (Anfang bei 90° Richtung rechts).</p>
<p>(Yohon/Yonhon) Nukite</p> <p>Vierfingerstich</p> <p>Speerhand</p>		GS, H2, H3, H4, KA, KD, SO, TS	Hier ist die Haltung der Hand genau gleich wie bei Shuto.	<p>Einsatz ins Zentrum eines Gegners, zum Beispiel Hals oder Solarplexus.</p> <p>Nukite ist nicht so einfach zu üben. Bei einem Test gegen das Makiwara ist einfach festzustellen, dass die Wirkung nicht erheblich ist. Damit eine zerstörende Wirkung erzielt werden kann muss Nukite jahrelang gegen einen Sandsack geübt werden, allmählich werden sich dann Fortschritte einstellen. Bei uns investieren wir diese Zeit nicht und daher ist diese Technik eher als Teil der Kampfkunst anzusehen.</p>	<p>Auch Shihon Nukite oder Gohon Nukite genannt (Fünffingerstich).</p> <p>Bei H4 Gedan nukite.</p>
<p>Ippon Nukite</p> <p>Einfingerstich</p>		GD, US	<p>Der Zeigfinger wird ausgestreckt und dessen Fingerkuppe ist der Kontaktpunkt. Die restlichen Finger haben die Aufgabe den Zeigfinger und den nächsten Finger zu stabilisieren.</p>	<p>Einsatz und Übung wie Nukite.</p> <p>Hat sogar ein wenig höhere Praxistauglichkeit, weil der Zeigfinger gut durch die anderen Finger stabilisiert werden kann.</p>	

<p>Nihon Nukite</p> <p>Zweifingerstich</p>		<p>CH</p>	<p>Der Zeigfinger und der Mittelfinger werden ausgestreckt. Gelernt wird das der Ringfinger und kleine Finger angezogen und mit dem Daumen angeedrückt werden.</p>	<p>Diese Technik kann als Angriff gegen die Augen des Gegners eingesetzt werden. Da dieses Ziel weich ist wird Nihon Nukite in der Praxis dem Gegner eine erhebliche Verletzung zuführen. Deshalb auf keinen Fall im Kumite oder Bunkai anwenden! In meinem Bunkai zeige ich Nihon Nukite in Zeitlupe gegen die Augen, aber in der schnellen Ausführung gegen den Hals.</p>	<p>In meiner Variante (unterstes Foto) wird der Zeigfinger durch den Daumen und der Mittelfinger durch die 2 nächsten Finger stabilisiert.</p>
<p>Teisho uke / ushi</p> <p>Handwurzel, Handballen</p>		<p>BS, CH, EM, HA, JO, JT, KA, NI, UN</p>	<p>Bei Teisho ist der Kontaktpunkt der Handballen. Um dabei die maximale Spannung aufzubauen sind die Finger leicht gebeugt und werden dabei angespannt.</p>	<p>Teisho ist eine starke Technik und sowohl als Abwehr und Angriff geeignet. Er kann gut gegen ein hartes Schlagpolster oder einen Medizinball geübt werden.</p>	<p>Auch Shotei genannt.</p>
<p>Haishu uke</p> <p>Handrücken</p>		<p>BD, BS, EM, H4, H5, KD, KS, NI</p>	<p>Haishu uke ist die Abwehr mit dem Handrücken. Die Haltung der Hand ist genau gleich wie bei Shuto.</p>	<p>Da Haishu uke nur als Abwehr eingesetzt wird, eignet sich zur Übung vor allem Bunkai oder Kumite. Z. B. die erste Abwehr bei Nijushiho in der 45° Diagonale.</p>	
<p>Osae uke</p> <p>Handfläche</p>		<p>GD, GS, KA, NI, SO, TJ</p>	<p>Osae uke ist die Abwehr mit der Handfläche. Die Haltung der Hand ist genau gleich wie bei Shuto.</p>	<p>Da Osae uke nur als Abwehr eingesetzt wird, eignet sich zur Übung vor allem Bunkai oder Kumite. Z. B. bei Nijushiho die erste Technik.</p>	

<p>Keito uke Hahnenkamm</p>		<p>GD, GS, UN</p>	<p>Bei Keito uke ist die Handhaltung wie bei Ippon Nukite. Kontaktpunkt ist das Handgelenk auf Daumen Seite.</p>	<p>Wie Haishu uke und Osae uke ist auch Keito uke ausschliesslich eine Abwehrtechnik und wird somit nicht gegen Schlagpolster geübt.</p>	
<p>Tekubi uke Handgelenk Block</p>		<p>JI, KA, KD, NI</p>	<p>Abwehr mit dem Handgelenk, Kontaktpunkt ist die Aussenseite. Die Handhaltung ist wie bei Teisho uke, also Finger leicht angewinkelt und gut angespannt.</p>	<p>Als reine Abwehrtechnik angewendet, wird nur mit dem Partner geübt.</p>	<p>Tekubi kake uke genannt, wenn die Abwehr in Hakenform ausgeführt wird.</p>
<p>Washide Adlerhand</p>		<p>GD</p>	<p>Bei der Adlerhand werden die Finger ausgestreckt und alle 5 Fingerspitzen zusammengedrückt. Treffpunkt ist die Fläche der Fingerspitzen.</p>	<p>Bevorzugt als Angriff eingesetzt. Als Ziel ist zum Beispiel der Kehlkopf geeignet, oder im Gojushiho Dai Bunkai die Unterseite des Kinns. Kann gut gegen ein weiches oder hartes Schlagpolster geübt werden.</p>	

Weitere Handtechniken mit offener Hand

Japanisch / Deutsch	Foto / Zeichnung	Kata	Ausführung und Haltung
Kakuto oder Koken Kranichkopf		-	Finger wie Washide, aber Treffpunkt ist das Handgelenk.
Seiryuto Chinesisches Breitschwert		-	Die Hand wird hier wie bei Shuto gehalten. Aber der Kontaktpunkt ist weiter hinten. Da näher beim Handgelenk deshalb etwas stabiler, aber da der Kontaktpunkt kleiner ist, schwieriger anzuwenden.
Kumade Bärentatze		-	Hier erfolgt der Schlag mit der Handfläche, die vorderen 2 Gelenke der Finger sind angezogen.
Koko Tigermaul		-	Das zweitvorderste Gelenk aller Finger wird angewinkelt. Der Daumen wird weit abgespreizt. Dadurch entsteht die grösstmögliche Fläche von Zeigfinger und Handinnenkante. Je nach Ausführungsform sieht man diese Technik beim Sukui uke der Kata Nijushiho oder Wankan.
Nihon Nukite (zusammen) Zwei Finger		-	Bei dieser Variante von Nihon Nukite wird Zeig- und Mittelfinger zusammengedrückt. Stabilisiert wird mit dem Ring- und Mittelfinger.

Zusammenfassung Ken und Kaishu

Nr.	Ken	Kaishu
1	Zuki	Shuto
2	Tettsui	Haito
3	Uraken	Sukui
4	Ippon Ken	Nukite
5	Nakadaka Ippon Ken	Ippon Nukite
6	Hiraken	Nihon Nukite
7	Oyayubi Ken	Teisho
8	Nihon Ken	Haishu
9		Osae
10		Keito/Koken
11		Tekubi
12		Washide
13		Kakuto
14		Seiryuto
15		Kumade
16		Koko

Weitere Techniken mit der Hand

Greifen und Halten

Die Hände werden auch oft zum Greifen und Halten des Gegners eingesetzt. Diese Technik wird Tsukami yose (oder Zukami yose) genannt. Im Bunkai kann zum Beispiel ein Bo (Stock) gehalten werden.

Kamae (Grundhaltung)

In der Grundhaltung werden die Hände je nach Situation offen oder als Faust gehalten.

Zudem gibt es in vielen Kata Techniken welche als Kamae ausgeführt werden im Übergang zwischen 2 Abschnitten.

Kensei = Finte Täuschung

Zum Beispiel als Jodan Kensei bei Unsu in der Diagonale nach hinten links. Siehe Übung 3 Kata/Kihon

3	E	Gedan Uke	< <u>Jodan kensei</u> >>> <i>Zenktusu dachi</i> Gedan oi zuki 180° Gedan mae te zuki 180° Gedan mae te zuki
---	---	-----------	---

Quelle: Unsu Kata/Kihon Karatedo Lyss/Aarberg Version 2022_2 [6]

Andere Möglichkeiten

Die Hand, insbesondere die Finger, können in vielfältiger Weise im Kampf auch anders eingesetzt werden, dies ist aber nicht Bestandteil unseres traditionellen Karate.

Zum Beispiel Bewegungen mit den Fingern wie kneifen oder kratzen welche eher in der Selbstverteidigung eingesetzt werden.

Auch können Hand und Finger zum Tasten verwendet werden, dies in Situationen wo das Ziel nicht sichtbar ist (verborgen oder im Dunkeln).

HANDTECHNIKEN IN DEN KATA

Im MindMap ist aufgezeigt welche Handtechniken in den einzelnen Kata verwendet wird.

Als Referenz habe ich die Kihon/Kata Übungen vom Karate Lyss/Aarberg verwendet. Dabei gilt folgende Notation:

Kata X_n (y, z) = Technik. X = Übung Katareihenfolge, n = Teil der Übung, y und z = Position (nach A. Pflüger).

Je nach Interpretation des Bunkai kann die Handtechnik verschieden gedeutet werden. Ich habe mich jeweils für meine eigene Interpretation verwendet. Dies ist im MindMap mit * markiert.

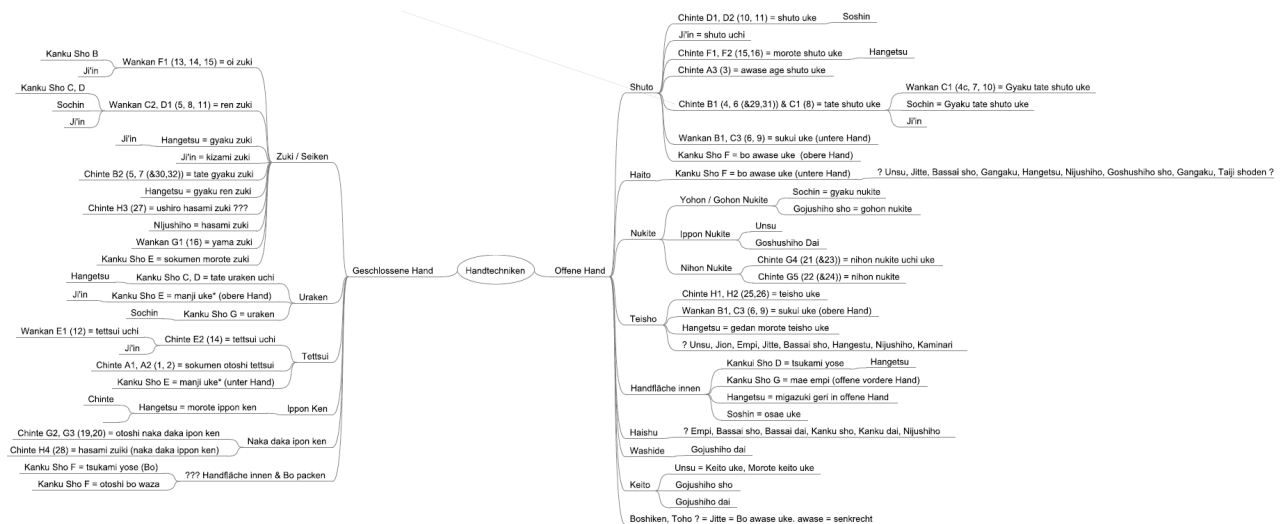


Abbildung 3 - MindMap Handtechniken (Details)

Aus diesem MindMap ist ersichtlich

- dass es für einzelne Techniken viele verschiedene Ausführungsformen gibt (zum Beispiel bei Zuki und Shuto), diese werden in vielen Katas geübt.
- dass es für andere Techniken nur 1 Variante gibt (zum Beispiel Washide), welche nur in der Kata Gojushihō dai geübt wird.

Chinte

Das ist meine Tokui Kata. Also momentan meine Lieblings Kata, welche ich auch am meisten übe.

Die Kata Chinte (珍手), was "Seltene Hand" oder "Ungewöhnliche Hand" bedeutet, ist eine faszinierende und dynamische Kata im Karate. Sie enthält eine Mischung aus standardmässigen und selten gesehenen Techniken, darunter viele kreisförmige Bewegungen. Die Kata zeichnet sich durch wechselnde starke und langsame Passagen aus, was ihr eine besondere Dynamik verleiht.

Die Vielfalt dieser Handtechniken diente mir als Inspiration zu dieser ganzen Dan-Arbeit.

In nachfolgender Tabelle sind die einzelnen Handtechniken ausführlich beschrieben.

Nr.	Handtechnik (in Klammer = Arm- oder Beintechniken)	Ausführung, Bemerkung
1, 2	Tettsui Uchi	Sokumen otoshi tettsui = seitlich von oben
3	Shuto uke	Awase age shuto uke
4, 6, 8 (29, 31)	Shuto uke	Tate shuto uke
5, 7 (30, 32)	Gyaku zuki	Tate gyaku zuki
9	(Tate gyaku empi uchi)	-
10, 11	Shuto uke	
12	(Mae geri)	-
13	(Kosa uke)	-
14	Tettsui uchi	Gedan tettsui uchi
15, 16	Shuto uke	Morote shuto uke
17	(Morote naiwan kakiwake uke)	-
18	(Gedan kamae)	-
19, 20	Nakadaka ippon ken	- Otoshi nakadaka ippon ken - Otoshi gyaku nakadaka ippon ken
21, 22, 23, 24	Nihon nukite	- Nihon nukite uchi uke - Nihon nukite
25, 26	Teisho uke, Teisho uchi	Details aus den Büchern: Tartaglia: Mawashi teisho uke, Mawashi teisho uchi Pflüger: Shotei-uchi, Teisho uke
27, 28	Zuki	Ushiro hasami zuki (Naka daka ippon ken)
29, 31	Shuto uke	Tate shuto uke
30, 32	Gyaku zuki	Tate gyaku zuki
33, 34	Jodan kamae	-

Die Nummerierung wurde aus dem Buch „25 Shotokan Katas, A. Pflüger“ [7] übernommen

Ji'in

Meine 1. Shitei Kata ist Ji'in, hier finden wir nicht viele spezielle Handtechniken.

Interessant ist Shuto uchi als Angriff mit der Handkante, denn viel öfter wird Shuto uke als Abwehr verwendet. Shuto uchi kommt auch in Kanku Dai, Goshushiho Sho, Gangaku und Kaminari vor.

Wankan

Die interessanteste Handtechnik von Wankan (meine 2. Shitei Kata) ist sicher Morote sukui uke (Schaufelabwehr). Die gleiche Abwehr, wenn auch mit anderer Fussstellung, kennen wir auch aus Nijushiho.

Bei Kaminari gibt es als Übergang zwischen Mae empi uchi und Sagi asha dachi mit Morote Tsukami uke auch einen Morote sukui uke.

Bei Bassai Sho kann die die Technik 3c auch Sukui uke genannt werden, oder aber auch Haito gedan uke (Pflüger [7]).

Spezielle Handtechniken aus verschiedenen Katas

Go-Shu-Shi-Ho-Dai

Washide

Meiner Meinung nach ist Washide die schönste und interessanteste Handtechnik aller Shotokan Katas. Die Adlerhand wird in der Kata von oben nach unten und direkt anschliessend von unten nach oben gezeigt.

MEINE BEVORZUGTEN HANDTECHNIKEN

Ich kann nicht sagen, dass ich eine bevorzugte Handtechnik habe. Denn je nach Situation kommen verschiedenste Faktoren zu Tragen.

Falls die Schlagkraft und Wirkung das entscheidende Kriterium sind, so ist ein Zuki meine bevorzugte Handtechnik:



Der Zuki ist die Basistechnik im Karate, er wird von Anfang an gelernt und geübt. Dank der zehntausendfachen Anwendung bin ich mir sicher, einen Zuki im Notfall, ohne zu überlegen anwenden zu können. Wie die Faust machen und den Schlag ausführen ist bei mir gut verinnerlicht.

Falls es um die Form geht, so ist Shuto meine Lieblingshandtechnik. Inbegriff des Karate ist der Handkantenschlag → Shuto Uchi. Die ganze Hand und der Unterarm formen eine perfekte Linie und stellen ein elegantes Schwert dar. Die Ausführung erfordert hohe Konzentration und die Anspannung jedes einzelnen Muskels von Arm, Hand und ganzen Oberkörpers.



Das spannende und herausfordernde an Karate sind aber die grosse Vielfalt an Handtechniken. Deshalb ist Chinte meine Lieblingskata und die darin vorkommenden Handtechniken gehören alle zu meinen bevorzugten Handtechniken: Tettsui, Nakadaka Ippon Ken, Nihon Nukite, Teisho.



HANDTECHNIKEN AUSSER ALB KARATE

Auch in vielen anderen Kampfformen werden Handtechniken eingesetzt. Hier ein paar Beispiele:

Faustkampf auf der Strasse

Bei einem Faustkampf auf der Strasse werden die Finger zu einer Faust geballt, wichtig ist nicht die Finger, um den Zeigfinger zu legen. Am häufigsten wird ein Haken eingesetzt [8].

Folgende Abbildung zeigt, wie die Fäuste für den Strassenkampf gemacht werden:



[8]

Abbildung 4 - Faustkampf

Shaolin Style

Die allgemein gültige Annahme ist, dass sich die Karate Techniken ursprünglich aus dem Shaolin Stil entwickelt haben. Als Beispiel diese 6 Handtechniken. Zum Teil sehr ähnlich zu unseren, aber 2 «Claw Hand» oder 3 «Iron Sand Palm» ganz anders.

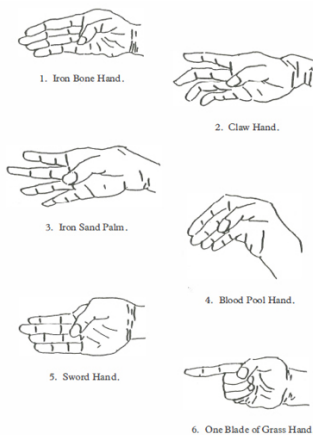


Abbildung 5 - Six Ji Hands of the Shaolin Style [5]

Kung Fu

Ähnlich wie im Karate gibt es auch im Kung Fu verschiedenste Handtechniken. Nachfolgend 2 Zusammenfassungen mit den Originalnamen in Chinesisch (und Spanisch) und auf Englisch.

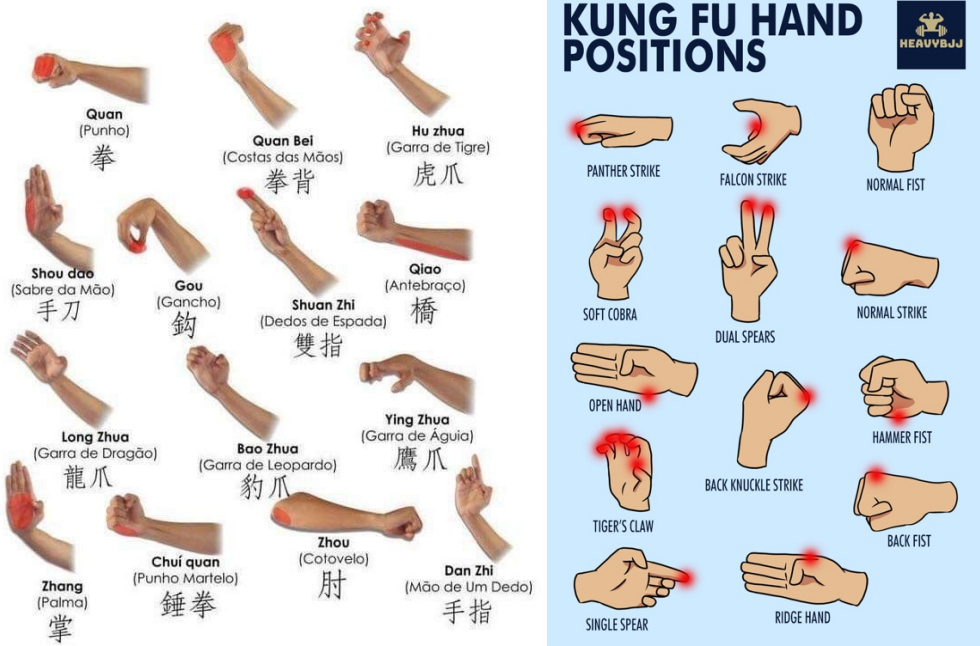


Abbildung 6 - Kung Fu Hand Positions [5]

Interessant ist, dass hier oft Tiernamen verwendet werden.

Ich persönlich finde den Vergleich mit Waffen die treffendste Bezeichnung, denn ursprünglich wurde Karate in Japan entwickelt um die Waffen durch die "leere Hand" zu ersetzen.

ÜBUNGSFORMEN

Kihon und Kata

Sowohl in Kihon als auch in der Kata wird die korrekte Ausführung jeder Handtechniken vom Sensei instruiert und vom Schüler geübt.

Schlagkraft

Einige Handtechniken wie alle Zuki, Uraken-, Shuto- und Haito Uke können einfach auf ein Schlagpolster oder auf das Makiwara geübt werden. Andere Handtechniken wie alle Nukite sind schwieriger zu üben. Aus diesem Grund beschreibe ich weiter unten ein paar Aspekte zum Training von Ippon-Nukite.

Bunkai

Im Bunkai erfolgt dann die praktische Anwendung der Handtechnik zusammen mit einem Partner.

Ippon-Nukite

Um mit einem Ippon-Nukite Wirkung zu erzielen sind folgende Punkte zu betrachten:

Fingerhaltung und Ausführungsform

Der Zeigfinger wird ausgestreckt. Alle anderen Finger dienen zur Stabilisierung des Zeigfingers.

→ Die korrekte Haltung und Form werden in der Kata geübt.

Fingerstärke

Entscheidend ist wie stark das Finger- Handsystem belastet werden kann.

→ Geübt werden kann das zum Beispiel mit dem Drücken gegen einen festen Widerstand wie Schlagpolster oder die Wand. Kräftige Finger sind wichtig, um im Anwendungsfall Verletzungen vorzubeugen.

Zielgenauigkeit

Da die Fläche des Treffpunktes bei einem einzelnen Finger viel kleiner ist als bei einer ganzen Faust ist eine erheblich höhere Zielgenauigkeit erforderlich.

→ Idealerweise wird Ippon-Nukite auf eine Zielscheibe oder einen einzelnen Punkt geübt. Alternativ kann auch ein Tennisball als Ziel eingesetzt werden.

Mein Bunkai

Bei der Auswahl meiner Bunkai habe ich darauf geachtet, dass es verschiedene markante Handtechniken beinhaltet. Die Abwehr soll immer eine Reaktion auf einen Chudan Oi zuki Angriff sein. Der Abschluss ist meistens ein Zuki (Gyaku-, Ren-, Oi- oder Hazami Zuki), dies weil es die einfachste und effektivste Handtechnik ist. 2 spezielle Abschüsse habe ich dennoch eingebaut: Shuto uchi (von aussen) und Nihon nukite.

Kata	Tori	Uke Abwehr	Uke Konter
Ji'in 1a	>>> Chudan Oi zuki	Heisoku dachi <<< links Uchi uke	rechts Chudan Gyaku zuki > rechts Jodan Uraken uchi
Ji'in 1b	<Age uke >>> Jodan Oi zuki	<<< Age uke	> Gyaku zuki (oder je nach Distanz >>> Oi zuki)
Ji'in 2	>>> Chudan Oi zuki	(Spiegel) < Shuto uke (von aussen)	>>> Shuto uchi >>> Shuto uchi (plus je nach Situation fegen und Gyaku zuki)
Wankan 1	>>> Mae geri & Chudan oi zuki	< Sukui uke & Gyaku Tate Shuto uke	>>> Gyaku Tate Shuto uchi > Ren zuki
Wankan 2	>>> Chudan Oi zuki	(Spiegel) < Tettsui uke	>>> Mae-geri, Oi zuki
Chinte 1a	>>> Chudan Oi zuki	(Spiegel) < Otoshi naka daka ippon ken Handgelenk greifen (schnell mit offener Hand ausführen)	
Chinte 1b	Mit Drehung befreien und Handgelenk greifen	> Gyaku otoshi naka daka ippon ken, Nihon nukite uchi uke, Arm greifen	>>> Jodan Nihon nukite
Chinte 2	>>> Chudan Oi zuki	(Spiegel) < Fudo dachi Teisho uke	Gyaku teisho uchi, ziehen, Hasami zuki (naka daka ippon ken)

Zusammenfassung der 6 Abwehren gegen einen Chudan Oi zuki Angriff

1. Uchi uke
2. Shuto uke (von aussen)
3. Tate Shuto uke
4. Tettsui uke
5. Otoshi naka daka ippon ken
6. Teisho uke

ANHANG

Wörterbuch

Die Übersetzung der einzelnen Begriffe auf Deutsch sind in nachfolgender Tabelle aufgeführt:

Japanisch	Te	Deutsch	Bemerkung
Awase		Gemeinsam, gleichzeitig, U-Stoss [7]	Im Unterschied zu Morote = unterstützend
Haishu	Ja	Handrücken	
Haito	Ja	Innere Handkante	
Hasami		Schere	2 kurz nacheinander
Ippon	Ja	Ein	Ippon-Ken, Ippon-Nukite
Kaishu		Offene Hand	Hangetsu: Kaishu kosa uke
Keito	Ja	Hahnenkamm	
Kakuto	Ja	Kranichkopf	
Ken		Faust	
Koko	Ja	Tigermaul-Hand	
Kumade	Ja	Bärentatze	
Morote		Doppel, beide Hände oder Fäuste	
Nakadaka	Ja	Mittelfinger	Nakadaka Ippon Ken
Osae		Pressen	
Otoshi		Von oben nach unten	
Seiken	Ja	Vorderseite der Faust	
Seryuto	Ja	Schwerthand	
Sempai		Der höchstgraduierte Schüler	
Sensei		Meister / Vorbild / Derjenige, der den Weg zeigt	
Shitei Kata		Pflicht Kata	
Shuto	Ja	Aussenhandkante	
Sokumen		Seitlich, zur Seite	Kanku Sho: Sokumen morote zuki
Sukui		Schaufel ???	
Tate		Senkrecht [7]	
Te		Hand	
Te nagashi uke		Begleitende Abwehrtechnik (mit der Handfläche)	Bei Sochin neben Kopf + Uraken Bei Heian Godan neben Kopf + Gedan Nukite
Te osae uke		Pressende Abwehrtechnik	
Te waza		Sammelbegriff für Handtechniken	
Teisho	Ja	Handballen	

Tekubi		Handgelenk	
Tettsui	Ja	Eisenhammer	Auch Kentsui [7]
Tode		China-Hand	Ursprünglicher Name des Karate
Tokui Kata		Persönlich bevorzugte Kata	
Tsukami Yose		Greif- und Ziehabwehr	
Ude		Arm	Auch Wan
Washide	Ja	Adlerhand	
Waza		Technik	
Yama		Berg	Hangetsu: Yama kumite
Zuki	Ja	Fauststoss	

Deutsch: Buch Shotokan-Kata Band 2, Fiore Tartaglia [9], Ergänzungen aus Buch 25 Shotokan Kata, Albrecht Pflüger [7]

Kata Abkürzungen

Abk.	Kata-Name	Abk.	Kata-Name
HO	Heian Oikumi	BS	Bassai-Sho
BD	Bassai-Dai	SO	Sochin
KD	Kanku-Dai	TS	Tekki-Sandan
JO	Jion	JI	Ji'in
TJ	Taiji-Shodan	WK	Wankan
EP	Enpi	UN	Unsu
JE	Jitte	GS	Gojushiho-Sho
HA	Hangetsu	KA	Kaminari
KS	Kanku-Sho	CH	Chinte
TN	Tekki-Nidan	ME	Meikyo
GA	Gankaku	GD	Gojushiho-Dai
Ni	Nijushiho		

Aus Kata Liste [10]

Abbildungsverzeichnis

ABBILDUNG 1 - TABELLE HANDTECHNIKEN KATA	7
ABBILDUNG 2 - MINDMAP HANDTECHNIKEN (INTRO).....	7
ABBILDUNG 3 - MINDMAP HANDTECHNIKEN (DETAILS).....	18
ABBILDUNG 4 - FAUSTKAMPF	22
ABBILDUNG 5 - SIX JI HANDS OF THE SHAOLIN STYLE [5].....	22
ABBILDUNG 6 - KUNG FU HAND POSITIONS [5].....	23

Literaturverzeichnis

- [1] Rudi Seiler, Vincente Bosch, Moncilo Mil..., Prüfungsreglement, Bern: Fudokan Karate-Do Schweiz, 1997.
- [2] «ChatGPT,» 2025. [Online]. Available: <https://chatgpt.com/>.
- [3] «Gemini,» 2025. [Online]. Available: <https://gemini.google.com/app>.
- [4] Swiss Fudokan Karatedo Renmei, Prüfungsreglement, 1990.
- [5] Copilot, 2025. [Online].
- [6] Karatedo Lyss/Aarberg, Unsu Kata/Kihon, 2022_2.
- [7] A. Pflüger, 25 Shotokan Katas, 1997.
- [8] AdrianTandez, «How to Be Good at Fist Fighting,» 1 10 2024. [Online]. Available: <https://www.wikihow.com/Be-Good-at-Fist-Fighting>.
- [9] F. Tartaglia, Shotokan-Kata ab Schwarzgurt Band 2, 2013.
- [10] R. & B. Seiler, Kata Abkürzungen, 2023.
- [11] «The Martial Way,» [Online]. Available: <https://www.themartialway.com.au/> . [Zugriff am 01 2025].
- [12] Karatedo Lyss/Aarberg, Kata/Kihon Chinte, 2022_2.



[4]



[1]