

Sochin

Fudokan Kata Team

1. Einzelangriff
Doppelangriff
2. Einzelangriff
3. Einzelangriff

Übersicht

- Anfangssequenz
Yoko Geri Sequenz
Mae Geri Ura Tsuki Sequenz
Mae Geri Schluss Sequenz

1. Einzelangriff	Karateka in der Mitte läuft die Kata und führt das Bunkai als Verteidiger aus. Ansagen "Kata Sochin Bunkai" und Start Kata aus Yoi Dachi			
	Verteidiger Uke	Angreifer 1	Angreifer 2	Bemerkung
	Aus Yoi Dachi Re vor Fudo Dachi FD Li Age Uke blocken Re Gedan Tsuki	Aus zentraler Position li vor Kamae Angriff Oi Tsuki Jodan Nach vorne abknicken und weit zurück gleiten, viel Abstand einnehmen		Nach vorne abknicken und weit zurück gleiten, viel Abstand einnehmen
	Re Fuß etwas zurück ziehen Schritt li vor dabei Umgreifen Tate Shuto Und Angreiferarm zur Seite		Wechselt auf die Rechte Diagonale Position zum Verteidiger	
	Ren Tsuki chudan			
	Abschluss Wurf Und in die Rollrichtung mitdrehen	Rollt ab, steht sofort auf und geht in Kamae zum Verteidiger	Bei Werfen mit der rechten Hand an der Schulter greifen und ziehen Angreifer hält sich am linken Ärmel fest und lässt kurz vor Auftreffen am Boden los Wichtig: vorderes Knie beim Werfen stabil halten	3 Möglichkeiten 1. Von außen den vorderen Fuß des Angreifers fegen - er fällt auf den Rücken 2. Von innen den vorderen Fuß nach links fegen - er fällt auf den Bauch 3. Mit rechter Hand hinter den Kopf greifen, mit linker Hand unter die Schulter, hinterer Fuß versetzen - er rollt ab
	Dann Tate Shute Ren Tsuki wiederholen und weiter mit Manji Uke bis zum Doppelblock nach der Rückwärtswendung			
Doppel-Angriff	Der Doppelangriff wird in der Yoko Geri Sequenz ausgeführt.			
	Verteidiger Uke	Angreifer 1	Angreifer 2	Bemerkung
	Aus re Doppelblock Schritt li vor mit Tate Shuto Ren Tsuki	Geht auf Linke Position Hinter Verteidiger	Angriff re vor Oi Tsuki jodan Beim letzten Tsuki Reaktion	
	Aus der Drehung hinten Li Uraken Block Yoko Geri chudan Hand des Angreifers festhalten	Angriff re Oi Tsuki Jodan	Stehen bleiben, nicht bewegen	
	Nach hinten auf Angreifer 2 Ushiro Geri chudan	Bleibt stehen	Nach hinten weg springen und fallen auf den Bauch	

	Dann nach aussen absetzen mit Empi jodan	Reaktion Etwas nach vorne beugen	Liegen bleiben	Kann noch mit Knie in den Bauch getreten werden
	Re Hand hinter Kopf Li Arm des Angreifers halten Drehung 180° und dadurch Wurf Rollen oder Kompletter Überschlag Salto	Abrollen	Liegen bleiben	
Dann Wendung Shuto Uke und weiter bis links vor Shute Uke				
2. Einzelangriff	Shuto Mae Geri Ura Tszuki Sequenz bis 1. Kiai			
	Verteidiger Uke	Angreifer 1	Angreifer 2	Bemerkung
	li vor Kokutsu Dachi mit li Shuto Uke li Te Nagashi chudan blocken und li Handrücken Angreifer fassen re Nukite zum Hals li Mae Ashi Geri		Angriff re vor mit Oi Tsuki jodan li im Stand Gyaku Tsuki chudan Beim Nukite Körper zurück Beim Mae Geri nach vorne	
	Dann grosser Halbkreis Hebel nach links zum linken Kinn ziehen re Mae Geri mit Spann zum Bauch absetzen re Uraken auf Ellenbogen Alternativ Nach Uraken Hüfte 180° drehen Mit Soto Uke werfen		Schritt zurück gehen Hoch springen und auf den Bauch fallen oder stehen bleiben Alternativ Abrollen	
3. Einzel Angriff	Uchi Uchi Mae Geri Schluss Sequenz			
	Verteidiger Uke	Angreifer 1	Angreifer 2	Bemerkung
	li umsetzen mit Uchi Uke Gyaku Uchi Uke mit re Hand Angreifer an der Schulter greifen re MaeGeri chudan hinten absetzen und dabei mit li an der anderen Schulter nachgreifen Re. Beim nach hinten in FD absetzen und Angreifer nach re hinten werfen Ren Tuki Kiai Ende	Angriff Ren Tsuki re vor mit Oi Tsuki jodan Gyaku Tsuki Jodan Reaktion vor Fällt auf Rücken oder Rollt ab		Mae Geri nicht geschnappt, sondern mit gestrecktem Bein Angreifer auf das Bein aufliegen lassen Den Wurf durch Absetzen und Hüftdrehung nach hinten rechts einleiten

Alternative	Empi rechts vor der letzten Katasequenz wiederholen und weiter synchron bis zum Uraiken beim ersten Kia, lösen in Kamae			
	Verteidiger Uke	Angreifer 1	Angreifer 2	Bemerkung
	Angriff re vor mit Oi Tsuki jodan	li Fuss umsetzen li Arm Jodan Shuto Uke mit Handrücken re Fuss vor Migka Tsuki Geri li Hand greift im Absetzen re Arm des Angreifers und re Gedan Tetsui greifen und Angreifer in die Luft heben		bei gut trainierten und Matten kann der Angreifer über den Rücken gehoben und hinten herab geworfen werden
		nach vorheriger Aktion hinterer re Fuss umsetzen mit re Uchi Uke und Morote Tsuki Angreifer zurückstossen li Gyaku Uchi Uke und Morote Tsuki Angreifer nochmal zurückstossen	Angriff (2 x Oi Tsuki) li vor mit Oi Tsuki jodan dann linker Fuss vor zurückgleiten mit Suri Ashi Angriff re vor mit Oi Tsuki jodan	