

# Neko Ashi Dachi, Uchi Uke, Senchin



## mit Willi Donner, 5. DAN

Seinen Körper als Waffe einsetzen zu können, gilt auch in der heutigen Zeit noch immer als wünschenswert. Nicht immer kann man seine Abwehrwaffe dabei haben. Oft wird sie vergessen. Die Handtasche zu öffnen dauert einfach zu lange, um z.B. ein Spray einsetzen zu können.

Schon durch geringe Abhärtung, kann aus einer Faust oder Hand eine Waffe werden die man immer dabei hat und nicht vergisst. Die traditionelle und disziplinierte Trainingsart während des Karate-Unterrichts in einem Dojo, bringt außerdem Zufriedenheit und Selbstbewusstsein.

Unser In Yo Ryu Karate kommt aus Kyoto, der alten Hauptstadt in Japan und wurde von dem Japaner S. Hirayama 10. Dan entwickelt. Enge Verbindungen mit Kyoto in Japan ermöglichen uns das Original, In Yo Ryu Karate in NRW, zu unterrichten.

Angriff mit Kisami Zuki. Abwehr migi Kansetsu Waza.



Beine setzen um und die Abwehr erfolgt mit Uchi Uke. Das linke Bein gleitet weiter nach hinten.



Heruntergleiten mit Tetsui auf die Leberseite des Angreifers.



Unten aus dem tiefen Stand heraus wird weiterhin ein Yoko Geri gegen das Fußgelenk ausgeführt.



Der tiefe Stand mit Beobachtung des Angreifers bleibt noch erhalten.



Sportschule Kaminari  
Leiter: Willi Donner  
Harffstraße 53 / 40591 Düsseldorf  
Tel. und Fax: 0211 / 774707  
www.kaminari.de  
Donner.Willi@t-online.de

# 空手