

Sanchin Kata

三戦 三戦 三進 参戦

三
戦

独逸白鶴手拳法古武術協会

独逸白鶴手拳法古武術協会

Offizielle Beschreibungen:

Wikipedia (DE)

Sanchin (jap. サンチン auch 三戦) ist eine **Kata** im **Karate**. Sie wurde von **Higaonna Kanryō** aus **China** zurückgebracht (chin. Ursprung: Stil der 18 **Arhats**, jap. 十八羅漢拳, *Jūhachi-rakan-ken*). Der Name der Kata wird oft mit „Drei Schlachten“ übersetzt, womit der Körper, das Bewusstsein und der Geist gemeint sind. Sanchin ist wie **Tenshō** auch eine Basis-Kata (Kihon-Kata).

Varianten

Von der Kata Sanchin existieren zwei Versionen: eine ältere mit zwei eingebauten Drehungen und eine modifizierte, beide von **Chōjun Miyagi**, mit reinem Vor- und Zurücklaufen.

Higaonna veränderte die ursprüngliche, reine Offenhand-Fassung in die heute bekannte Form, in der vor allem die geschlossene Faust verwendet wird. Sanchin enthält wesentliche Elemente des **Gōjū-Ryū**. Hier lernt man, seine Kraft über eine eher lang ausgeführte Atmung zu konzentrieren. Zusätzlich wird eine Kräftigung der Muskeln erreicht.

Sanchin im Uechi-Ryū Karate Do

Die Grundlage des Uechi-Ryū ist die Sanchin Kata. **Uechi Kanbun**, der Begründer des Uechi-Ryū Karatedō, pflegte zu sagen: „*Alles ist Sanchin*“ und „*Sanchin allein verdient 10 Jahre Training*“. Als Meister Uechi in China studierte, lernte er drei Jahre lang nur Sanchin, bevor ihm irgendeine andere Kata beigebracht wurde. Sanchin sollte daher im Training niemals abgeändert oder ausgelassen werden.

Sanchin im Uechi-Ryū Karate Do

Die Grundlage des **Uechi-Ryū** ist die Sanchin Kata. **Uechi Kanbun**, der Begründer des Uechi-Ryū Karatedō, pflegte zu sagen: „*Alles ist Sanchin*“ und „*Sanchin allein verdient 10 Jahre Training*“. Als Meister Uechi in China studierte, lernte er drei Jahre lang nur Sanchin, bevor ihm irgendeine andere Kata beigebracht wurde. Sanchin sollte daher im Training niemals abgeändert oder ausgelassen werden.

Ziel der Kata

Sanchin dient dazu, grundlegende geistige und physische (körperliche) Prinzipien auszubilden. Deshalb sollte der Schüler in Sanchin nicht nach Techniken der Selbstverteidigung suchen, obwohl diese sehr fein verborgen innerhalb der Katabewegungen vorhanden sind. In der Sanchin Kata wird der Schüler auf seinen sicheren Stand getestet. Außerdem wird geprüft, wie gut der Schüler Schläge und Tritte absorbieren kann. Diese Fähigkeit wird langsam im Kitae (Abhärtungsübungen) erlernt und ermöglicht dem Schüler später sehr harte Schläge einzustecken, ohne dabei Schaden zu nehmen. Es geht hier nicht nur um Abhärtung. Kitae wird auch geübt, um die Muskulatur zu lockern. Oft sind die Schläge zu hart. Es ist unbedingt darauf zu achten, dass der Trainierende keinen Schaden nimmt.

Literatur

- [Roland Habersetzer](#): *Koshiki-Kata. Die klassischen Kata des Karatedō*. 2. Auflage. Palisander, [Chemnitz](#) 2009, [ISBN 978-3-938305-01-0](#).
- Horst Espeloer, Ulrich Heckhuis, Horst Nehm: *Goju-Ryū Karate-Do. Grundlagen, Wettkampf-Training, Selbstverteidigung, Kata*. 2. Auflage. [Selbstverlag](#), [Dortmund](#) 2008, [ISBN 3-00-001342-3](#) ([Inhaltsverzeichnis](#)).
- Friedrich Gsodam: *Goju-Ryū Karatedo. Geschichte, Weg und Ziel*. Selbstverlag, [Wien](#) 1988,

[ISBN 3-900856-01-X \(Beschreibung\)](#).

- Gerd Hahneemann: *Goju-Ryū Karate-Do. Kata und Bunkai*. 1. Auflage. Selbstverlag, [Thalheim](#) 2003 (ohne ISBN, [Beschreibung](#)).



独逸白鶴手拳法古武術協会

独逸白鶴手拳法古武術協会

Wikipedia (EN)

Sanchin (サンチン *Sanchin*) is a [kata](#) of Southern [Chinese \(Fujianese\)](#) origin that is considered to be the core of several styles, the most well-known being the Okinawan [Karate](#) styles of [Goju Ryū](#) and [Uechi Ryū](#), as well as the [Chinese martial arts](#) of [Fujian White Crane](#), [Five Ancestors](#), [Pangai-noon](#) and the [Tiger-Crane Combination style](#) associated with Ang Lian-Huat. Tam Hon taught a style that was called simply "Saam Jin" ([Cantonese](#) for "Sanchin"). The name Sanchin, meaning three battles, is sometimes interpreted as the battle to unify the mind, body, and spirit; however, there are other interpretations of it.^[1]

The version of Sanchin used by most styles of Karate was developed by Goju Ryū founder [Chōjun Miyagi](#) and uses a very strong, tense closed fist "push". In Uechi Ryū and in Ryūsei, the practice of Sanchin is closer to the Chinese version with faster spear hand strikes that are more snake like.[[]

General information

Only one stance is used—the *sanchin* (meaning "three battles") stance, from which a name of the kata is derivative now (initially it was named as Peppuren. Sanchin-dachi is a practical stance, and yet is the most difficult stance to master. The legs protect the body from sweep kicks; the thighs are to trap low kicks. According to a tai chi manual (*Zhengzi 13 postures*), the punch draws its power from the earth through the legs—the flip of the hips enables the strength of the whole body to be channeled and focused into one punch.

When properly executing Sanchin kata, all the muscles are to be flexed and tensed throughout the kata. Most styles of martial arts employ a version of Sanchin kata that follows the "hard" style of karate. This hardness contributes to the belief that Sanchin is one of the most strenuous katas in martial arts.

In Goju-Ryū, the idea is to remain soft until a hard motion is executed, and then tense briefly at the right moment. This allows for better overall movement since continuous tensing is not conducive to easy or speedy movement. Sanchin is often practiced as a means of developing hardness of the external muscle sheathe of the body, making it easy for the practitioner to withstand solid, powerful blows from an opponent. But the steady tensing used by some styles, e.g., Goju Ryū, in its practice tends to slow one's movements if the practitioner doesn't learn to turn the hardness on and off easily. There have also been claims that the isometric method of practice can have long term deleterious effects on practitioners' blood pressure and circulatory systems. Styles like Kyokushin often incorporate sanchin method of practice, as seen in the Goju version of the style, in everything they do. Many who have seen the Okinawans performing Sanchin have accepted a notion that the form requires hardness and tensing in its very nature but practicing in this manner can make it difficult to learn from the kata, to achieve a better understanding of the techniques it contains, when it's performed in a state of constant strain and tension.

Some exceptions to this occur in the Okinawan style [Uechi-Ryū](#) where a balance of tension and softness is employed. In the Uechi-Ryū form of Sanchin all muscles are tensed like Sanchin in other martial arts most of the time; however a brief softness and looseness is employed for the muscles being moved to make explosive strikes and movements, while the rest of body remains tense to protect vital organs, and weak spots in the body. Therefore, sanchin in Uechi-Ryū is considered more of a combination of "hard" and "soft".

As the foundation of Uechi-Ryū unlike most other styles, sanchin kata is the first kata that new Uechi-Ryū students learn, practice, refine, and develop as they gain experience and rank.

This type of strength training is only recently understood in Western science and is known as "[isometric training](#)" in [bodybuilding](#). (This is incorrect. The type of strengthening used in Sanchin kata may best be termed "dynamic tension".)

In Chinese training, sanchin kata (known as [sanzhan](#))also introduces the student to the use of "qì" (Japanese "ki") for training and fighting applications. It can be understood to be a form of "[qìgong](#)" as employed in Chinese Wushu. In *qìgong*, the hands are not closed into a fist as it would be deemed as restricting the flow of *chi*. The focus in qìgong is on the controlled breathing to generate *chi* in the body. Many western interpretations of qì/ki explain it as an enhanced understanding of internal body dynamics



独逸白鶴子拳法古武術協会

and muscle control through repeated and strenuous training. The Chinese form San Zhan, which is apparently the ancestor version of modern Okinawan and Japanese Sanchin, can look quite different from the later versions seen in classical karate.

In Gōjū, there are two sanchin kata: the first one, Miyagi's sanchin (or "sanchin dai ichi"), the most widely taught as initial and Kihongata, was created for such purpose by [Chōjun Miyagi](#), and has no turns so the karateka goes forward and then backwards. The second sanchin, Higashionna's sanchin (or "sanchin dai ni") is a full-version Sanchingata and is older and was taught by [Higashionna Kanryō](#). In this kata the karateka always goes forward, but turns 180 degrees twice. Initially it was taught with open hands, as sanchin-kata still is in Uechi-Ryū, but later it was also revised to closed fists by Miyagi's co-student [Juhatsu Kyoda](#), founder of [To'on-Ryū](#), and adopted by [Chōjun Miyagi](#) as well.

This kata was adopted by other styles such as the later Okinawan style [Isshin-ryū](#) and [Kyokushin](#), a later Japanese style created by Mas Oyama, a Korean-born immigrant to Japan. Oyama's style, emphasizes the hardness and body toughening of classic Goju with the forward moving, aggressiveness of [Shotokan](#), generally thought to be the earliest Japanese style and tracing its roots to the Shuri te school of combat in Okinawa rather than to the Naha te school which formed the basis of Okinawan Goju Ryū and Uechi Ryū.

Some say the meaning of sanchin ("three battles") relates to the three journeys of life: Developing body, mind and spirit. Through proper martial arts training, one properly learns to develop her or his body through exercise and practise of kata/forms. Later, one begins to understand the true meaning of one's training and develops an understanding of bunkai and history, developing the mind. Spirit is developed much later in life and is only understood by those who have achieved this.

Stance

The Sanchin routine uses only its namesake stance and is carried out with controlled breathing (ibuki breathing). Inhalation and exhalation are performed in unison with the various blocking and striking movements. In the most commonly taught versions, emphasis is placed on the tension of the practitioners' muscles, and movement of the body as a solid, stable unit. The Chinese and Uechi-Ryū version uses open hands while other Okinawan and Japanese versions tend to use closed fists. Certain schools of Five Ancestors kung fu, most noticeably those hailing from the [Chee Kim Thong](#) lineage, employ minimal tension during execution. This is intended to facilitate the correct training of [qi](#) (or ki).

The following description does not apply to the Chinese Sānzhàn stance.

The narrow (shoulder width) upright "pigeon-toed" foot position of the Sanchin stance ([Japanese](#): sanc hin dachi) balances stability in two directions (front and side) with the flexible waist rotation needed for strong punches and kicks. The toes attempt to "grip" the floor, attempting to turn the feet outward while actually turned inward, creating a rooted stance, whilst the pelvis remains tilted upward along with the turned-in position of the front knee and the bent back knee help protect the [groin](#) from kicks.

Shime

Some styles use Sanchin as a method of checking strength and posture, as well as concentration. All hits directed towards the karateka are done at the end of the punch, when they are in their most tense position. Most Goju-Ryū schools use the following checking procedures:

- Light to heavy slap down on the shoulders. This checks that the shoulders are in a natural position, yet tense.
- Light to heavy strikes (generally a ridge hand) to the lats. This is to check if the lat muscles are tight. Light trapping of the elbows with a hand or fingers check that the karateka is holding proper form with their arms and elbows, and using full strength to strike.
- Checking the legs. From behind, slapping the sides of the knees to make sure the legs and stance are solid.
- Fingers to the back of the neck. This is a reminder to fix posture.
- Groin and pelvic tuck(tilt). From the front or rear, kick or raise arm to the groin. If the karateka is in proper Sanchin stance and the pelvis is tilted, he will trap the kick or arm with the inner thighs.
- Breathing check. Light to heavy striking of the stomach. This could be a standard punch or a ridge hand from the side. This will check for proper ibuki breathing.
- Concentration check. The person performing shime should not strike in a specific pattern,



allowing the karateka to anticipate the strikes. He should strike randomly, allowing the karateka to focus on the kata itself and not on the strikes. This may involve occasionally "faking" a strike in view of the karateka to check that he does not react to it. This is a portion of the "mind" part of "mind, body and spirit."

- Concentration check. Some styles will test a karateka's concentration by breaking a board across a strong point of the body, such as the leading upper leg.
- Posture. Check the strength and posture by hooking, open palmed, the wrists, and guiding the punch, while applying resistance.

In Uechi-Ryū, the practitioner stops the kata for each sequence of shime checks, then the kata starts up again - stopping and starting for each series of checks; as opposed to the kata being done continuously without regard to the person giving shime. Also in Uechi-Ryū, the practitioner is open handed and the shime involves roundhouse kicks directed to the legs and occasionally the arms. Shin conditioning is checked by toe-kicks directly to the shins.

Traditional Okinawan schools will vary on their application of shime.

There is a style of martial arts that originated in the United States, called Sanchin-Ryū. This style was developed by Chief Grandmaster Robert Dearman in the 1980s, in the State of Michigan.

Karatekata.de

Sanchin - drei Phasen - 48 Bewegungen

Sanchin gilt als die bedeutendste Kata des Naha-te. Dabei geht es in Sanchin weniger um die kämpferischen Prinzipien als um das Potential der Kata für die körperliche Entwicklung des Übenden. Das tägliche Training von Sanchin kräftigt die Muskulatur und insbesondere die Fähigkeit zur Isometrischen Anspannung sowohl einzelner Muskeln und Muskelgruppen bis hin zur kompletten Anspannung aller Muskeln, was jedoch äußerst schwierig ist und ein hohes Maß an Konzentration erfordert. Weiterhin stärkt Sanchin die Atmung, wobei man nicht nur eine spezielle Form der Ausatmung, unter Einsatz der Muskulatur im Bereich des Zwerchfells lernt, sondern auch die Fähigkeit mit Hilfe der Atmung die Muskelspannung zu kontrollieren und zu erhöhen um Trefferwirkungen zu kompensieren. Bei perfekter Beherrschung dieser Technik geschieht dies automatisch im Moment des Treffers. Es gilt die Regel das derjenige der Sanchin mehr als zweimal hintereinander ausführen kann, dies nicht mit dem für die Kata notwendigen vollen Einsatz tut. Aber genau dieser Einsatz ist notwendig um mit Sanchin erfolgreich zu trainieren.

In früheren Zeiten und in einigen Schulen wie dem Uechi-Ryū wird die Kata auch heute noch zudem zur Abhärtung verwendet. Hierzu wird während der Ausführung der Kata mit einem Stock oder mit Faustschlägen auf Bauch, Rücken, Arme und Beine geschlagen. Sanchin ist weder eine vielseitige, elegante noch formschöne Kata. Sie ist eine kompromißlose Kraftkata und trotz ihrer Augenscheinlichen Einfachheit dauert es Jahre sie zu beherrschen. Geschichtlich wird eine Verwandtschaft zur Happoren vermutet. Allerdings enthält Happoren auch weiche Prinzipien und unterscheidet sich sehr von Sanchin. Bestenfalls könnte man vermuten das Sanchin eine Art Vorübung zur Happoren darstellt. Bewiesen ist dies nicht und man kann so auch glauben das Sanchin einfach nur da ist um Sanchin zu sein und den Körper zu stählen. Die ursprüngliche Version wird mit offenen Händen trainiert und enthält auch schnelle Bewegungen mit einer damit verbundenen sehr schwierigen Atemtechnik.

Chōjun Miyagi veränderte diese zu der heute geübten Version mit geschlossener Faust. Dabei ging es hier wahrscheinlich weniger um die geringere Gefährlichkeit von Techniken der geschlossenen Faust als wohl mehr darum das die Spannung der Muskulatur mittels der geschlossenen Faust wesentlich einfacher zu üben ist.

Allerdings steht die von Miyagi verwendete Ibuki-Atmung im Verdacht schlecht für die Gesundheit zu sein. Zwar können Atemtechniken durchaus Auswirkungen auf die Herzätigkeit haben, aber inwieweit diese Atemtechnik Herzerkrankungen begünstigt (wie vermutet wird), ist weder untersucht noch bewiesen.

Klassifizierung: Shorei-Ryū | Einstufung: Dan-Grade

Bedeutungen

Wörtlich: "3 Kriege", "3 Konflikte", "3 Schritte", "3 Kämpfe" oder "3 Stufen", "3mal Anspannen"

Andere Aussprachen für Sanchin: Saam Chien, Sam Chiem, San Chian, San Shin, San Zhan

Im Buddhismus bedeuten die Kanji drei Götter des Krieges: Marishiten 「摩利支天菩薩」, Daikokuten 「大黒天」 und Konnyamonten.



独逸白鶴手拳法古武術協会

独逸白鶴手拳法古武術協会

Herkunft

Sie kommt wahrscheinlich aus Fujian 「福建省」 (Fukien).

Cheung Siu-Shu ein Schüler von Fāng Qī Niáng 「方七娘」, der Begründerin des Baihequan 「白鶴拳」 soll diese Form oder eine Variante entwickelt haben.

Es heißt Higashionna Kanryō lernte eine Form von Sanchin in Kumemura 「久米村」 von einem Chinesen noch bevor er nach China reiste. In China könnte er anderen Sanchin-Formen begegnet sein und auch erlernt haben. Er ist mit großer Wahrscheinlichkeit „einer“ Happoren begegnet, hat aber nur die einfache Form gelehrt. Kanryō Higashionna führte die Kata ursprünglich mit offenen Händen aus, so wie sie im Uechi-Ryū noch heute ausgeführt wird. Miyagi Chōjun veränderte die Kata zu einer Kata mit geschlossener Hand, wohingegen in Kyoda Juhatsu's, Toon-Ryū, sie noch immer in ihrer ursprünglichen Form mit offenen Händen ausgeführt wird.

Auch Miyagi Chōjun soll eine Happoren gekannt (oder gesehen) haben, doch er nahm sie nicht in sein Übungsprogramm auf. Miyagi Chōjun übernahm Higashionnas Sanchin ins Goju Ryū, jedoch mit einer viel stärkeren Körperspannung und einer intensiveren Atmung (Ibuki). Sie soll den Go-Aspekt des Goju Ryū lehren, für den folglich fehlenden Ju-Aspekt „schuf“ Miyagi die Tenshō.

Es gibt ca. 40 mehr oder wenig bekannte Versionen von Sanchin, z.B. im Niu Quan, die Siu-Nim-Tau und die Biu-jie im WingChun. Die allgemein bekannte Sanchin ist, außer der Saifa, Seisan, Seipai, Kururufa in jeder Goju-Kata, sowie in diversen Formen anderer Schulen enthalten.

Meine Beschreibung:

Der Name

Ich bevorzuge als Übersetzung „3 Schlachten“. „Drei Schlachten sind für jeden Kampfkünstler, ja jeden Menschen, zu schlagen“ ...

... bezeichnet, primitiv ausgedrückt, die Überwindung des "inneren Schweinehundes", der sich in der himmlischen Schlacht (Kampf mit dem Geist, der Ratio), der irdischen Schlacht (Kampf mit dem Fleisch, der Begierde, der Materie) und dem daraus resultierenden emotionalen Konflikt im Menschen, also der menschlichen Schlacht (Kampf mit dem Ego) manifestiert. Deshalb gibt es in einem Großteil von Formen unterschiedlichster Art auch immer eine Sequenz der "3 Schlachten", da in jeder Form Ji(n), Qi, und Shen 「精氣神」 in Einklang gebracht werden sollten. Eine jegliche Form ist im Prinzip die Wiederherstellung des Einklangs mit sich selbst. Die Erlangung dieses Stadiums äußert sich in der Personalisierung einer Form, das heißt nur „Ich“ kann mich auf diese eine Art in der Form ausdrücken, wiederfinden, vervollkommen - in Einklang bringen. Ich werde zu dieser Form und die Form wird zum Ich.

Im GojuRyū 「剛柔流」 wird die Sanchin als grundlegend bezeichnet und auf Okinawa 「沖縄県」 hieß es bis in die 50er Jahre: "3 Jahre Sanchin oder kein Karate". Das sollte heißen, daß man ohne die Sanchin zu meistern, gar nicht erst mit dem Karate beginnen kann. Dabei wurde bei der Sanchin der Ibuki-Atmung 「息吹」 und der Muskeltension übermäßig großer Wert zugeschrieben und somit die eigentliche Bedeutung der Sanchin völlig außer Acht gelassen. Eigentlich handelt es sich dabei auch nicht um eine Bedeutung, sondern um eine vielschichtige Entwicklung des Verständnisses dieser Form. Zudem ist nicht zweifelsfrei geklärt, von welcher Sanchin dabei gemeint war.

Sanchin ist nicht „die“ Sanchin

Die Form, welche heute als Sanchin bezeichnet wird, ist meiner Meinung und Recherche nach nicht die tatsächliche und vollständige Sanchinform, wie sie vermutlich nur von Higa Matsu¹ 「比嘉亲云上」

¹ Higa Peechin (比嘉 親云上?) (1790–1870), oft Machuu Hijaa (マチュー ヒジャー) genannt, ist ein wahrhaft legendärer Kampfkünstler in der Geschichte des RyūkyūKenpo mit massiven direktem Einfluß auf die Entwicklung des Karate



gelehrt wurde. Die Überreste der Sanchin Matsu Higas bestehen aus über 200 Schritten und dauert ca. 20-30 Minuten. Sie stammt eindeutig aus dem Baihequan, somit ist auch leicht erklärbar, warum sich Bruchstücke in vielerlei Kata wieder finden, insbesondere in den "Derivaten" der Hakutsuru aus Kumemura. Ob es sich bei dieser Hakutsuru um eine einzige Form handelt ist ebenfalls nicht gesichert. Der Unterschied zwischen Higa's Sanchin und Kumemura no Hakutsuru besteht in der Arbeit mit dem Qi. Higa's Form befaßt sich vordergründig mit dem Qifluß, während die Hakutsuru eher zur praktischen Anwendung tendiert. Die heutige Sanchin ist eine Sequenz aus der alten Babulien² 「八歩連」 (Happoren) und kommt in ähnlicher Form bzw. dem Prinzip nach in vielen Formen der unterschiedlichsten Stilrichtungen und Schulen vor.

Auf die ursprüngliche Sanchin kann ich nicht eingehen, da mir nur Fragmente bekannt sind, deren Authentizität gern bezweifelt werden darf.

Dr. D. Raimundo Felix Pereda y Benitez (†1910) verfasste zwischen 1860 und 1908 ein 150 Seiten umfassendes Manuskript welches unter anderen 5 Sanchin enthält, darunter die Hakutsuru no sanchin aus dem Minghe quan 「鳴鶴拳」. Er sprach den Dialekt der Insel, wurde von Higa selbst unterrichtet und wahrscheinlich dazu angehalten, Aufzeichnungen zu machen. Er unterrichtete das Gelernte ab 1879 im portugiesischen Militär.

Das Prinzip

Hinter der Sanchin, jeglicher Ausführung, steht ein einziges Prinzip: das Erlernen Qi aufzunehmen, in "brauchbares" Qi zu wandeln und "unbrauchbares" Qi abzugeben. 'Brauchbar' und 'Unbrauchbar' sind unzureichende Begriffe, ich verwende sie nur wegen des bildlicheren Ausdrucks. Die Anfangshaltung der Sanchin (in der Form Sanchin), sowie jeder anderen Form im GojuRyū, UechiRyū 「上地流」, ToonRyū 「東恩流」, etc. beinhaltet das Übereinanderlegen der Hände vor dem Unterbauch. Dies geschieht prinzipiell zu tief mit fast gestreckten Armen. Die eigentliche Haltung ist das anhebende Bedecken des Dāntián 「丹田」 mit übereinandergelegten Handflächen, also das Sammeln und Halten von Qi im Dāntián.

Danach folgt ein Ausbreiten der Unterarme, wobei die Innenseiten nach oben gedreht werden. Es entsteht eine Haltung des Aufnehmens, Empfangens, deutlicher zusehen ist die bittende Geste in anderen Stilen, welche die Sanchin mit offenen Händen ausführen. Die Bewegung stammt eindeutig aus der Babulien oder der noch früheren Sanchin Higa Matsu's, und ist in einigen Formen nur noch undeutlich, allerdings im Aikido (合氣道) und Hapkido³ (합기도) noch eindeutig zu sehen. Nicht nur, daß diese Bewegung der Aufnahme von Qi im Allgemeinen, sondern auch der Aufnahme des Qi des Gegners dient, ist sie gleichzeitig eine passive, friedliche und besänftigende Geste, welche gleichzeitig Raum einnimmt und Abstand schafft. Sie folgt unter anderem dem Ji 「擠」 und/oder Liè 「裂」-Prinzipien.

Die nächste Bewegung ist das zurückziehen eines oder beider Hände an die Rippen (Cǎi 「採」), gefolgt vom Stoßen oder Schieben nach vorn in annähernd gleicher Höhe (P'eng 「棚」). Dies ist die Abgabe des "unbrauchbaren" (verunreinigen, verbrauchten, schlechten) Qi durch Láogōng⁴ 「勞宮」. Im GojuRyū ist dies nicht ersichtlich, da man die ganze Form mit geballten Fäusten ausführt. Die zweimalige Wendung ist nicht eindeutig geklärt, meiner Ansicht nach ist sie eine durch die Babulien weitergegebene Überlieferung aus dem Xíngyìquán 「形意拳」 und beschreibt das Lǚ 「捋」-Prinzip der Weiterleitung des Qi (des Gegners).

Danach folgt ein dreimaliges „Chudan-Nukite“ 「中段貫手」, d.h. ein beidhändiges Stechen in Bauchnabelhöhe. Ich halte es eher für ein Abwärtspressen welches dem Àn 「按」-Prinzip folgt. Diese Bewegung findet man auch in der Siunimtau, Biuche und Chumkiu des Wingchun. Was im GojuRyū als Mawashiuke 「回し受け」 bezeichnet wird, entspricht dem mit dem Lǚ gepaarten Cǎi 「採」-Prinzip, ist ebenfalls aus der Babulien und ein mehr als deutlicher Hinweis auf das Chisao 「竊手」.

Die Atmung

Die Ibuki-Atmung in der Sanchin ist sichtlich falsch verstanden worden und auf Okinawa vermutlich in ursprünglicher zwar bekannt gewesen, aber im Laufe der Zeit vergessen worden. Miyagi übersteigerte diese Atmung aus Unkenntnis und es ist zu bezweifeln, daß Higashionna es ihm so lehrte. Die Atmung im Minghequan ist zwar laut, aber nicht gepresst. Dies ist aber für Zuschauer nicht ersichtlich. Sie ist

and Kobudo, speziell des Bōjutsu. Als Bewohner der Insel Hama Higa, war er wahrscheinlich Schüler des chinesischen Gesandten Zhang Xue Li und später von Wanshu.

2 Auf die Diskrepanz bzw. Verbindung zwischen Ba-Bu-Lien und Bai-Bu-Lien gehe ich in der Suparimpai ein.

3 Adaptiert vom DaitoRyūaikijutsu 大東流合気柔術

4 PC8 - „Palast der Mühe“

eine Übung des „Eisenhemdes“ (「鐵衫」 Tiě Shān), eine Waidanübung 「外丹『功』」, wobei das Wèiqì 「衛氣」 angereichert wird, um gegen äußere Einflüsse wehrhaft zu werden. Dabei wird auch der Körper abgeklopft (mit und ohne Hilfsmittel) bzw. man schlägtz.B. mit Körperteilen auf verschiedene Gegenstände wie Steine, Säcke, Bambusbündel etc. Dieses Training macht einen Großteil des Okinawakarate aus.

Die Hakutsuru no sanchin enthält alle Shisanshi 「十三勢」 in unterschiedlichster Form. Die Atmung ist größtenteils leicht und die Bewegungen häufig extrem schnell.



独逸白鶴手拳法古武術協会

独逸白鶴手拳法古武術協会

Sanchin in den Schulen

Shobayashi-Ryū	「少林流」
Uechi-Ryū	「上地流」
Kojo-Ryū	「湖城流」
Isshin-Ryū	「一心流」
Okinawa-Kenpo	「沖繩拳法」
Isshimine-Ryū	「」
Chito-Ryū	「千唐流」
Kenyu-Ryū	「賢雄流」
Shoreikan	「昭靈館」
Shiro-Ryū Kenpo	「」
Gusukuma ha Shito-Ryū	「眞繁は糸東流」
Yuishinkan	「唯心館」
Goju-Ryū	「剛柔流」
Pangainoon	「半硬軟」
Ryūei-Ryū	「劉衛流」
Toon-Ryū	「東恩流」

Schlußbemerkung

Diese Ausarbeitung ist nicht abgeschlossen.

Sie kann unter http://media.germankenpo.de/pdfs/gk_katasanchin_mg.pdf kostenlos bezogen werden. Mehr Dokumente gibt es unter <http://ghtka.germankenpo.de/Dokumente/pdf.html> (Anmeldung erforderlich).

Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/> .



Fragen, Kritik, etc. an mail@mgb.germankenpo.de

Mirko Guenther, Beierfeld, Mittwoch, 18. November 2015