

Uechi-Ryu Karate Do

Traditionelle Kampfkunst und effektive Selbstverteidigung

**Ab 11.9.23
in Neunburg vorm Wald**

上
地
流

Uechi Ryu ist keine Sportart mit Wettkampfcharakter sondern eine traditionelle Kampfkunst.

Der Fokus von Uechi-Ryu liegt auf Selbstverteidigung und wurde im Gegensatz zu anderen Stilen nicht für sportliche Aspekte verändert.

Man muss dazu bereit sein, sich selbst zu fordern und seine Grenzen ständig auszubauen.

Uechi Ryu kann man als Teil seiner Lebenseinstellung begreifen und es lebenslang betreiben

Uechi-Ryu Karate Do

Uechi Ryu ist eine chinesisch-okinawanische Kampfkunst.

Diese Kunst entstand aus einem chinesischen Kung Fu-Stil und hat sich bis heute kaum von ihrem Ursprung entfernt.

Sie betont vitale Kraft und schnelle, direkte Techniken, vermittelt eine realistische Einstellung zum Kampf und konzentriert sich auf die Abhärtung des Körpers durch spezielle Technik- und Atemübungen.

Kennzeichnende Merkmale sind:
der relativ hohe Stand,
zahlreiche Techniken mit der offenen Hand und der weitgehende Verzicht auf hohe Tritte.

Durch die breite Palette an Techniken können Schüler aller Größen, jeden Körperbaus und jeden Alters Uechi Ryu als ideale Kampfkunst praktizieren.

Die wichtigste Voraussetzung dafür ist einfach:

Die Entschlossenheit konsequent zu trainieren und Spaß am Training zu haben!

Philosophie und System

Eines der fundamentalen Merkmale des Uechi Ryu äußert sich im Konzept des

„Han Kou Nan“,

was man mit Harmonie zwischen hart und weich bezeichnen könnte und welches die Brücke zwischen den zwei Gegensätzen ist:

„Das Harte sei durch das Weiche zerstört. Das Weiche sei durch das Halbharte zerstört. Das Halbharte sei durch das Harte zerstört“.

Das Konzept basiert auf engen und eher hohen Stellungen, schnellen, direkten, schnörkellosen und deshalb effektiven Techniken – und auf Widerstandskraft.

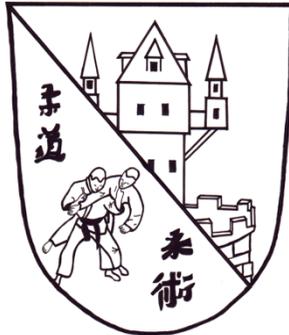
Die Techniken werden zunächst einzeln erlernt und dann in verschiedenen Formen in unterschiedlichen Verbindungen geübt.

Im Uechi-Ryu werden verschiedenste Eigenschaften wie:

Schnelligkeit,
Aufmerksamkeit,
Wachsamkeit,
Konzentration,
Gleichgewichtssinn,
Timing und
Zähigkeit
erworben und geschult.

Beim
1. FC Neunburg vorm Wald
Abteilung

Judo / Ju-Jutsu



Trainingszeiten:

Mo: 19:00-20:30

Für Erwachsene und
Jugendliche ab 13 Jahren
Mittelschule
(Gymnastikraum 2.OG)
Katzdorfer Str. 18
92431 Neunburg v. W.

Trainer:

Martin Beiel

3. Dan Uechi Ryu
Karate seit 1998
seit 2009 Training des Uechi Ryu
im Dojo Regensburg
unter
Paul Kronschnabl
(7. Dan Uechi Ryu)

Kontakt:

martin.uechi@mailbox.org
0160 / 926 80 196

Trainingsinhalte

Ein Training dauert 90 Minuten und jedes
Training beginnt und endet mit einer
Meditationsphase

In jedem Training wird folgendes geübt:

Hojo Undo

*13 verschiedenen Basisübungen mit
kombinierten Block- und Angriffstechniken*

Kata

*stilisierter Kampf gegen einen oder mehrere
imaginäre Gegner.
Im Uechi Ryu gibt es 8 Kata*

Bunkai

*(jap. Analyse, Auseinandernehmen) Es werden
Anwendungen bzw. Abfolgen aus den Kata mit
einem oder mehreren Partner(n) trainiert*

Koti Kitae

*Abhärtungstraining des Körpers. Das Hinnehmen
harter Schläge wird trainiert, während man
mental und nach außen ruhig bleibt.*

Kumite

Yakusoku Kumite:

*Festgelegte Sequenzen von Angriff und
Verteidigung mit einem Gegner*

Jiyu-Kumite:

*Freies Kämpfen bei dem das Erlernete
zunehmend realitätsnah umgesetzt wird.
Hier wird Schutzrüstung getragen, d.h.
Faustschutz, Zahnschutz und Tiefschutz.*

Der Stil und seine Vertreter

Kanbun Uechi



Der Gründer des Stils, Kanbun Uechi, wurde 1877 auf Okinawa geboren. Im Jahr 1897 reiste Kanbun nach China in die Region Fukien, wo er unter der Leitung des Meisters Shushiwa Kung Fu erlernte. Hauptbestandteile seiner Übungen waren die Stile des Tigers (Huquan), des Drachens (Longquan) und des Kranichs (Hequan). Kanbun blieb 13 Jahre in China, von denen er sieben Jahre bei Shushiwa lernte.

Kanbun gründete in Okinawa wieder eine Schule und nannte seinen Stil Pangai Noon (wörtlich: halb-hart, halb-weich). Kanbun Uechi lebte bis 1948.

Kanei Uechi



Der Sohn Kanbuns, Kanei Uechi, wurde 1911 geboren und lernte Karate von 1930 – 1942 unter der Aufsicht seines Vaters in Wakayama. Er war neben Ryuyu Tomoyose der zweite bedeutende Schüler seines Vaters. Es war Kanei Uechi, der den Stil zu Ehren seines Vaters in Uechi Ryu umbenannte.

Kanmei Uechi

Kanmei Uechi, Sohn Kaneis, wurde am 10. Mai 1941 geboren. Er war der Leiter des Uechi-Systems bis zu seinem Tod am 13. September 2015 und Träger des 10. Dan.