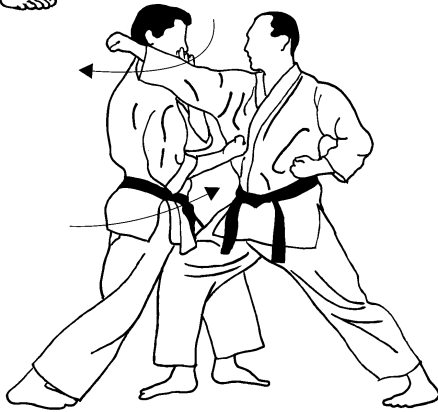




### 3. Ganseki gamae 岩石構え wörtlich „Felsen/Steinhaltung“

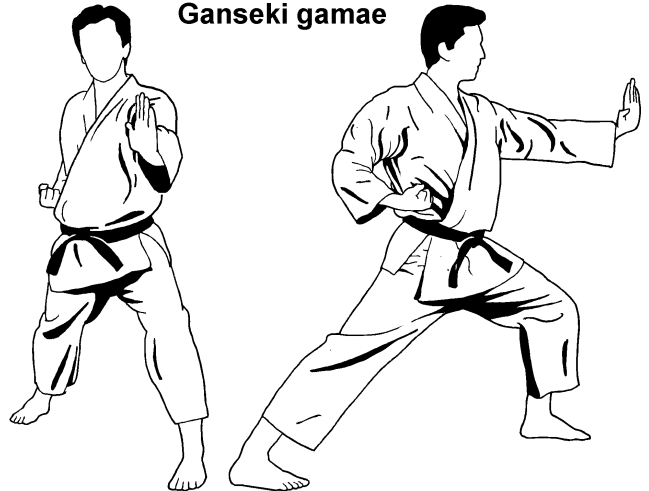
Mit dieser Deckungshaltung begegnet man gegnerischen Angriffen bereits in ihrem Anfangsstadium, übernimmt den Angriffsarm und lenkt ihn ab. Die mit *tate shutō uke* nach vorne ausgestreckte Hand ist ständig in Bewegung und kontrolliert die Aktionen des Gegners. Die andere Faust befindet sich in Höhe des Solarplexus vor dem Körper. Die Haltung bevorzugt die lange Distanz.

Diese *kamae* wird oft aus Frontalstellungen verwendet (z.B. *fudō dachi*) und ist eine der beliebtesten Deckungshaltungen im Karate. *Ganseki* bedeutet "stark wie ein Felsen" und bezeichnet die Kombination der Armhaltung mit dem Stand *fudō dachi* (Kraftstellung). Wegen der Armhaltung wird diese *kamaekata* auch noch *tate shutō gamae* genannt.



Anwendung

### Ganseki gamae



### 4. Jūji gamae 十字構え

wörtlich „gekreuzte Haltung“

Laut Überlieferung stammt diese Haltung aus dem *Shaolin* und wurde später in die südlichen Stile des *quanfa* überliefert. Es gibt Kreuzhaltungen mit den Fäusten (*jūjiken gamae*) und mit den Händen (*jūjikaishu gamae*). Alle Positionen können oben (*jōdan*), in der Mitte (*chūdan*) oder unten (*gedan*) eingenommen werden. Die Grundposition ist jedoch *chūdan jūji gamae* (in der Mitte) und heißt entsprechend der Handhaltung *chūdan jūjiken gamae* (Kreuzhaltung der Fäuste) oder *chūdan jūjikaishu gamae* (Kreuzhaltung der Hände).

