

Die Bedeutung des Kuzushi im Budo

Die These erfahrener Budokas muss lauten „**kein Kake ohne Kuzushi**“.

„Kuzushi“ ein Begriff, der dem Laien vermuten lässt, dass es sich hier um die Verwandtschaft der aus Japan bekannten Fisch-Reis-Röllchen handelt.

Weit gefehlt, denn die Übersetzung des japanischen Wortes lautet: *Gleichgewichtbrechen*, also die Stabilität des Partners stören, um ihn zu Fall bringen zu können. Etwas verfeinerter wird in der Fachliteratur¹ auch beschrieben, dass hierbei die Nutzung gegnerischer Aktionen gemeint ist, um durch Ausweichen oder Nachgeben das Gleichgewicht des Gegners zu brechen.

Budo-Disziplinen wie Aikido, Jiu Jitsu, Ju Jutsu aber vor allem auch Judo bestehen in ihrer Grundlage auf dem Prinzip des Gleichgewichtbrechens, des „Siegens durch Nachgeben“ bzw. des „sanften Weges“.

Sehr häufig ist zu beobachten, dass unerfahrene Budokas die ihnen gezeigten Techniken, die den Trainingspartner zu Fall bringen sollen, sehr statisch und mit voller Kraftanstrengung durchführen. Wenn allerdings die Anwendung bzw. richtige Umsetzung des Kuzushi fehlt, kann und darf die durchgeführte Wurftechnik vom kompetenten Trainer nicht als richtig bestätigt werden.

Um einen Wurf erfolgreich und vor allem im Sinn des „Siegens durch Nachgeben“ anzuwenden bedarf es der Ausführung aller drei aufeinander folgenden Phasen, die da lauten:

1. **Kuzushi** = „Gleichgewichtbrechen, Griff, Oberkörperkontrolle“
2. **Tsukuri** = „Eindrehen bzw. Eingang“
3. **Kake** = „Wurf, (Eigen-)Kontrolle“

Bereits jetzt sollte dem Leser klar sein, was unter der eingangs aufgeführten These -„*kein Kake ohne Kuzushi*“- zu verstehen ist.

Der Begründer des modernen Judo, Professor Jigoro Kano (1860-1938), beschreibt anhand mehrerer Beispiele das Prinzip der erfolgreichen Anwendung des „sanften Weges“. Die Idee bei der Entwicklung seines Judo lautete: *„Bei der Anwendung eines Kunstgriffs, um den Gegner zu bewältigen, ist nur soviel Kraft anzuwenden, wie für den fraglichen Zweck unbedingt nötig ist, wobei genau abzuwägen ist, dass nicht zuviel und nicht zu wenig Kraft verwandt wird“*.

Folgendes Beispiel soll die Aussage verdeutlichen:

Angenommen, ein mir gegenüberstehender Mann verfügt über zehn Krafteinheiten, wohin gegen meine Kraft mit sieben Einheiten gemessen werden würde. Stößt dieser Mann mich mit seiner Kraft, würde ich zurückgestoßen oder zu Boden geworfen, auch wenn ich all meine Kraft dagegenstelle. Würde ich also gegen den Mann Kraft gegen Kraft anwenden, wäre ich zweifelsfrei ohne jede Chance. Wenn ich anstatt mich ihm entgegenzustellen, nachgebe und meinen Körper gerade so viel zurückziehe, wie er mich gestoßen hat und dabei das eigene Gleichgewicht halte, dann würde er sich natürlich vorwärts neigen und dabei sein Gleichgewicht verlieren. In dieser neuen Stellung wird er so schwach, dass seine Stärke in diesem Augenblick nur drei anstatt seiner normalen zehn Einheiten darstellt. Ich wiederum verfüge durch die Erhaltung meines Gleichgewichts noch über meine sieben Einheiten. Hierdurch bin ich augenblicklich in einer günstigeren Lage und kann den Gegner mit nur halber

¹ Das Budo-ABC, 1975/76, Budo-Verlag

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Bernd Bichmann

Kraft schlagen und das ist die Hälfte von sieben, also dreieinhalb gegen die drei des Angreifers. Hierbei bleibt somit die andere Hälfte meiner Kraft für andere Zwecke verfügbar ($10 \rightarrow 3 < 3 \frac{1}{2}$)¹.

Anhand dieser einfachen mathematischen Rechnung sollte die logische Anwendung des „Siegens durch Nachgeben“ im Sinn des „Kuzushi“ klar werden.

Das hier auf theoretischer Basis erklärte Prinzip des Gleichgewichtbrechens muss natürlich bekannt sein, um es anwenden zu können. Es ist aber viel wichtiger es nicht einfach nur zu glauben, weil es erklärt wurde, sondern es zu verstehen lernen, weil es aus eigenen Erfahrungen erlebt wurde und somit aus tatsächlichen Gründen bestehende Zweifel ausgeräumt werden konnten.

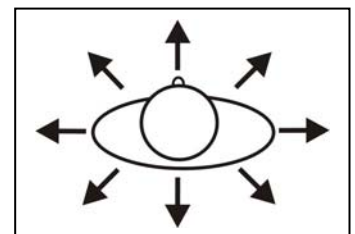
Wurde einmal die Bedeutung dieses Prinzips erkannt, kann es auf vielen Seiten des Lebens angewandt werden. Hierzu ein kleines Beispiel: Greift jemand, der sich in Rage befindet verbal, also laut schreiend an, dann sollte man ruhig bleiben und gelassen auf die Attacke reagieren - ohne aber provozierend zu wirken. Man sollte die Brüllerei an sich vorbeiziehen lassen. Mit der Zeit wird dem Gegenüber die Energie verloren gehen, vor allem wenn man gar nicht auf den Angriff eingeht. Dem Tobenden wird bald die Lust vergehen, vielleicht wird ihm sein Verhalten durch die entgegengebrachte Ruhe erst bewusst und er wird einsichtig und kommt wieder zur Besinnung. Reagiert man hingegen in gleicher Weise, also brüllt man zurück, dann steht Gewalt gegen Gewalt und der Stärkere wird gewinnen. Man sollte aber in solchen Angelegenheiten immer als Sieger hervorgehen, aber nicht, weil man vielleicht der körperliche Überlegenere war.

Die Übersetzung des Begriffs „Kuzushi“ lässt sich auch mit „gegen Wut ankommen“ beschreiben.

Beim richtigen Kuzushi geht es praktisch um einen höchst wirksamen Gebrauch von Geist und Körper. Dem erfahrenen Budoka wird es gelingen, in allen Situationen ruhig und besonnen zu reagieren. Er wird im Sinne der Idee des Professor Jigoro Kano in der Lage sein, bei Angriffen jeglicher Art, die sich im Leben ergeben, gerade soviel eigene Energie einzusetzen, die zur Erhaltung des eigenen Gleichgewichts erforderlich und notwendig sind, vom Angriff des Gegners nicht „getroffen“ zu werden.

Zurück zur Praxis: Welche Möglichkeiten gibt es, das Gleichgewicht des Partners bzw. Gegners zu brechen?

Wenn ich behaupte, dass es in alle Richtungen möglich ist, dann ist damit gemeint, dass die Störung von Ukes sicherem Stand zu dessen Vorder- und Rückseite, zu dessen linken bzw. rechten Körperseite, aber auch zu den jeweiligen Diagonalen, also beispielsweise schräg nach hinten links, schräg nach vorne rechts und so weiter, erfolgen kann.



Ebenso von grundsätzlicher Bedeutung ist es, ob der Partner angreift, sich also aktiv beteiligt. Das heißt, ob der Partner mich zurückschiebt, heranzieht oder in eine Kreisbewegung bringen möchte. Durch entsprechendes Ausweichen bzw. Nachgeben werde ich in die Lage versetzt, die Energie des Angreifers zu nutzen und ihn damit zu Fall zu bringen.

¹ Das Budo-ABC, 1975/76, Budo-Verlag

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung zur DAN Prüfung von Bernd Bichmann

Wenn ich selbst der Aktive bin, kann ich Ukes Gleichgewicht ebenfalls durch Schieben, Ziehen bzw. Drehen erfolgreich stören (= direktes Kuzushi). Hierbei droht natürlich die große Gefahr, dass der Partner meine Energie nutzt, um selbst durch geschicktes Ausweichen mein Gleichgewicht zu brechen.

Als dritte Möglichkeit wäre da noch die indirekte Art des Gleichgewichtbrechens. Bei dieser Variante rufe ich durch gezieltes Ziehen, Schieben bzw. Drehen eine Reaktion meines Partners hervor, die ich in Bruchteilen einer Sekunde zum Wurf nutze. (Zur Erinnerung: *man kann aus einer „Zehn“ eine „Drei“ machen!*).

Nun schließt sich der Kreis und es sollte verstanden worden sein, was damit gemeint ist, wenn der erfahrene Trainer sagt: *„Wenn Du geschoben wirst, dann ziehe - wenn Du gezogen wirst, dann schiebe“*.

Die Fertigkeit des perfekten Kuzushi wird durch ständiges Üben gelernt, denn hierbei erlangt man die Erkenntnis des Prinzips durch Körper und Geist.

Wenn es dann gelingt, seine Partner, auch wenn sie über mehr Gewicht und/oder Kraft verfügen, regelmäßig durch richtiges Timing und mit geringstem Aufwand an Kraft und Bewegung auf die „Bretter zu schicken“, dann kann nachempfunden werden, wie es der unscheinbaren *Bananenschale* geht, wenn sie, nachdem ein menschlicher Koloss auf sie getreten ist, als *Sieger* hervorgeht ☺.

Bernd Bichmann
15. Januar 2007

