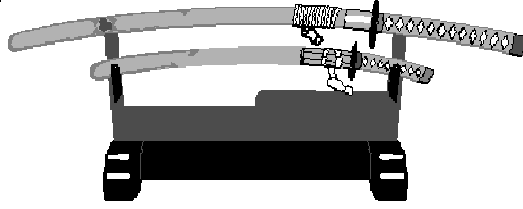


Verband asiatischer Kampfkünste e.V.



# Kumite



Ausarbeitung von Sandro Heiniger  
Zum 1. DAN Karate-Do  
(Oktober 2011)

## Kumite

### Hajime!

Alles um mich herum verschwindet, jegliche Laute verstummen. Meine Atmung wird langsamer und meine zuvor wild im Kopf herumschwirrenden Gedanken finden Ruhe.

Mit einer leicht ausholenden Bewegung erhebe ich meine Fäuste zur Deckung. Meine Füße vollführen, leicht über den Boden streifend, eine rundliche Bewegung welche in einem festen, sicheren Stand endet.

Nur das leise rascheln des Gis meines Gegners, der ebenfalls seine Stellung einnimmt durchbricht die Stille. Langsam beginnen wir einander zu umkreisen, jeder gespannt auf eine Unachtsamkeit seines Gegners wartend. Lauernd, wartend, hoffnungsvoll – die Spannung ist zermürend und bis in die kleinste Zelle spürbar.

Da! Ein leichtes Zucken seiner linken Schulter und das Aufrichten seines Kopfes haben ihn verraten. Sein rechtes Bein schießt empor...

Meine Gedanken kommen vollständig zum Erliegen; alles verlangsamt sich. Automatisch weiche ich zur Seite aus, nur um im nächsten Augenblick meinen Gegenangriff zu starten. Meine Faust prescht nach vorne und trifft, noch bevor der Gegner seinen Kick vollenden konnte, ins Schwarze.

Gellend ertönt ein schrilles „Yame!“ welches mich wieder in die Realität zurückholt und mich wie aus einem Traum erwachen lässt.

## Geschichtliches

Kumite ist eine allgemeine Bezeichnung für eine Wettkampf- und Trainingsform in japanischen Kampfsportarten. Je nach Kampfsportart gibt es verschiedene Arten vom Kumite wobei bei manchen die Techniken vorgegeben, in anderen jedoch nicht bekannt sind.

Anders wie in anderen Kampspotarten gibt es Kumite im Karate noch nicht sehr lange. Im traditionellen Karate existierte das Kumite im Sinn eines Wettkampfes noch nicht, da das Karate nicht „versportlicht“ werden sollte. Erst im 20 Jahrhundert erschien Kumite auch im Karate nach dem Vorbild des Wettkamps im Judo oder Boxen. Die damaligen Grossmeister des Karate waren mit dieser Entwicklung nicht zufrieden da die grundlegenden erzieherischen Werte des Karate so in Vergessenheit geraten könnten.



## Kihon und Kumite

Im Kihon werden alle grundlegenden Bewegungen, Schläge und Stellungen eingeübt und perfektioniert. In mühsamer Kleinstarbeit wird jede Technik durchleuchtet und nach Fehlern und Schwachstellen überprüft. Auf ausreichende Stabilität, Balance und Stärke wird besonders Wert gelegt.

Nach einer mühseligen Übung, welche man bestimmt schon tausende Male eingeübt hat, stellt man sich oft die Frage ob sich die Mühe auch wirklich lohnt. Man würde lieber mit einem Kollegen Kumite machen, was bestimmt mehr Spass machen würde und wo man sich so richtig auspowern könnte, statt den ganzen Abend mit der Perfektionierung einer einzelnen Technik zu verbringen. Doch dann muss man sich fragen, wie wohl das Kumite ausfallen würde, wenn man die Grundschule nie gelernt hätte – instabil, unkontrolliert und einseitig.

Das Ziel der stundenlangen Übung ist es nicht in erster Linie eine gute Figur beim Kihon abzugeben sondern die gelernten Techniken so zu verinnerlichen und zu beherrschen, dass man im Kampf nicht mehr darüber nachdenken muss was man am besten tun sollte. Die Gedanken sollten frei und die Bewegungen fließend sein. Ohne Nachzudenken sollten die Techniken, der Stand und die Balance perfekt aufeinander abgestimmt sein und um die grösstmögliche Wirkung zu erzielen. Wenn man vor allem was man tut immer nachdenkt was man am besten tun sollte und seine Möglichkeiten abwägt, verliert man kostbare Zeit welche über Sieg und Niederlage entscheiden kann.

## Kata und Kumite

Die Kata ist nach dem aufbauenden Kihon bereits einen Schritt weiter und ein Stück näher am Kumite. Die Kata ist eine extrem zusammengefasste Version eines Kampfes gegen mehrere Gegner, wobei es hier nicht um die realitätsgetreue Nachstellung, sondern um eine schematische Darstellung eines perfekten Kampfes geht.

Wie auch im Kihon genießt die Perfektion der einzelnen Techniken einen hohen Stellenwert. Auch das Prinzip des Verinnerlichens und des Lernens der Techniken ist gleich, jedoch kann man aus der Kata noch viel mehr lernen wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Die Sequenzen der Kata sind bis aufs Gerüst gekürzt und nur noch die Grundtechniken sind zu sehen. Bei genauerem Betrachten bemerkt man, dass ein Kampf auf diese Weise wie sie in der Kata dargestellt wird, auf keinen Fall gewonnen werden kann – da muss noch mehr sein.

Der Trick besteht darin diese versteckten, nicht gezeigten Sequenzen herauszufinden, um die ganze Struktur und den Sinn einer Kata zu begreifen. Berücksichtigt man diese „versteckten“ Techniken, erscheint die Kata logischer und realitätsnäher. Auf diese Weise kann man sehr vieles was in der Kata, manchmal versteckt, vorkommt, fürs Kumite herleiten und von den Bewegungsabläufen lernen.



## Schlusswort

Meiner Meinung nach verhält sich das Ganze wie eine Pyramide, wobei das Kihon das Fundament, die Kata der Mittelteil und das Kumite die Spitze ist. Ohne das Vorherige kann das Folgende nicht existieren; es baut darauf auf. Wie will man eine Kata lernen und verstehen ohne die Grundschule zu beherrschen? Wie will man Kumite machen ohne jemals die Bewegungsabläufe und Möglichkeiten studiert zu haben?

Für mich ist Kumite das Grösste, das wo Körper, Geist und Seele zu einem Ganzen verschmelzen, wo man sich keiner körperlichen Grenzen bewusst ist – die reine Perfektion.

