



空手

- 1. Ausarbeitung zum philosophischen Kontext des Budo**
- 2. zwei Bewegungsanalysen detailliert beschrieben aus eigener Sichtweise und Erfahrung**
- 3. eine selbsterklärte und ausgedachte Kombinationstechnik dargestellt in Wort oder Wort und Bild.**

**Ausarbeitung von Marc Pönisch
Zum 1. DAN Karate-Do
(November 2011)**



Verband

Stade e.V.

Inhaltsverzeichnis

1.) Vorwort	Seite 4
2.) Ausarbeitung im philosophischen Kontext	
Die Kata: Geschichtliches	Seite 5
Das Bunkai	Seite 6
3.) Bewegungsanalyse	Seite 8
4.) Kihon Kumite	Seite 12



Vorwort

Nach langen Jahren des Karatetrainings ist es jetzt an der Zeit, dass ich mich der Prüfung zum ersten Dan stelle. Wenn ich diese Prüfung zu einem erfolgreichen Abschluss bringe, ist das nicht etwa das Ende eines Weges, sondern erst der Beginn.

Ich habe dann die Fertigkeiten erworben, die mich erst zum eigentlichen Studium des Karate befähigen.

Ich danke meinem Freund und Lehrer Norman Goly, der mir immer wieder den Weg weist.

Ich habe in dieser schriftlichen Ausarbeitung die Kata zum Thema gemacht. Ein faszinierendes Thema, dem ich mich in Zukunft schwerpunktmäßig widmen werde.

Die Kata

Geschichtliches

Die Begriff Kata (Jap.: 形) findet sich in allen Budo Disziplinen. Es handelt sich zunächst einmal um eine in der Reihenfolge festgelegte Bewegungsabfolge aus Abwehr- und Angriffstechniken, die dem einstudieren dieser Techniken dienen.

Die Geschichte der Karate Kata lässt sich zurückverfolgen bis zum indischen Mönch Bodhidharma (geb. um 470 n. Chr. / gest. um 543 n. Chr.).

Er entstammte der Kshatriya-Kaste, der indischen Kriegerkaste und war in der indischen Kampfkunst Kuttu Varisai ausgebildet.

Um 523 ließ sich Bodhidharma nach langen Reisen durch China im Kloster Shaolin, nahe der Stadt Dengfeng in der heutigen Provinz Henan nieder. Zu dieser Zeit war die praktizierte Religion in diesem Kloster der Daoismus. Der Legende nach begründete und lehrte Bodhidharma im Shaolin Kloster den Chan-Buddhismus (jap. Zen-Buddhismus) Bodhidharma brachte den Shaolin Mönchen das Kuttu Varisai bei, entwickelte aber zusätzliche 18 Übungen (die 18 Hände der Buddha-Schüler). Diese Übungen waren der Ursprung der der Tao (chin. Kata).

Mit der Zeit verbreiteten sich die Kampfkünste der Shaolin Mönche (Quanfa) in ganz China. Die Techniken wurden ergänzt durch Hebel- und Haltetechniken und Vitalpunktstimulation (Dim Mak). Später, zu Zeiten der Song Dynastie (960-1278) wurden Kampfmethoden (und Tao's) entwickelt, die auf dem Verhalten von 5 symbolischen Tieren aufbauten: Drache, Tiger, Kranich, Schlange und Leopard.

Von China aus gelangte das Quanfa schließlich auf die Insel Okinawa, damals Zentrum des unabhängigen Inselkönigreichs Ryukyu.



Bild: Wikipedia

Okinawa unterhielt bereits im 14. Jahrhundert Handelsbeziehungen nach China. Als im Königreich Ryukyu aufgrund von Unruhen und Aufständen Privatpersonen der Besitz von Waffen verboten wurde, führte dies zu einem „Boom“ der waffenlosen Kampfkünste. Aus der einheimischen Kampfkunst Te (Hand) und das chinesische Quanfa entwickelte sich das Tode (Hand aus China, später: Okinawa-Te).

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Marc Pönisch zum 1. DAN Karate-Do

Viele Tode Meister reisten in dieser Zeit nach China, um sich im Quanfa weiter zu bilden.

1609 wurden die Ryukyu Inseln von Japan besetzt. Ein neues Waffenverbot wurde erlassen und das Lehren von Tode wurde ebenfalls verboten.

Für eine Zeit lang konnte Tode/Okinawa-Te nur im Geheimen weitergegeben werden.

Trotzdem blieb der Austausch mit dem chinesischen Festland bestehen. Reiche Okinawaer konnten sich auf dem chinesischen Festland ausbilden lassen und chinesische Meister, die beispielsweise im diplomatischen Dienst beschäftigt waren, lehrten Quanfa/Tode auf Okinawa. Z.B. Sappushi Wanshu kam um 1683 als chinesischer Gesandter nach Okinawa und lehrte dort eine Kata die seinen Namen trägt: „Wanshu“. Dieser Name wurde von Funakoshi Gichin in den 1930 Jahren geändert in „Empi“ (der Flug der Schwalbe).

Im Jahr 1875 wurde Okinawa offiziell zur japanischen Präfektur. Die japanische Gesellschaft war im Umbruch und öffnete sich nach langer Isolation wieder der Welt.

Auf Okinawa drangen die Kampfkünste wieder stärker in die Öffentlichkeit.

Im Jahr 1902 wurde Okinawa Te offiziell Schulsport in Okinawa. Der Wandel von der Kampfkunst zum Breitensport hatte begonnen. Meister Funakoshi Gichin entwickelte aus den Stilrichtungen Shuri-Te und Naha-Te ein modernes System, das Karate-Do.

1922 reiste er mit einer Delegation nach Tokio um Karate zu präsentieren. Das Interesse war groß, also blieb Meister Funakoshi in Japan um Karate zu lehren. Auch die Bezeichnung Karate ist vermutlich von ihm eingeführt worden. Japan im Beginn des 20. Jahrhunderts war stark nationalistisch geprägt. Es wurden aus diesem Grunde viele vorher chinesische Begriffe durch japanische ersetzt, auch die Katas wurden umbenannt.

Meister Funakoshi sah Karate als Kampfkunst und als Mittel zur Charakterbildung. Für ihn gab es nur ein einziges Karate. Die „Versportlichung“, die Aufspaltung in verschiedene Verbände und Stilrichtungen lehnte er ab. Erst nach seinem Tod wurde das von ihm gelehrt Karate zum „Shotokan Karate“.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde Karate vom japanischen Ausbildungsministerium als Sportart eingestuft und konnte daher auch in der amerikanischen Besatzungszeit weiter gelehrt werden. Mit den amerikanischen Besatzern ist das Karate dann über Amerika in die ganze Welt verbreitet worden.

Das Bunkai

Die Karate Kata ist weit mehr als eine festgelegte Reihenfolge von Kampftechniken, nicht nur ein symbolischer Kampf gegen imaginäre Gegner. Die Kata sind von den alten Meistern entwickelt worden, um Wissen weiterzugeben. Eine klassische Karate Kata enthält meist ein komplettes Kampfsystem eines Karate Meisters. Dieses Wissen ist auf Okinawa früher nur mündlich weitergereicht worden. Der Meister unterwies seine Schüler. Schriftliche Aufzeichnungen wurden nicht gemacht. Vieles ist daher über die Jahre verloren gegangen.

Das Studium der Kata, die Anwendung, das Entdecken der in der Kata verschlüsselten Techniken, ist das Bunkai. Man unterscheidet im Bunkai unter Omote, Chuden, Okuden und Oyo Bunkai.

Einfaches Bunkai - Omote (Außen):

Diese ist das einfache, vordergründige Bunkai. Beispiel Heian Shodan, erste Bewegung: ein Mae Geri wird mit Gedan Barai geblockt und mit Oi Zuki wird gekontert. Das Omote Bunkai wirkt bei komplexeren Techniken oft „an den Haaren herbeigezogen“ (z.B. wird oft die Eingangsbewegung der Heian Nidan als Block gegen zwei gleichzeitig angreifende Gegner erklärt).

Fortgeschrittenes Bunkai - Chuden:

Dies ist das Bunkai der mittleren Stufe. Die Techniken sind komplexer und erfordern einige Übung. Es wird sich nicht unbedingt mehr absolut an das Embusen (die Schrittfolge) der Kata gehalten.

Okuden (oder Ura Waza):

Die versteckte, geheime Bunkai. Viele dieser Anwendungen wurden in Okinawa früher nur vom Meister an besonders vertraute Schüler (Uchi Deshi) weitergeben. Viele dieser Anwendungen sind Kyoshu oder Tuite Jitsu Anwendungen. Es gibt keinen Block mehr. Alle Techniken sind Angriffe auf Vitalpunkte oder Gelenke.

Freies Bunkai - Oyo:

Unter dem Oyo Bunkai versteht man die individuelle Interpretation der Kata. Neben den überlieferten Anwendungen, erarbeiten Karatekas, die sich intensiv mit einer Kata beschäftigen eigene Betrachtungsweisen, die möglicherweise von der eigentlichen Idee der Kata abweichen.

Quellen:

Roland Habersetzer, Koshiki Kata
Helmut Kogel, Kata Bunkai – die geheimen Techniken im Karate
Werner Lind, Lexikon der Kampfkünste
Budopedia, Wikipedia

Bewegungsanalyse

Die Bewegung

Es wird behandelt die Bewegungen 18 + 19 der Heian Shodan (2 x Shuto Uke), mit anschließendem Bunkai (1 x Omote; 1 x Oyo).

Die Stellungen

ZENKUTSU DACHI – Vorwärtsstellung

Diese Stellung ist etwa 1,5 – 2 Schulterbreiten lang und eine Schulterbreite breit. Der vordere Fuß ist leicht nach innen gedreht, so dass seine Außenkante direkt nach vorne zeigt. Die hintere Fuß zeigt parallel in die gleiche Richtung. Das vordere Knie ist gebeugt und befindet sich etwa über dem Mittelfuß. Das hintere Bein ist gestreckt. Das Gewicht liegt zu 70% auf dem vorderen Bein. Der Oberkörper ist aufrecht.

KOKOTSU DACHI – Rückwärtsstellung

Vorderer und hinterer Fuß sind 1,5 – 2 Schulterbreiten auseinander. Der vordere Fuß zeigt nach vorne. Der hintere Fuß ist im 90° Winkel abgedreht. Die Ferse des hinteren Fußes bildet eine Linie mit dem vorderen Fuß. Das vordere Bein ist leicht angewinkelt, das hintere stärker gebeugt. Das hintere Knie wird nach außen gedrückt. Der Oberkörper ist aufrecht, 60% des Gewichts lasten auf dem hinteren Bein.

Ausgangsstellung: Zenkutsu Dachii rechts vorn mit Oi Zuki Chudan.



Blick nach rechts (zum Angreifer). Der Körper wird nach links (gegen den Uhrzeigersinn) um 270° gedreht das linke Bein jetzt vorne abgesetzt. Die Drehung endet im Stand „Kokotsu Dachi“. Während der Bewegung ist darauf zu achten, dass sich der Oberkörper immer in der gleichen Höhe befindet.

Gleichzeitig wird ein Shuto Uke ausgeführt:

der rechte Arm nach vorne gesteckt (chudan). Die Hand bildet eine Schwerthand, die Handfläche zeigt nach unten (Schwerthand – Shuto – Die Hand ist gestreckt und bildet eine Linie mit dem Unterarm, der Daumen liegt an).



Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Marc Pönisch zum 1. DAN Karate-Do

Der linke Arm wird rechts am Gesicht vorbei geführt, ebenfalls als „Schwerthand“, die Handfläche zeigt zum Gesicht, der Ellenbogen ist vor der Brust.

Der linke Arm vollführt am Ende der Bewegung den „Shuto Uke“. Die Schwerthand wird vom Kopf vor den Körper gezogen, am Ende der Bewegung wird die Hand so gedreht, dass die äußere Handkante (die Trefferfläche) schräg nach links unten zeigt. Der Arm ist gebeugt (etwa 100-120°), die Hand auf Höhe der Schulter.

Der rechte Arm macht eine Gegenbewegung, er wird zeitgleich an den Körper bis vor das Brustbein gezogen. In der Endphase der Bewegung wird die rechte Hand um 180° gedreht, so dass die Handfläche nach oben zeigt.

Ebenfalls in der Endphase der Bewegung wird die Hüfte nach rechts rausgedreht, die Schulterblätter werden „zusammengezogen“ es wird ausgeatmet und der gesamte Körper wird kurzzeitig unter Spannung gesetzt.



Die zweite Bewegung beginnt wieder mit dem Blick zum „Gegner“. Dieser befindet sich in einem 45° Winkel vorne rechts.



Das rechte Bein wird jetzt bis zum linken Bein herangezogen, bis beide Füße parallel direkt nebeneinander sind, die Knie werden so gebeugt dass der Oberkörper während der gesamten Bewegung die gleiche Höhe hält. Die Hüfte zeigt nach vorn. Während dieser Bewegung wird. Nun wird das rechte Bein im 45° Winkel

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Marc Pönisch zum 1. DAN Karate-Do

nach vorne im Kokotsu dachi abgesetzt. Gleichzeitig wird wieder der Shuto Uke, wie bereits beschrieben, ausgeführt.



Bunkai Omote

Tori greift von rechts an, mit Oi Tsuki Jordan.

Uke dreht sich wie vorgesehen und wehrt ab mit Shuto Uke, greift mit der linken Hand den angreifenden Arm, mit der rechten Hand an die rechte Schulter des Angreifers. Uke fegt jetzt mit dem rechten Bein Toris vorderen Fuß und bringt ihn zu Fall. Die rechte Hand an Toris Schulter unterstützt diese Bewegung. Am Boden folgt eine Finaltechnik, hier ein Tsuki zum Kopf.





Bunkai Oyo

Tori greift von rechts an, mit Oi Zuki Chudan.

Uke dreht sich wie vorgesehen und attackiert mit dem linken Handrücken den angreifenden Arm und stimuliert hierbei Punkte des Dickdarm Meridians (LI 8,9,10). Dann schlägt Uke mit der rechten Hand (Shuto Uchi) mit dem Knöchel des Handgelenks auf den Punkt Dreifacher Erwärmer 17 (SJ 17) unter dem rechten Ohr. Gleichzeitig greift die Linke Hand die Hand des Angreifers und drückt mit der Daumenspitze den Punkt Dickdarm 4 (LI 4).





LI 4

3. Kihon Kumite

Nachfolgend 3 Kumite Übungen

1. Angriff: Oi Tsuki Jodan

Abwehr: Gleichzeitige Bewegung beider Arme: Soto Uke gegen das Handgelenk, Gyako Soto Uke in die Ellenbeuge des angreifenden Arms. Der angreifende Arm wird hierbei sofort in Richtung Tori gebeugt. Uke greift jetzt mit der Linken Hand das Handgelenk, mit der rechten Hand den Ellenbogen Toris. Tori kann jetzt zu Boden geführt und fixiert werden.





2. Angriff: Oi Tsuki Jodan

Abwehr: Soto Uke. Die rechte Hand greift den angreifenden Arm, der linke Arm wird gestreckt, Tori wird nach hinten geworfen (über das linke Bein).



3. Angriff: Ashi Barai

Abwehr: Ausweichen mit Nami Ashi. Mit einem Suri Ashi (Gleitschritt) wird die Distanz zum Gegner überwunden, Konter mit Kagi Tsuki.



Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich meine Meisterarbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungskommission vorgelegen.

Stade, den 06.09.2011

Nachname: _____ Vorname: _____

Unterschrift: _____

