



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 Jan Seba
Zum 1. DAN Karate-Do
(November 2011)**

Vorwort

Für die Entstehung dieser Ausarbeitung muss ich mich bei meinem Sensei und auch allen anderen Schülern im Seishin Shintai Kyokai Kampfkunstdojo Stade bedanken, ohne die ich nie in die Position gekommen wäre diese Ausarbeitung anfertigen zu können. Ein Dank geht dabei auch an meine Mitschülerin Tanja Goly und meinen Mitschüler Lamiro Dehn, die mir bei der Entstehung der Bilder für den technischen Teil der Ausarbeitung sehr geholfen haben.

Besonders die Wahl des Themas der Ausarbeitung zum philosophischen Kontext hat mir anfangs ein paar Schwierigkeiten bereitet. Da war es für mich ein Glück, dass ich mich eines Tages in der Bahn an ein schönes kleines schwarzes Buch erinnert habe, welches mir mein Sensei einmal zum Lesen ausgeliehen hatte. Das Buch hatte ich damals zwar aus Interesse am Kyudo gelesen, aber ich habe da auch schon gemerkt, dass sich davon viele Ideen auch in allen anderen Kampfkünsten wieder finden lassen. So war mein Entschluss schnell gefasst, dass ich dieses Buch bei der Ausarbeitung zur Hilfe nehmen möchte und einige der darin beschriebenen Erlebnisse auch in dieser Ausarbeitung wieder zu finden sein werden.

Bei meinem Sensei muss ich mich aber nicht nur für die Ausleihe des Buches bedanken, sondern auch für eine jetzt über sechsjährige Führung. Nicht nur in der Kunst des Karate, sondern auch in der, wenn man es so sagen will, Kunst des Lebens. Dass dies ebenso zum Karate und zur Kampfkunst gehört, war eines der ersten Sachen, die ich nach meinem Anfang lernen musste. Für deine Geduld und Ausdauer mit mir und deine endlose Energie, die du in diese Schule gesteckt hast (und noch immer steckst) möchte ich mich herzlich bedanken.



Kihon Bewegungsanalyse

Shuto-Uke

Einleitung

Bevor ich mich der Ausführung der Technik widme, möchte ich kurz damit beginnen den Namen der Technik zu erläutern. Shuto-Uke besteht aus zwei zusammengesetzten japanischen Wörtern "shuto" und "uke".

Mit "shuto" bezeichnet man ganz allgemein die Handkante oder auch Schwerthand, das heißt bei dieser Technik handelt es sich nicht, wie sonst häufiger bei den Grundschultechniken um einen Fauststoß oder eine Abwehr mit geschlossener Faust.

Bei der Schwerthand handelt es sich um die Handkante an der Seite des kleinen Fingers, die als Trefferfläche verwendet wird. Die Finger sind alle gestreckt (aber nicht gespreizt) und der Daumen angewinkelt. Auf die korrekte Ausführung der Technik gehe ich dann in der Ausführungsanalyse ein.

Das Wort „uke“ wird vom japanischem Verb ukeru abgeleitet. "Ukeru" lässt sich frei mit "auffangen", "erhalten", "annehmen" oder "bewahren" übersetzen. Auch hier verrät uns die Übersetzung bereits einiges über die Technik selbst. Zum Einen handelt es sich beim Shuto-Uke um eine Abwehrtechnik, die im Gegensatz zum Soto-Uke beispielsweise den Angriff nicht abblocken, sondern zur Seite führen. Da man mit der Handkante auf den Angriff trifft, hat man nicht so gute Blockmöglichkeiten, wie bei einem Block mit dem Unterarm, dafür aber mehr Möglichkeiten den Gegner aus dieser Position direkt zu kontrollieren.

"Auffangen" und "Annehmen" gehen bereits in die Interpretation tiefer hinein. Der Shuto-Uke bietet nämlich die naheliegende und einfache Möglichkeit den gegnerischen Angriff aufzunehmen, statt ihn nur zur Seite abzuwehren. "Bewahren" geht sogar noch weiter, indem man als Verteidiger sogar versucht die Energie des gegnerischen Angriff zu bewahren und dann in seinen eigenen Konter mit zu übernehmen um damit die Energie wieder gegen den Angreifer verwenden zu können. Richtig angewendet bedeutet dieses Konzept, dass man als Verteidiger nur sehr wenig eigene Energie für die Verteidigung und den Konter aufwenden muss.

Ausführungsanalyse

Vor Beginn der Technik befindet man sich in der Stellung des Heisoku-Dachi, die Ausgangsstellung der Kihon. Im Heisoku-Dachi sind die Füße und Beine direkt nebeneinander aufgestellt und dabei somit auch komplett parallel zueinander ausgerichtet. Knie, Ferse und Knöchel berühren sich und beispielsweise am Unterschenkel entsteht so ein kleiner Spalt zwischen den Beinen. Arme und Hände sind seitlich an der Körper angelegt und die Finger dabei geschlossen.

Der Körper ist aufgerichtet und der Blick gerade nach vorne gerichtet, da der Karateka jederzeit bereit sein muss eine Verteidigung auszuführen. Bei der Atmung gibt es noch keine Besonderheiten zu beachten. Da sollte man ganz natürlich atmen, so wie man es auch sonst im alltäglichen Leben tut.



Abbildung 1:
Heisoku-Dachi

Gibt nun der Sensei das "Yoi-Kommando", was soviel bedeutet wie "bereit machen", muss man sich aus dem Heisoku-Dachi in eine Verteidigungsposition bringen, die es uns erleichtert schneller auf einen Angriff zu reagieren. Im Prinzip kann man das "Yoi-Kommando" mit dem erspüren einen möglichen Gegners vergleichen, auf dessen möglichen Angriff man sich gefasst machen sollte.

Für das Wechseln in die Verteidigungsposition, dem Heiko-Dachi, muss aus der geschlossenen Fußhaltung eine offene gemacht werden. Dazu reicht es aus den rechten Fuß mit einem seitwärts Schritt nach rechts zu setzen, sodass man dann in eine etwa hüftbreite Stellung übergeht. Bei der Transition der Stellungen ist es besonders wichtig den Fuß nicht komplett vom Boden zu heben und vor allem das Knie beim Schritt nur ganz leicht anzuwinkeln. Mit anderen Worten bedeutet dies, dass der Fuß dabei in sehr geringer Höhe über den Boden schleifen muss. Die Füße sind in dieser Stellung immer noch parallel zueinander und gerade nach vorne gerichtet.

Auch die Position der Hände verändert sich jetzt im Vergleich zum vorigen Stand. Aus der seitlichen Haltung bewegt man beide Hände langsam zum Zentrum aufeinander zu. Kurz bevor sie sich dort berühren ballt man sie zur Faust und reißt sie kraftvoll wieder auseinander. Der Abstand zwischen den Händen soll jetzt wieder hüftbreit sein, sodass sie in etwa auf einer Linie mit den Zehenspitzen sind. Man hält sie dabei direkt vor den Hüftknochen mit einem Abstand von etwa einer Faustbreite. Dabei sind die Ellenbogen jetzt auch nicht mehr gestreckt, sondern angewinkelt.



Abbildung 2: Heiko-
Dachi

Das Wichtigste bei dieser Stellung ist aber, dass jetzt aus der vorher relativ natürlichen und ruhigen Körperhaltung und Atmung eine kämpferische wird. Das bedeutet, dass der Körper eine gewisse Grundanspannung vorweisen sollte, d.h. alle wichtigen Muskeln in Armen, Beinen und Oberkörper müssen angespannt sein. Selbst im Gesicht muss eine Anspannung zu sehen sein, da der Geist jetzt auch vollkommen fixiert sein muss auf den (in der Kihon imaginären) Angriff des Gegners.

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

Bei der Ausführung dieses ersten Teils der Technik ist es dann auch schon wichtig korrekt zu atmen. Die korrekte Atmung erfolgt wie überall im Karate gleichzeitig mit der ausgeführten Technik, was hier die Bewegung der Arme nach außen ist. Während die Arme zum Stillstand kommen muss auch der Atemzug abgeschlossen und die letzte Luft aus den Lungen gepresst werden.

Jetzt kommt es zu einer Verteidigungssituation, wo und der (imaginäre) Angreifer angreift und der Karateka sich einem Gedan-Barai verteidigen muss. Hier kann man die Bewegungsanalyse in zwei gleichzeitig ablaufende Hauptteile aufteilen, die Verteidigungsbewegung mit dem Block durch den Arm und den Schritt.

Der Gedan-Barai beginnt damit, dass man den rechten Arm gerade durchstreckt und die linke Faust auf die rechte Schulter zubewegt, bis die Ellenbogen genau übereinander liegen. Die unterschiedlichen Bewegungen der beiden Arme müssen dabei trotzdem gleichzeitig erfolgen und auch zur gleichen Zeit zum Stillstand kommen. Wichtig ist dabei auch, dass die linke Faust nicht auf der rechten Schulter aufliegt, sondern mit einem sehr kleinen Abstand darüber gehalten wird.

Gleichzeitig mit der Technik begibt sich der Karateka aus dem Heiko-Dachi in den Zenkutsu-Dachi, indem er das rechte Bein nach hinten setzt, und somit einen Schritt nach hinten macht. Das rechte Bein muss dazu aber erst wieder zur Mitte geführt werden, was auch gleichzeitig mit den oben beschriebenen Armbewegungen passiert. Leicht über den Boden schleifend muss man den Fuß neben den linken Fuß setzen, ohne diesen dabei aber ganz abzusetzen, d.h. der Fuß schwebt weiterhin über dem Boden und maximal die Zehen mit Fußballen sollten dabei ganz leichten Bodenkontakt haben. Beim Durchführen dieses ersten Teils der Technik sollte man einen bewussten, tiefen Atemzug nehmen, da die Luft gleich darauf für die Verteidigungstechnik benötigt wird.

In dieser mittleren Schwebeposition verharret man nur kurz und führt daraus dann die eigentliche Blockabwehr mit dem Gedan-Barai aus. Dazu muss man jetzt das rechte Bein in einer Halbkreisbewegung nach hinten bewegen, bis man dann wieder hüftbreit und relativ tief steht. Je nach Trainingsstand des Karateka ist es möglich eine Schrittweite von über einem Meter zu erzielen, was der Stabilität des Standes dient. Das geht zwar auf Kosten der Agilität, da man aus einem kürzeren Stand heraus sich schneller bewegen kann, aber in der Grundschule sollte der tiefe Stand gelernt werden, um dort heraus Standfestigkeit und Beweglichkeit zu erlernen. Bei der Rückwärtsbewegung des rechten Beines muss man auch den linken Fuß etwas zur rechten Seite drehen, damit dieser dann parallel zum rechten Fuß steht. Beide Füße sollen nämlich leicht, in einem spitzen Winkel, nach rechts zeigen. Das Körpergewicht verteilt sich beim Zenkutsu-Dachi zu 60% auf das vordere Bein und zu 40% auf das hintere. Das hintere Bein ist durchgestreckt, während das vordere abgewinkelt ist und sich das Knie dabei auf einer Linie mit den Zehen befinden sollte. Dazu muss man das Knie natürlich nach außen drehen, da es sonst zu sehr zur Mitte zeigt. Hält man den Zenkutsu-Dachi tief genug ist sogar ein 90° Winkel am Knie zu erreichen. Bei höheren Ständen ist der Winkel dann entsprechend stumpfer.



Abbildung 3: Zk.
Gedan-Barai

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

Die beiden Arme bewegen sich dazu jetzt wieder zur gleichen Zeit. Die rechte Faust wird dabei zuerst zur rechten Hüfte gezogen. Die Faust muss dabei direkt neben dem Hüftknochen liegen und der rechte Ellenbogen muss reingezogen werden, sodass der nicht nach außen absteht. Während man die eine Faust zur Hüfte zieht, führt man mit dem linken Arm den Gedan-Barai aus, indem man den Arm entlang des noch gestreckten rechten Armes nach unten zieht. Dabei muss man eigentlich fast nur den linken Unterarm bewegen, den man dabei komplett ausstreckt. Der Oberarm bzw. der Ellenbogen bewegt sich dabei nur ganz leicht nach links, indem man ihn von der eigenen Körpermitte (wo er sich vor dem Block befindet) mit an die äußere Körperseite bewegt. Der linke Arm ist danach also gerade nach unten ausgestreckt. Der Winkel zum Boden beträgt dabei ungefähr 45°, hängt aber im Endeffekt natürlich auch davon ab, wo genau man den (imaginären) Angriff abwehrt. Die rechte Faust wird wie bereits angedeutet zur rechten Hüfte gezogen um eine entgegengesetzte Bewegung zum Block zu haben. Das ist vorteilhaft, da dadurch die Kraft der Verteidigung noch verstärkt wird und man bereits für die nächste Technik die rechte Faust bereit halten kann. Die rechte Hüfte wird bei dieser Verteidigungstechnik auch nach rechts gedreht, sodass man nicht frontal nach vorne ausgerichtet ist, sondern die rechte Körperhälfte seitlich weggedreht ist.

Im finalen Moment der Technik, bzw. dem Auftreffen des Unterarms auf den Angriff des Gegners muss auch das Ausatmen abgeschlossen sein. Das geht nur richtig, wenn man bereits mit Beginn der Rückwärtsbewegung und des Block anfängt auszutmen und dann im Moment des Auftreffens noch einmal aus dem Bauch die letzte Luft ausschleudert. Durch diese Form der Atmung übertragen wir durch unsere Atmung noch weitere Kraft auf den Angriff. Beim Herauspressen der letzten Luft spannen wir dann auch nicht nur die Bauchmuskulatur an, sondern alle am Angriff beteiligten Muskelpartien. Der Teil der Atmung und die Muskelanspannung gehört auch zum Kime, also dem mentalen Fokus bei der Technik. Dazu gehört es auch über die ganze Zeit den Blick nach vorne, auf den Gegner, zu richten und auch wenn man die Hüfte beim Gedan-Barai raus gedreht, so muss der Kopf immer gerade nach vorne gerichtet sein.

Als nächstes folgt der Shuto-Uke, den man mit einem Schritt nach vorne durchführt. Wie auch beim Gedan-Barai gibt es hier wieder eine Schwebeposition während der Ausführung, die das Ein- vom Ausatmen trennt. Der Schritt wird ebenfalls wieder gleichzeitig mit der Technik ausgeführt.

Bei der Vorwärtsbewegung wird zuerst das hintere Bein in der gleichen Halbkreisbewegung wieder nach vorne an den linken Fuß heran gezogen, sodass man praktisch wieder genauso steht, wie bereits zuvor beim Gedan-Barai. Diesmal kommt allerdings noch hinzu, dass man die Höhe des Standes bei dieser Bewegung nicht verändern sollte, d.h. der Oberkörper bleibt genau auf einer Höhe. Wenn man in einem sehr tiefen Zenkutsu-Dachi stand, so sind die Beine jetzt sehr stark eingeknickt und die kurze Muskelbeanspruchung bei dieser Stellung steigt entsprechend. Gleichzeitig zu dieser Vorwärtsbewegung des rechten, hinteren Beines wird die rechte Hand, die die Technik ausführen soll, zum Ausholen zur linken Schulter bewegt. Die Ausholbewegung hier ähnelt der oben beschriebenen Ausholbewegung beim Gedan-Barai stark, d.h. die Hand darf nicht auf der Schulter aufliegen, die Ellenbogen sind in der Körpermitte übereinander zentriert und der linke Arm gestreckt. Ein wichtiger Unterschied hierbei ist allerdings, dass man bereits die Fäuste öffnen sollte um damit die Schwerthand zu formen. Die linke Hand zeigt also mit den Fingerspitzen zum Gegner, während die rechte Hand nach hinten zeigt. Dabei sollte die Hand aber nicht flach liegen, sondern hochkant ausgerichtet sein, sodass der Daumenknöchel nach oben zeigt.



Abbildung 4:
Ausholen

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

In der Kihon, wird der Shuto-Uke im Kokutsu-Dachi ausgeführt, ein Stand bei dem jetzt 70% des Gewichts auf dem hinteren Bein liegt. Dafür wird das hintere Bein stark gebeugt, was den Schwerpunkt weiter nach hinten verschiebt. Um in diese Stellung zu kommen wird dieses Mal kein Halbkreisschritt gemacht. Es genügt das rechte Bein gerade nach vorne zu schieben und an der gewünschten Position abzusetzen. Der Kokutsu-Dachi ist generell nicht ganz so weit wie der Zenkutsu-Dachi, hier bleibt man in der Schrittweite also zumeist unter einem Meter, kann das aber natürlich auch selber variieren. Während des Vorschiebens des rechten Beines muss sich der links Fuß um 90° nach links drehen, sodass die Füße dann im rechten Winkel zueinander stehen. Das vordere rechte Bein ist in diesem Stand leicht angewinkelt und der Oberkörper somit zur Seite weggedreht, sodass wir unsere rechte Körperseite zum Gegner ausgerichtet haben. Der Kopf muss natürlich zum Gegner gerichtet und damit auch nach rechts gedreht sein. Insgesamt bieten wir mit dieser Stellung eine geringe Angriffsfläche und haben durch die Gewichtsverteilung die Möglichkeit jederzeit mit dem vorderen Bein sehr schnelle Tritte auszuführen.

Während man den Schritt nach vorne macht, wird die Technik ausgeführt, sodass diese im selben Moment mit dem Schritt beendet wird. In dem Moment muss genau wie beim Gedan-Barai die Luft herausgepresst werden. Zuerst allerdings muss die ausgeholte rechte Hand nach vorne zum Gegner schnellen, während die linke Hand vor den Oberkörper gezogen wird. Die linke Hand wird bei der Bewegung einmal gedreht, sodass die Handfläche dann nach oben zeigt. Direkt vor dem Solarplexus kommt die Hand zum Stehen und dient hier also Schutz, mit dem auch jederzeit ein weiterer Angriff durchgeführt werden könnte.

Entgegengesetzt zu dieser Bewegung geht die rechte Hand nach vorne und leicht nach unten, man zieht sie also wieder in etwa an der Linie der zuvor gestreckten linken Hand entlang. Vorne am Gegner kommt die Hand bei einem angewinkelten Ellenbogen zum Stopp. Dabei werden die Schulterblätter hinten zusammen gezogen, womit man auch direkt den Punkt hat, an dem die Technik gestöpft wird. Kurz vor dem Stopp wird die Handfläche um 90° gedreht, was der Bewegung den letzten Schwung verleiht. Die Handfläche zeigt jetzt in einem spitzen Winkel nach oben und der Ellenbogen ist leicht nach außen gedreht, um den Arm nicht komplett auf einer Linie zum Gegner zu haben. Hinzu kommt noch eine leichte Hüftdrehung, bei der man die Hüfte ebenfalls noch nach vorne in Richtung des Gegners schieben muss. Dabei wird das rechte Bein auch weiter nach vorne geschoben und auch die Bewegung der Hüfte ist beim Shuto-Uke, wie so oft im Karate, ein wichtiger Aspekt der Technik.



Abbildung 5: Kk. Shuto-Uke

Abschlussbemerkung

Ich möchte hier nur ein paar weitere Anwendungsmöglichkeiten vorstellen. Es gibt natürlich sehr viele Möglichkeiten und Interpretationen der Technik, sodass da keine Grenzen gesetzt sein sollten.

Der Shuto-Uke ist zwar eine Verteidigungstechnik, kann allerdings auch unmittelbar zu einem Angriff verwendet werden. Es ist möglich mit der Handkante beispielsweise zum Kopf-/Halsbereich zu schlagen, oder andere vitale Punkte am Körper zu treffen. Die Ausholbewegung beim Shuto-Uke bietet dazu gleichzeitig die Möglichkeit den Gegner zu greifen, falls das möglich ist. Dort kann man beispielsweise einen Arm oder eine Hand des Gegners greifen und dann auch während der Technik festhalten, sodass man den Gegner direkt in den Angriff reinreißen kann und somit eine noch größere Kontrolle über ihn hat. Von dort aus kann es sich beim Shuto-Uke sogar um einen Wurf oder eine Fegetechnik handeln, indem man den Körper oder die Beine noch mit dazu einsetzt den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Auch bei der Ausführung des Shuto-Uke als Verteidigungstechnik, indem man damit z.B. einen Faustangriff abwehrt bieten sich vielfältige Möglichkeiten zum Kontern. Aus der Schwerthand heraus kann der Karateka beispielsweise schnell den gegnerischen Angriff aufnehmen, greifen und hebeln. Auch vitale Punkte an den Armen des Gegners sind naheliegende Angriffsziele, mit denen man nach der Abwehr den Angreifer unter Kontrolle halten könnte.



Uchi-Uke, Kizami-Tsuki, Gyaku-Heito-Uchi

Einleitung

Es handelt sich hierbei um eine Dreifachtechnik, die aus drei Einzeltechniken besteht, die ich zuerst einmal vom Namen her erklären möchte.

Uchi-Uke, manchmal auch Uchi-Ude-Uke lässt sich wörtlich mit innere Unterarmabwehr übersetzen. Während "Uke" wieder, wie bereits beim Shuto-Uke viele Interpretationen haben kann, beschreibt es dabei hauptsächlich die Abwehrtechnik bzw. den Block an sich. "Uchi" bedeutet wörtlich übersetzt innen, hier beschreibt es vor allem die Ausführung der Technik, denn der Uchi-Uke wird von innen nach außen ausgeführt, wo dann z.B. ein gegnerischer Angriff zur Seite geblockt wird, sodass der Gegner danach offen gegenüber steht. "Ude" steht für den Arm, speziell für den Unterarm in diesem Fall in Kombination mit "Uke" bedeutet es, dass es sich um eine Abwehrtechnik mit dem Arm handelt.

Das Wort "Tsuki" aus der Technik des Kizami-Tsuki bedeutet Stoß. Der Stoß wird mit der Faust ausgeführt und auf gerade Linie nach vorne durchgeführt. Die Hand muss also zur Faust geballt werden, wobei der Daumen dann Zeige- und Mittelfinger umschließt. Zu Beachten dabei ist, dass die Faust nicht zur Seite abgewinkelt ist und die Trefferfläche die Zeige- und Mittelfingerknöchel sind. Um das zu erreichen müssen die Fingern in einem rechten Winkel eingeknickt sein. In Verbindung mit "Kizami" bedeutet es, dass es sich bei dieser Technik um einen Prellstoß handelt, der nicht aus der Hüfte ausgeführt wird, wie z.B. ein Oi-Tsuki. Der Kizami-Tsuki wird direkt aus der vorigen Position ohne Ausholbewegung der Faust durchgeführt. Die Faust wird also einfach nach vorne gestoßen.

Beim Gyaku-Heito-Uchi, handelt es sich wie durch "Gyaku" (entgegengesetzt, gegenteilig) um eine Technik, bei der mit der dem vorderen Bein entgegen gesetzten Seite die Technik ausgeführt wird. Da wir bei der Kihon Analyse von einem Vorwärtsschritt mit rechts ausgehen, bedeutet das, dass das rechte Bein vorne steht und die Technik somit mit links ausgeführt werden muss. "Heito" beschreibt eine Technik mit der Handinnenkante. Während die Haltung der Hand selber ähnlich zur Schwerthand (Shuto) ist, ist dieses mal die Handinnenseite mit dem angewinkelten Daumen die Trefferfläche. Dies wird auch nochmal durch das Wort "Uchi" (innen) verdeutlicht. Jedoch ist die Handinnenkante eine recht empfindliche Fläche, sodass diese Technik einiges Training und Abhärtung bedarf.

Ausführungsanalyse

Die Ausführung der eigentlichen Technik beginnt, wie auch beim Shuto-Uke, aus dem Zenkutsu-Dachi bei zurückgezogenem rechten Bein im Gedan-Barai. Da der Weg von der Ausgangsstellung, dem Heisoku-Dachi in diese Position auch identisch ist und oben bereits beschrieben wurde, setze ich mit der Ausführungsanalyse direkt an dieser Stelle an.

Der Karateka steht also im Zenkutsu-Dachi, die rechte Faust befindet sich an der rechten Hüfte und der linke Arm ist in einem 45° Winkel nach vorne gestreckt. Hüfte und Oberkörper sind raus gedreht und der Blick ist auf den Gegner fixiert, gegen den man jetzt den Uchi-Uke ausführen muss.



Abbildung 6: Zk. Gedan-Barai

Mit dem Uchi-Uke muss auch ein Schritt nach vorne gemacht werden, der einzige bei dieser Technikabfolge. Dabei geht man aus dem Zenkutsu-Dachi mit dem rechten Bein nach vorne und setzt wieder im Zenkutsu-Dachi ab. Der Schritt wird wieder in einer Halbkreisbewegung ausgeführt, bei der man den hinteren Fuß erst zum vorderen Fuß heranzieht und von dort dann nach vorne weitet führt um ihn dort abzusetzen. Die Körperhöhe darf während des Schrittes nicht verändert werden. Zu aller Erst wird dabei der Fuß abgesetzt, wobei das rechte Knie allerdings noch relativ mittig gehalten wird. Berührt der Fuß dann den Boden, so ist wichtig das Knie jetzt nach außen zu drehen, was in einer zügigen Bewegung passieren sollte. Beim Vorwärtsschritt streckt man dann das hintere Bein wieder durch, sodass man sich jetzt wieder in einem weiten Zenkutsu-Dachi befindet, bei dem die bereits oben angesprochenen Merkmale zu beachten sind, wie z.B. die parallele Fußstellung. Da es sich beim Uchi-Uke eigentlich um eine Verteidigungstechnik handelt, hat man hier die Möglichkeit die links Hüfte nach hinten raus zudrehen um eine geringere Angriffsfläche zu bieten.

Abbildung 6: Zk. Gedan-Barai

Im Moment, wo der Karateka den Vorwärtsschritt beginnt, sollte er einen tiefen Atemzug genommen haben, der jetzt für die folgenden drei Techniken ausreichen muss. Würde man bei jeder Technik einen erneuten tiefen Atemzug nehmen, würde das Risiko der Hyperventilation stark steigen. Deshalb muss man die Atemluft auch etwas rationieren und bei der ersten Technik, dem Uchi-Uke nicht komplett ausatmen, sondern maximal ein Drittel der vorhandenen Luft herauspressen. Aber auch wenn man nicht ganz soviel Luft auf einmal herauspresst, so muss das trotzdem kraftvoll geschehen.



Abbildung 7: Zk. Uchi-Uke

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

Unmittelbar an den Atemzug kann man mit der Technikausführung beginnen. Den linken Arm streckt man aus der Gedan-Barai Haltung gerade nach vorne ins eigene Zentrum auf Höhe des Solarplexus (die Faust bleibt geballt). Zum Zeitpunkt, wo das hintere Bein auf gleicher Höhe mit dem vorderen gekommen ist, dreht man auch die rechte Schulter nach vorne und bewegt dabei die rechte Faust von der Hüfte vor den eigenen Körper, zielt dabei aber etwas nach unten. Dabei muss man sie noch einmal drehen, sodass dann der Handrücken nach oben zeigt. Danach bewegt man sie solange weiter nach außen zur linken Seite, bis die beiden Ellenbogen fast senkrecht auf einer Linien liegen. Ist dieser Punkt erreicht, so müssen jetzt beide Arme gleichzeitig bewegt werden. Dabei wird die linke Faust direkt zur Hüfte gezogen, wo sie dann direkt anliegen muss, ohne dass der Ellenbogen zur Seite abstehen darf. Mit der rechten Faust wird eine schnelle Drehbewegung zur rechten Seite durchgeführt, wo man dann mit dem Unterarm auf den (imaginären) Angriff trifft um diesen zur Seite abzuwehren. Bei dieser Drehbewegung wird zum Einen die Faust wieder zum eigenen Körper gedreht, sodass der Handrücken danach nach vorne in Richtung des Gegners zeigt. Zum Anderen drehen wir hauptsächlich den Unterarm ein, um mit dieser Drehbewegung den Schwung für das Abwehren aufzunehmen.

Eigentlich ist die ganze Bewegung der Faust von der Hüfte bis zum Endpunkt des Uchi-Uke eine Kreisbewegung, bei der man die Faust zuerst langsam bewegt und dann bei der zweiten Hälfte des Kreises, wo man auch beginnt die linke Faust mit voller Muskelanspannung und Kraft zurückzuziehen, die Technik ausführt. Beim Auftreffen sollte man die Hüfte noch mit einer Schwungbewegung herausdrehen, also einen kurzen Ruck reindrehen, um die Technik zu unterstützen und dann direkt wieder rausdrehen um damit den Körper besser zu schützen. Die Endposition bei dieser Technik sieht dabei so aus, dass der der Ellenbogen in einem 90° Winkel angewinkelt sein und der Oberarm leicht vom Körper nach vorne abstehen sollte. Daraus folgt dann, dass man den Angriff des Gegners in einer Entfernung von gut 30cm vor dem eigenen Körper abwehrt.



Abbildung 8: Zk. Kizami-Tsuki

Der Kizami-Tsuki setzt am Uchi-Uke direkt an, ohne dass man noch einen weiteren Schritt durchführt. Da der Karateka jetzt allerdings keinen weiteren Schritt durchführen soll, bedeutet das gleichzeitig, dass zusätzliche Kraft nicht ganz so einfach aus der Bewegung gezogen werden kann. Von daher ist es hier besonders wichtig mit kraftvollen und schnellen Hüftbewegungen den Körper mit in die Technik einzubeziehen.



Abbildung 9: Zk. Gyaku-Heito-Uchi

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

Die Bewegung selber ist beim Kizami-Tsuki schnell erklärt, die Ausführung an sich ist aber durchaus eine Herausforderung. Aus dem Uchi-Uke wird die rechte Faust in einer schnellen Stoßbewegung nach vorne gebracht. Der Zielbereich ist dabei im Jodan Bereich, sollte also direkt auf den Kopf des Gegners gehen. Die Trefferfläche der Faust bildet genau wie beim Fauststoß die zwei Knöchel am Zeige- und Mittelfinger, wobei die Finger selber im 90° Winkel abgeknickt werden müssen. Um auf diese Art und Weise treffen zu können muss die Faust beim Prellstoß natürlich noch gedreht werden, was erst im aller letzten Moment kurz vor Ende des Kizami-Tsuki geschieht. Genau in diesem Moment sollte der Karateka auch wieder einen kleinen Teil der noch behaltenen Luft herauspressen und dabei die Körpermuskulatur anspannen.

Um beim Kizami-Tsuki eine maximale Reichweite zu erreichen, sollte man dabei die rechte Schulter mit dem Stoß soweit wie möglich mit nach vorne schieben. Dies gibt gleichzeitig auch noch wieder etwas Spielraum für die Hüfte, die in einer schnellen ruckartigen Bewegung mitgezogen wird. Somit wird von der Hüfte über die Schulter und die Armdrehung zusätzliche Kraft auf den Stoß übertragen.

Beim anschließendem Gyaku-Heito-Uchi, der mit links ausgeführt wird, wird wieder ein Schritt nach vorne gemacht. Da diese Technik allerdings mit links ausgeführt wird und der Karateka die linke Hüfte nach dem Kizami-Tsuki gänzlich herausgedreht hat, kann man mit diesem weiten Hüftweg sehr viel Schwung aufnehmen. Und genau an der Hüfte beginnt auch die Technik. Mit einer schwungvollen Drehung wird die Hüfte wieder auf eine gerade Position gedreht und der damit aufgenommene Schwung über die Schulter weiter geleitet. Die Faust wird bei dieser Bewegung zum Einen erst mal geöffnet und in die Haito Form gebracht, die oben beschrieben ist. Zum Anderen führt man die jetzt geöffnete Hand nach oben vor die Brust. In dem Moment kommt aber auch schon der von der Hüfte mitgenommene Schwung in der Schulter an, den man jetzt mit nach vorne überträgt. Die Hand wird also zentral nach vorne geschleudert und geht dabei noch etwas nach oben in die Jodan Höhe, um z.B. zum Hals des Gegners zu gehen. Mit einer Drehung der Hand kommt dann die Daumenseite der Hand nach Innen und bildet dort die Trefferfläche. Durch die Drehung wird der Impuls ebenfalls verstärkt.

Die letzte noch verbliebene Luft wird mit dieser finalen Technik herausgelassen und der Karateka könnte noch einen Kiai einsetzen. Sowohl die Atmung, als auch die Abfolge der gesamten Technik erfolgt im "Sanbon"-Rhythmus, den man man Sanbon-Tsuki kennt. Es handelt sich hierbei um drei Techniken (wie beim Sanbon-Tsuki), die mit unterschiedlich langen kleinen Pausen zwischen den Techniken durchgeführt werden. Nach dem Uchi-Uke hält man noch einen kleinen Moment inne, wobei nach dem Kizami-Tsuki dann direkt der Gyaku-Heito-Uchi folgt. Die kleine Pause nach dem Uchi-Uke sollte grob gesagt in etwa doppelt so lange sein, wie der Abstand zwischen den beiden folgenden Techniken. Die Atmung muss an diesen Rhythmus natürlich auch angepasst werden, besonders am Ausatmen eines Karatekas kann man dabei auch sehr gut erkennen, ob er diesen Rhythmus verinnerlicht hat.

Abschlussbemerkung

Besonders die extrem schnelle Abfolge dieser drei Techniken kann in einer Anwendungssituation den entscheidenden Vorteil bringen um schnelle Wirkungstreffer beim Gegner anzubringen. Sowohl der Kizami-Tsuki, als auch der Gyaku-Heito-Uchi zielen optimalerweise zum Kopf oder zu anderen vitalen Punkten auf dem Körper des Gegners. So könnte man mit dem Kizami-Tsuki auch einen direkten Stoß auf den Solarplexus des Gegners machen, was in der Wirkung genauso fatal wie ein Schlag zum Kopf wäre und den Gegner direkt ausknocken würde.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit ist es, mit dem Vorwärtsschritt nach vorne direkt das vordere Bein des Gegners wegzufegen. Beim Absetzen stellt man das Bein dazu angewinkelt hinter das Bein des Gegner und beim Rausdrehen des Knies drückt man dann das Bein des Gegners zur Seite und bringt ihn damit aus dem Gleichgewicht.



Kihon Kombinationstechniken

Age-Uke, Gyaku-Soto-Uke, Mae-Geri

Die Technik in der Anwendung im Kampf gegen den Gegner beginnt im Heiko-Dachi. Aus der Verteidigungsposition mit den Fäusten vorm Körper wird man vom Gegner mit einer Technikabfolge von zwei Fauststößen angegriffen. Zuerst führt der Gegner einen Oi-Tsuki Jodan mit Schritt nach vorne aus und daraufhin noch einen Gyaku-Tsuki Chudan.

Der erste Oi-Tsuki des Gegners wird mit dem Age-Uke nach oben abgewehrt. Dabei setzt man das rechte Bein nach hinten in den Zenkutsu-Dachi um. Durch diese Abwehr nach oben schützt man einerseits seinen Kopfbereich, kann aber auch gleichzeitig dem Gegner mit der Technik schon starken Schaden zufügen. Ein Brechen des gegnerischen Arms ist mit der Technik möglich.

Nachdem der erste Angriff abgewehrt wurde, greift der Gegner erneut an und man muss sich dabei mit einem Gyaku-Soto-Uke zur Wehr setzen. Dabei wird der Oi-Tsuki des Gegners dann zur linken Seite abgewehrt. Auch diese Blocktechnik kann wieder offensiv genutzt werden, da man mit einem stark ausgeführten Soto-Uke sehr viel Kraft auf den gegnerischen Arm aufbringen kann.

Im Anschluss daran kommt dann die eigentliche Konter- und Finaltechnik dieser Kombination. Mit einem kraftvollen Mae-Geri wird der Gegner zu Boden gestreckt und möglicherweise ausgeknockt. Das hintere rechte Bein wird nach vorne gezogen und dann nach vorne geschnappt, wo es im Chudan Bereich des Gegners treffen sollte. Der Solarplexus ist dabei eine gute Wahl eines vitalen Punktes, den man gut treffen kann. Durch einen kraftvollen Tritt zum Solarplexus wird der Gegner nicht nur nach hinten und vielleicht zu Boden gestoßen, sondern gleichzeitig auch noch durch die direkte Wirkung des Solarplexus-Treffers in seiner kognitiven Wahrnehmung stark eingeschränkt, was zum direkten KO führen kann.



Abbildung 10a: Age-Uke



Abbildung 10b: Soto-Uke



Abbildung 10c: Mae-Geri

Juji-Uke, Ura-Tsuki

Auch hier steht der Karateka zu Beginn im Heiko-Dachi und wird angegriffen. Dieses Mal kommt allerdings der Gegner mit einem Fußtritt, zum Beispiel einem Mae-Geri. Der Mae-Geri wird mit einem Schritt nach vorne auf Chudan Höhe getreten.

Einen Fußtritt abzuwehren ist generell nicht so einfach, da dort besonders viel Kraft hinter steckt und man sich nur die eigenen Knochen brechen würde, wenn man versucht so einen Tritt lasch abzuwehren. Juji-Uke (Gedan) ist daher auch eine sehr kraftvolle und feste Technik, die sich dafür eignet einen solchen Fußtritt nach unten abzuwehren. Die Fäuste kreuzen sich vorne und der Tritt geht damit direkt in die Kreuzung über und wird somit mit beiden Händen abgeblockt. Um das so zu ermöglichen muss man beim Juji-Uke zum Einen die Fäuste weit vor dem Körper halten und zum Anderen auch recht tief stehen. Erfüllt man eine oder sogar beide dieser Voraussetzungen nicht, dann ist das Risiko vom Tritt des Gegners trotzdem noch getroffen zu werden sehr hoch. Nur wenn man sehr tief und weit vom eigenem Körper entfernt abwehrt, hat der Gegner keine Chance noch mit seinem Fuß einen Treffer zu landen.

Als Gegenangriff wird ein Ura-Tsuki mit einem Schritt nach vorne ausgeführt. Durch diesen Schritt nach vorne dringt man direkt in den Verteidigungsbereich des Gegners, den man durch die kraftvollen Juji-Uke kurzzeitig geschockt hat, ein. Aus dieser unmittelbaren Nähe wird der Ura-Tsuki, ein für den Nahkampf sehr hilfreicher Fauststoß, angewandt. Eine sehr gute Angriffsfläche bietet hier auch der Solarplexus des Gegners. Es ist aber auch möglich mit dem Ura-Tsuki einen Stoß gegen die Leber auszuführen, was auch starke Schmerzen bei dem Gegner hervorrufen wird. Eigentlich bietet es sich an den Ura-Tsuki auf Chudan Höhe auszuführen, aber generell ist es damit auch möglich im Jodan Bereich, z.B. zum Kinn des Gegners zu schlagen.

Nach dem Stoß mit dem Ura-Tsuki ist diese Technikabfolge zwar beendet aber man befindet sich immer noch ganz nah am Gegner. Hier kann man einerseits dann weiter angreifen und versuchen den Gegner kampfunfähig zu machen, indem man ihn z.B. zu Boden bringt. Oder man geht wieder aus der Gefahrenzone heraus und einen Schritt zurück.



Abbildung 11a: Juji-Uke



Abbildung 11b: Ura-Tsuki

Uchi-Uke, Gyaku-Uchi-Uke, Hiza-Geri

Dieses Mal erfolgt ein gegnerischer Angriff mit einem Ren-Tsuki Chudan, wobei der Angreifer wieder mit einem Schritt nach vorne auf den Verteidiger zukommt. Der verteidigende Karateka befindet sich wieder im Heiko-Dachi und muss diese beiden Fauststöße (auseinander genommen wäre das ein Oi-Tsuki und ein Gyaku-Tsuki) dahingehend abwehren.

Um die beiden Fauststöße des Gegners abzuwehren kann sich der Karateka eigentlich vielerlei Techniken bedienen. In diesem Fall werden zwei Uchi-Ukes zur Abwehr verwendet, womit die Fauststöße zur Seite abgewehrt werden. Beim ersten Uchi-Uke wird noch ein Schritt nach vorne ausgeführt, während man beim zweiten dann allerdings stehen bleibt. Um dann mit links den Gyaku-Uchi-Uke auszuführen wird die Hüfte wie beispielsweise in der Heian Nidan stark ein gedreht. Die Anwendung der beiden Uchi-Uke bietet für die Kontertechnik bereits einen entscheidenden Vorteil. Die gegnerische Defensive ist geöffnet und man kann direkt nach vorne stehen und hat mehrere Möglichkeiten den Gegner vital zu treffen.

Als Kontertechnik ist hier der Hiza-Geri gewählt, wobei es sich um einen Knietritt nach vorne handelt. Das Knie wird dabei als Trefferfläche benutzt, was sich besonders im Infight anbietet, wo wenig Platz zur Verfügung ist um beispielsweise einen Mae-Geri auszuführen. Vor dem Hiza-Geri ist es ratsam den Gegner mit beiden Händen am Kopf zu packen und ihn dort nach unten zu reißen. Durch diese Bewegung reißt man den Gegner direkt auf das Knie, sodass sich die beiden Impulse addieren. Mit dem Knie ist es möglich den Gegner entweder im Gesicht oder in der Solarplexus Region zu treffen. So oder so ist der Treffer brachial und wird beim Gegner nicht nur direkt körperliche Schäden wie z.B. Brüche hervorrufen, sondern diesen auch direkt ausknocken.

Nach dem Hiza-Geri wird der Gegner zumeist direkt zu Boden gehen, wo man dann theoretisch noch die Möglichkeit hat ihn mit einem Hebel oder mit Hilfe eines Vitalpunkts zu fixieren. Meistens wird das aber gar nicht nötig sein.



Abbildung 12a: Uchi-Uke



Abbildung 12b: Gyaku-Uchi-Uke



Abbildung 12c: Hiza-Geri

Philosophischer Kontext des Budo

Zen in den Kampfkünsten

Einleitung

Ich möchte in dieser Ausarbeitung etwas über das Zen in den Kampfkünsten schreiben. Beginnen möchte ich dabei mit ein paar ganz allgemeinen Hinweisen zur Geschichte und Lehre vom Zen. Dabei möchte ich ausdrücklich anmerken, dass ich hier nicht den Anspruch erhebe Zen zu erklären oder es in irgendeiner Form die Lehre dahinter hier in dieser kurzen Ausarbeitung erfassen zu können. Dafür werde ich Teile der Erzählungen von Eugen Herrigel [3] aufgreifen und einige davon mit eigenen Gedanken auch in Bezug zum Karate setzen und Parallelen suchen. Dabei gehe ich ausdrücklich nicht so sehr auf die technischen Grundlagen ein, da ich hier nicht das Kyudo an sich beschreiben möchte.

Geschichte des Zen

Der Begriff Zen beschreibt eine Richtung oder Schule des Mahayana Buddhismus, einer der drei großen Hauptrichtungen des Buddhismus. Wann genau der Begriff des Zen das erste Mal auftritt ist nicht genau geklärt. Vielfach wird vom 6. Jahrhundert gesprochen, obwohl die Wurzeln des Zen Buddhismus noch weiter zurückliegen werden. Das japanische Wort Zen (Kanji: 禅) leitet sich vom chinesischen Chán, welches wiederum vom Wort dhyāna aus dem alten Sanskrit (Sakralsprache im Buddhismus) kommt, ab. Zen bedeutet übersetzt soviel wie "Meditation" oder "Zustand meditativer Versenkung".

Der indische Mönch Bodhidharma brachte Legenden zu Folge den Meditationsbuddhismus zu Beginn des 6. Jahrhundert nach China, wo sich dort der Chan Buddhismus entwickelte. Die genaue Datumsangabe, wie auch die Existenz von Bodhidharma selbst ist unsicher. So gibt es beispielsweise die Theorie, dass Bodhidharma selbst als Person nie existierte und nur eine gemeinsame Beschreibung von mehreren Personen ist, die damals den Chan Buddhismus nach China brachten.

Unabhängig von der wirklichen Herkunft des Chan Buddhismus, wurde diese Lehre in China bereits von Elementen des Daoismus und Konfuzianismus beeinflusst. In dieser Zeit entstanden auch sehr viele frühe Schriften, wie Gedichte, Gespräche oder Anweisungen. Bis hin ins 13. Jahrhundert erlebte der Chan Buddhismus seine Blütezeit in China und wurde in vielen Schulen gelehrt.

Die ersten großen Ausprägungen des Zen Buddhismus in Japan gab es dagegen erst im 12. Jahrhundert. Zwar gab es bereits vorher kleine Schulen oder Klöster von einzelnen Personen, die nach China gepilgert waren. Diese Schulen fanden allerdings keinen großen Zulauf. Erst nachdem Myōan Eisai am Ende des 12. Jahrhunderts mehrmals nach China reiste und dort im Zen Buddhismus unterwiesen wurde konnte dieser in Japan nach seiner Rückkehr ein eigenes Kloster eröffnen. Er begründete damals die Rinzai Strömung, die aber in der damaligen Zeit sich nicht so weit verbreiten konnte. Rinzai wurde später vermehrt in der Politik und dem Adel gelebt. Diese Schule bot eine größere Nähe zur chinesischen Kultur und womit die Adligen stärker daran teilhaben konnten.

Einer von Eisais Schülern, Dōgen Kigen, ging im frühen 13. Jahrhundert ebenfalls nach China und studierte dort selber. Nach seiner Rückkehr etablierte er in Japan die Sōtō Schule, die auch heute noch größte Richtung im japanischen Zen Buddhismus.

Sōtō verbreitete sich in den folgenden Jahrhunderten sehr stark in Japan durch die Besetzung alter Tempel und Schreine. Die einzelnen Klöster unterschieden sich dabei immer weniger stark von anderen buddhistischen Schulen und wurden im Gegenzug mit ihren lokalen Einflüssen durchzogen.

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

Nach der Meiji-Restauration im Jahre 1868 wurde der Buddhismus, und damit auch der Zen Buddhismus in Japan kurzzeitig verfolgt. In Folge dessen öffneten sich die Klöster mehr gegenüber dem Volk, d.h. sie wurden sozial tätig und es wurden mehr Leute aus dem Volk in der Zenlehre eingewiesen. Im Anschluss an diese Zeit fand der Zen Buddhismus auch das erste Mal Einzug in die europäische und westliche Kultur. Die westliche Buddhismusforschung, die zu der Zeit versucht die Ursprünge des Buddhismus zu erforschen, empfand den Zen Buddhismus wohl recht populär, wodurch dieser nach in den Westen kam. Da der Zen Buddhismus so über Japan in den Westen gelang sind die japanischen Begriffe hier auch häufiger verwendet an Stelle der chinesischen.

Zen und das Kyudo

In der von Daizet Teitaro Suzuki geschriebenen Einleitung zum Buch von Eugen Herrigel wird bereits ein meiner Meinung nach sehr zentrales Element herausgestellt, welches ich auch direkt am Anfang nennen möchte.

Eine Kampfkunst dient keinem nützlichen Zweck. Kampfkunst bezieht sich dabei jetzt nicht nur explizit auf das Kyudo, sondern auch auf die anderen japanischen und asiatischen Künste. Um diese Aussage genauer zu erläutern muss man schon etwas in den Bereich der Zen Lehre eindringen. Man lernt und lehrt die Kampfkünste nicht allein um sich auf der Straße gegen einen Angreifer zur Wehr zu setzen, man lernt sie nicht um damit auf Turnieren Medaillen und Pokale mit nach Hause zu nehmen, man lernt sie nicht einmal aus ästhetischen Gründen, da sie vielleicht schön anzusehen sind. Nein, eine Kampfkunst auszuüben bedeutet eine Schulung des Bewusstseins. Der Ausführende versucht sein Bewusstsein mit dem Unbewusstem anzugleichen und in Einklang zu bringen.

Suzuki zitiert auch einen Chan Buddhismus Meister des 8. Jahrhunderts mit den Worten "Zen ist das tägliche Bewusstsein". Dabei handelt es sich um ein Verständnis, welches häufig in Verbindung mit Zen gebracht wird. Zu dieser Form gibt es auch viele Zitate, die ähnlich lauten wie "Schlafen, wenn man müde ist, Essen, wenn man hungrig ist". Hier tritt man bereits an die Grenze zwischen dem Bewussten und Unbewussten. Macht man etwas (wie z.B. Essen und Schlafen) und denkt darüber nach, so wird es zu einem Bewussten Tun und das Unbewusste geht dabei verloren. Diese Kindlichkeit des Unbewussten Tuns muss wieder erlangt werden, indem man vergisst, was man bereits weiß. Dies lässt sich auch auf alle Künste übertragen und dort wieder finden. Beim Bogenschießen muss man den Bogen, die Scheibe und den Pfeil vergessen und eins werden mit ihnen. So wie der Schwertmeister eins wird mit seinem Schwert und es zu einem Teil von sich selbst werden lässt, muss er nicht länger darüber nachdenken wie er den Schnitt ausführt.

Eugen Herrigel als Schüler in Japan

Das Bogenschießen wird ins Besondere in Japan selber nicht als Sportart verstanden, in der Erfolg nur auf der sichtbaren Leistung beruht, sondern vor allem als Kunst mit großem traditionellen Hintergrund. Dies bedeutet, dass es vor allem auch geistige Übungen sind, die den Unterschied dieser Kunst zum gängigen Sport ausmachen. Hier fällt bei Eugen Herrigel auch zum ersten Mal der Gedanke, dass man selber der größte Gegner ist. Diese geistigen Übungen sollen im Einklang mit den physischen Übungen mit Pfeil und Bogen stehen, wobei der Schütze in den geistigen Übungen auf sich selber zielen soll. Dieser Gedanke findet sich auch im Karate wieder, wo ich durch meinen Sensei in vielen Jahren des Studiums bereits mehrfach gelernt habe, dass man selber immer der größte Gegner ist. Es gilt im Karate auch nicht sich darauf vorzubereiten den Gegner auf der Straße zu besiegen. Im Dojo wird vor allem erst einmal gelehrt sich selber zu besiegen, seine innere Faulheit, das eigene Ego, den Stolz...

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

Für das Verständnis des Zen können keine Schriften und Texte alleine beitragen. Das Zen verhält sich da wie andere mystische Arten, die man nur durch eigene Erfahrung wirklich verstehen kann. Schriften und Texte sind nur eine Bestätigung der Dinge, die der Schüler bereits weiß bzw. erlebt hat. Um diesen Weg des Zen zu beschreiten bedarf es daher auch der intensiven Führung durch einen Lehrer und Meister. Das Kyudo selbst soll dabei als eine Art Vorschule verstanden werden. Dieser Weg zum Weg des Zen ist allerdings nicht auf das Kyudo beschränkt, dass sich viele Elemente des Zen auch in den anderen Künsten wieder finden.

Der deutsche Philosoph Eugen Herrigel hat 6 Jahre in Japan verbracht und ist dabei von einem der größten Meister im Kyudo unterrichtet worden. Von diesen Erlebnissen schildert er in seinem Buch. Zuerst wurde Herrigel dabei sogar von besagtem Meister abgelehnt, da dieser schlechte Erfahrung mit Europäern gemacht hatte. Um als Schüler angenommen zu werden musste Herrigel erklären, dass er das Kyudo nicht nur zum Vergnügen, sondern der "großen Lehre" willen erlernen wollte.

Im ersten Unterricht wurde Herrigel zuerst das Bogenschießen selber vorgeführt und erklärt, dass sich der Bogen nur mit den Händen und nicht mit der ganzen Körperkraft spannen muss. Diese Form des Ziehens der Bogensehne wurde dabei vom Meister als "geistiges" Spannen beschrieben. Als Anfänger des Kyudo fiel es ihm aber besonders schwer das zu erreichen und immer wieder zitterten seine Hände durch den enormen Kraftaufwand. Was fehlte war die richtige Atemtechnik. Mit der richtigen Atemtechnik wird die Ausführung mit erleichtert und in einen rhythmischen Einklang gebracht. In anderen Kampfkünsten, wobei ich besonders vom Karate sprechen kann, ist das Prinzip letztlich nicht anders. Zwar mag sich der Rhythmus oder die Form der Atmung hin und wieder unterscheiden, so dient aber auch im Karate die Atmung doch dazu die Technikausführung zu unterstützen. Ohne korrekte Atmung wirken Techniken im Karate verkrampt und angestrengt und erzielen nicht annähernd die gewünschte Wirkung. Konzentriert man sich dabei allerdings zu sehr darauf die Lockerheit zu halten, wird wieder eine ungewünschte Spannung und Verkrampftheit auftreten. Erst durch bedachtes und konzentriertes Atmen wird im Kyudo die nötige Lockerheit für das Spannen der Bogensehne erreicht.

Die nächsten Übungen bestanden darin den Pfeil abzuschießen, also die Sehne loszulassen. Dies bedeutet, dass es darum ging den Schuss zu lösen ohne einen Rückstoß auf den Körper auszulösen und auch ohne dabei den Pfeil selber zu verwackeln. Mit diesem Wissen ausgestattet versuchte Herrigel also gelockert und auf die Atmung bedacht den Griff um die Bogensehne zu lösen. Jedoch sollte es nicht gelingen und der Meister erwiderte ihm eines Tages, dass "der Schuss ihn selber überraschen müsse". Der Schüler soll seine Hand öffnen wie ein Kind, welches mit der Hand einen Finger gegriffen hat und diese einfach loslässt, ohne darüber nachzudenken. Dieser ganze Gedanke ist im ersten Moment völlig fremd, da man den Bogen ja spannt um damit ein Ziel zu treffen, was man beim Ziehen ja nicht ausblenden kann. Der Meister fuhr fort und entgegnete Herrigel, dass "die rechte Kunst sei zwecklos, absichtslos". Etwas Ähnliches habe ich bereits aus der von Suzuki geschriebenen Einleitung herausgestellt, wo beschrieben wird, dass eine Kunst keinem nützlichen Zweck dient.

Der Weg zu diesem geistigen Status ist wieder einmal die Atmung. Sie muss so gewissenhaft durchgeführt werden, dass bei der vollen Konzentration auf das Ein- und Ausatmen alle anderen äußeren Reize in den Hintergrund treten. Je tiefer man dabei in das Atmen versinkt, desto geringer werden die äußeren Einflüsse vernommen, sodass man dann fast in einer Art Blase schwebt. Diese Blase aber droht jederzeit zu zerplatzen, wenn doch wieder ungewollte Gedanken ins Bewusstsein dringen. Die Herausforderung liegt jetzt darin sich weiterhin auf die Atmung zu fokussieren und die Gedanken nur dahinfließen zu lassen. Anschließend gelangt man dann in einen Zustand, vergleichbar mit der Müdigkeit kurz vorm Einschlafen. Diesem Impuls des Einschlafens zu entweichen ist die letzte Herausforderung, der man sich dabei stellen muss. Durch diesen letzten Konzentrationsprung gelangt man dann in diesen geistigen Zustand des Nicht-Denkens", wo der Geist dann wahrlich frei ist und in keine besondere Richtung mehr gerichtet ist. Dies kann man sicherlich als einen meditativen Zustand bezeichnen.

Verband asiatischer Kampfkünste e.V.
Ausarbeitung von Jan Seba zum 1. DAN Karate-Do

Das Kyudo nimmt diesen Zustand mit in seine eigene Kunst auf. Der Pfeil wird in dem Bogen gespannt und der Schütze wartet in höchster geistiger Wachsamkeit. Nachdem der Schuss plötzlich gelöst wird, verweilt der Schütze in der Position mit gehobenen Bogen solange, bis sein Atemzug gänzlich vollendet ist. Das symbolisiert den Punkt, dass nicht der Schuss selber im Vordergrund steht, sondern die Atmung und die Ausführung erst mit dem letzten Atemzug beendet ist. Der Schuss selber wird "irgendwann" dazwischen losgelassen, ohne dass dies bewusst geschieht.

Herrigel hatte aber weiterhin die Probleme, dass er beim Abschuss zu ruckartig und mit Nachdenken losließ. Der Meister brachte daraufhin eine weitere bildliche Erklärung, die ich hier als sehr passend empfinde und so direkt wiedergeben möchte. An einem gewöhnlichen Bambusblatt kann man die nötige Bewegungslosigkeit ablesen. Liegt Schnee auf dem Blatt, so wird es immer tiefer herabgedrückt, bis der Schnee irgendwann dann doch herunter rutscht. Dabei hat sich das Blatt selber aber nicht gerührt und geht danach ruhig zurück in seine Ausgangsposition.

Immer noch nicht vorankommend suchte (und fand) Herrigel dann eine rein technische Lösung für das Problem des Abschusses, ohne dabei auf die ganzen Ausführungen des Meisters Bezug zu nehmen. Für sich glaubte er, dass er damit das Problem gelöst habe, da der Abschuss scheinbar runder und besser verlief. Der Meister fühlte sich hintergangen und verweigerte sich Herrigel weiter zu unterrichten. Erst nachdem dieser versprach nie wieder so von der „Großen Lehre“ abzuweichen willigte der Meister ein, ihn doch weiter zu unterrichten.

Aber auch weiterhin gelang es ihm nicht. Der Meister sagte ihm, er müsste darauf warten, dass „es“ schießt. Nur dann kann der Schuss ohne eigene Gedanken geschehen. Was genau das bedeuten sollte wurde erst in den folgenden Wochen oder Monaten klar. Nachdem Herrigel fast die Motivation verlor und eigentlich nur noch des Meisters Willen zum Unterricht erschien, passierte „es“ dann doch plötzlich. Der Schuss war absichtslos gefallen und „es“ hatte geschossen. Warum und wie es dazu kam war Herrigel zu diesem Zeitpunkt nicht klar. Aber dass es geschah, das war es, was zählte. Der Unterschied zu den falschen Schüssen war aber auch an der Atmung erkennbar. Nach einem korrekten Schuss wird die Luft mühelos und langsam ausgeatmet und der darauffolgende Atemzug wird ohne Hast genommen. Der Körper bleibt ruhig und ist weiter in einem konzentrierten Zustand. Bei schlechten Schüssen werden schnelle Atemzüge genommen und nach dem Schuss selber wird schlagartig ausgeatmet.

Jetzt galt es bei den nächsten Übungen die Zielscheibe in einer größeren Entfernung zu treffen. Um das zu erreichen, sagte der Meister, müsse man sich so verhalten, als wenn das Ziel unendlich weit entfernt ist. Durch diese geistige Haltung ist es möglich auch mit einem schwachen Bogen weit zu schießen. Es kommt dabei auch nicht darauf an auf die Mitte der Scheibe bewusst zu zielen. Die Scheibe ist nur ein Vorwand, die „große Lehre“ kennt dieses technische Ziel nicht. Es geht viel mehr darum das innere Ziel zu treffen, womit wieder die innere Haltung gemeint ist, die Absichtslosigkeit, Ichlosigkeit oder Versunkenheit in diese Zeremonie der Ausführung eines Schusses.

Gleichermaßen geht es bei der Qualität eines Schusses nicht darum, ob dieser die Scheibe getroffen hat, sondern wie er ausgeführt wurde. Der Meister schaute daher nicht auf die Zielscheibe, sondern auf den Schüler und beurteilte nur anhand dessen ob der Schuss gut war. Wenn ein Schuss gelang, so verneigte sich der Meister. Dies tat er aber nicht vor dem Schützen, da nicht er, sondern „es“ geschossen hat. Von daher ist es auch nicht richtig sich über gelungene Schüsse zu freuen, da man selber nicht derjenige ist, der getroffen hat. Dies beschreibt meiner Meinung nach sehr gut die innere Einstellung zu dem Schuss, die notwendig ist. Es ist wie es ist und man selber ist nicht Ausführender, sondern nur ein Teilnehmer am großen Prozess, oder auch an der „großen Lehre“. Schütze, Pfeil, Bogen und Ziel verschmelzen und es ist nicht mehr möglich zu sagen wer wen trifft oder wer den Schuss ausführt. Es geschieht einfach.

Am Ende der Zeit von Eugen Herrigel in Japan musste er noch eine Prüfung ablegen und erlangte eine Stufe der Meisterschaft. Kurz vor seiner Abreise erzählte ihm der Meister immer mehr von der „großen Lehre“ des Kyudo und immer weniger wurde mit dem echten Bogen geübt. Der Meister erklärte, dass das Bogenschießen in eine kunstlose Kunst übergeht für denjenigen, der im Stande ist ohne Pfeil und Bogen das Ziel zu treffen. Gut kann ich mich daran erinnern, dass auch mein Sensei oft beschrieb, dass ein vermiedener Kampf immer ein gewonnener Kampf ist. Es ist immer besser die Situation zu vermeiden, wo es darauf ankommen würde die Kunst auf Leben und Tod einzusetzen. Es mag sich hierbei um eine etwas andere Idee als im Kyudo handeln, dennoch zielen sie meiner Meinung nach auf den selben hohen Gedanken ab. Das hohe Ziel einer Kampfkunst ist eben nicht der Kampf, sondern genau das Gegenteil „kein Kampf“.

Im letzten Teil seines Buchs geht Eugen Herrigel den Vergleich mit der Schwertkunst ein und berichtet über seine Erfahrungen und Wissen von der Verbindung dieser Kunst mit dem Zen bzw. der „großen Lehre“. Unter den Schwertmeistern gilt die Erfahrung, dass ein Anfänger, der mit Beginn des Unterrichts seine Unbefangenheit einbüßt, das heißt er versucht seine Schnitt bedacht und konzentriert auszuführen und ist dennoch schlechter dran als zuvor, wo er unwissend und spielerisch mit dem Schwert kämpfen würde. Zwar lernt der Schüler über die Zeit immer besser zu werden und doch ist er durch sein Training immer weiter von der „großen Lehre“ abgewichen. Er beobachtet bewusst den Gegner und denkt darüber nach, wie er diesen am Besten überwinden kann. Takuan, ein großer Zen-Meister beschreibt damit den Vorgang, dass der Schüler die „Gegenwart des Herzens“ verloren hat, da er sich auf seine taktische Überlegenheit und nicht auf das „Wirken aus dem Herzen“ verlässt. Um über diesen Status hinauszuwachsen gilt es, genau wie beim Kyudo, absichtslos zu kämpfen und sich vom eigenen Ich zu lösen.

Durch diesen Schritt erlangt der Schüler praktisch einen weiteren instinktiven Sinn, eine neue Wahrnehmung der Umgebung. Er kann den kommenden Hieb bereits vorausahnen und unmittelbar ausweichen, ohne darüber nachgedacht zu haben. Zusätzlich muss man mit seinen Gedanken aber auch von sich selbst ablassen und auch vergessen, wie man selber handeln wird. Nach Takuan ist eine Schwertkunst vollendet, wenn kein Gedanke mehr an sich, an den Gegner oder den Kampf gerichtet wird: „Alles also ist Leere: du selbst, das gezückte Schwert und die schwertführenden Arme. Ja sogar der Gedanke der Leere ist nicht mehr da. Aus solcher absoluten Leere entspringt die wunderbare Entfaltung des Tuns“.

Abschlussbemerkung

Zwar habe ich in diesen Zeilen vielfach von der Kunst des Bogenschießens und der Schwertkunst geschrieben, so passen diese Erkenntnisse aber genauso auf das Karate. Der Schüler im Karate lernt auch mit dem Eintritt ins Dojo die technische Versiertheit und das Beobachten des Gegners. Durch Fortschreiten in den Schülergraden werden die Techniken sauberer, die Kampfhaltung besser, die Atmung rhythmischer, aber die Unbefangenheit und Gedankenlosigkeit hat man auch verloren. Diese wieder zu erlangen kann auch im Karate nur durch jahrelanges Training erfolgen. Die „große Lehre“ findet somit auch im Karate Einzug und der wahre Karatemeister ist, genau wie im Kyudo, der, der nicht mehr kämpft, sondern „es“ seine Bewegungen führen lässt.

Literaturverzeichnis

- [1] Deutscher Wikipedia Eintrag „Tori und Uke“:
http://de.wikipedia.org/wiki/Tori_und_Uke
- [2] T. Okazaki, Dr. med. M. V. Stricevic: *Modernes Karate*
- [3] Eugen Herrigel: Zen in der Kunst des Bogenschiessens
- [4] Deutscher Wikipedia Eintrag „Zen“: <http://de.wikipedia.org/wiki/Zen>
- [5] Deutscher Wikipedia Eintrag „Zen (Japan)“:
http://de.wikipedia.org/wiki/Zen_%28Japan%29
- [6] Englischer Wikipedia Eintrag „Zen“: <http://en.wikipedia.org/wiki/Zen>



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: _____

