



Die Umsetzung ausgewählter karate-spezifischer Prinzipien im Training

空手

Ausarbeitung von Andreas Strehl
Zum 2. DAN Karate-Do
(Oktober 2011)

Inhaltsverzeichnis

- 1. Geschichte der Kampfkunst Karate**
- 2. Begriffserklärung zum Thema**
- 3. Die äußeren Prinzipien**
 - 3.1 Das Kime**
 - 3.2 Der Kiai**
 - 3.3 Die Atmung**
 - 3.4 Das Gleichgewicht**
 - 3.5 Der Abstand**
 - 3.6 Hikite**
- 4. Die inneren Prinzipien**
 - 4.1 Zanshin**
 - 4.2 Sen**
- 5. Quellenverzeichnis**

1. Geschichte der Kampfkunst Karate

Überall auf der Welt begegnet man den verschiedensten Kampfkünsten. Am bekanntesten sind wohl die asiatischen Kampfkünste, zu denen Karate vielleicht zu einer der Populärsten zählt.

Laut mündlicher Überlieferungen verbreiteten sich die Kampfkunsttraditionen von Indien über Tibet nach China, über das chinesische Meer und den Inselketten von Ryu-Kyu nach Japan und zu den anderen Ländern der Welt.

Der Weg von Indien nach China.

Begonnen hat alles in einem chinesischen Kloster namens **Shaolin**. Man betrachtet es als den Entstehungsort der alten chinesischen Kampfkünste. Im Jahre 523 n. Chr. wurde es zum Ziel der Pilgerreise von **Bodhidharma**, dem 28. Nachfolger Buddhas. Bodhidharma kam aus Indien und unterrichtete die Mönche im ZEN-Buddhismus und in gymnastischen Kampfübungen, die aus 18 verschiedenen Bewegungen bestanden.



Bodhidharma (*470 -543†)

Diese Kampfübungen werden als Grundlage aller sich nachher entwickelnden Systeme angesehen.

Das Übungssystem von Bodhidharma geriet nach dessen Tod eine lange Zeit in Vergessenheit. Erst in der Yüan-Dynastie (1260-1368) lebte es wieder auf und wurde von **Ch'ueh Yuan**, einem Priester des Shaolin auf 72 Bewegungen erweitert. Danach bauten er und ein weiterer Boxmeister die Bewegungen auf eine Anzahl von 170 aus. Es begannen sich verschiedene Stile zu entwickeln, welche immer verbunden waren mit ZEN-Atmungsübungen (Kontrolle der natürlichen Atmung und Verbesserung der Lungenfunktion).

Der Weg von China nach Okinawa (größte Insel der Inselkette Ryukyu).

Im 16. Jahrhundert ließen sich chinesische Familien, Diplomaten, Kaufleute und Experten aller Art auf Okinawa nieder. Sie brachten unter anderem ihre eigene Art der Selbstverteidigung mit. Auf Okinawa herrschte eine schwere Zeit der Unruhen. Aus Angst vor Unruhen und Aufständen verhängte der damalige König **Sho Shin** ein Waffenverbotsgesetz. Das Gesetz führte zu einem wahren Aufschwung in der Entwicklung der waffenlosen Selbstverteidigung.

Die Verteidigung mit der leeren Hand (**Kara = leer / Te = Hand**), wurde immer wichtiger und notwendiger, das Üben und Trainieren fand ausschließlich unter strengster Geheimhaltung statt. Auch unter der neuen Herrschaft auf Okinawa, dem **Satsuma -Clan**, wurde das Waffenverbotsgesetz erneuert, es kam nochmals zu einem „Aufblühen“ der Kampfkünste.

Erst im Jahre 1871 kam es zu einer politischen Veränderung auf Okinawa.

Der Weg von Okinawa nach Japan.

Im Jahr 1905 wurde auf Okinawa die Selbstverteidigungsart **Okinawa-te** als offizieller Teil des Unterrichts in den Schulen durch **Meister Itosu** eingeführt.

1921 brachte Meister **Gichin Funakoshi** das okinawanische Karate das erste Mal nach Japan. Der Name Okinawa-te wurde in Karate umgewandelt, der Zeitpunkt dieser Umwandlung ist aber nicht genau bekannt.



Gichin Funakoshi (*1869 -1957†)

Bis zu diesem Zeitpunkt war der Karatestil „traditionell“, hatte einen ursprünglichen Charakter. **Gichin Funakoshi** fing an ein neues, modernes Karate zu unterrichten. Er entwickelte die Stilrichtung „**Shotokan**“ und gilt heute als „Vater des modernen Karate“.

Angeregt durch den Erfolg Gichin Funakoshis kamen bald noch andere Karatemeister von Okinawa nach Japan, um dort auch ihre eigene Karatekunst populär zu machen.

Karate => näher beschrieben:

Karate ist eine Kampfkunst zur waffenlosen Selbstverteidigung, bei der Arme, Beine und Körper trainiert werden. Sie entwickeln eine - mit Waffen vergleichbare - Schlagkraft, mit der ein unerwarteter Angriff abgewehrt werden kann.

Den Kern des Karatetrainings bilden Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken, Hebel und auch Würfe.

Karate erzieht den Körper. Durch die Ausübung dieser Kampfkunst meistert der Karateka (der „Karateübende“) alle Bewegungen des Körpers, wie zum Beispiel Beugen, Springen, Balancieren, indem er lernt, Glieder und Körper nach den Techniken des Karate rückwärts und vorwärts, links oder rechts, nach oben und nach unten zu bewegen. Diese Techniken werden vollkommen von der Willenskraft des Karateka kontrolliert. Sie richten sich präzise, direkt und mit maximaler Kraft auf das Ziel, doch wird der Schlag selbst abgestoppt, bevor er den anvisierten Angriffspunkt erreicht.

Auch wird ein hoher Wert auf körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und anaerobe Belastbarkeit zum Ziel hat.

Die Abhärtung der Gliedmaßen u.a. mit dem Ziel des Bruchtests („Tameshi-wari“), also des Zerschlagens von Brettern und Ziegel, ist heute in den Vereinen weniger populär, wird aber von Einzelnen immer noch betrieben.

Karate-Do, der „Weg“ der leeren Hand ist ebenso ein innerliches Leermachen von Selbstsucht und Bosheit.

2. Begriffserklärung zum Thema

spezifisch: kennzeichnend

Prinzip: Grundlage, Gesetzmäßigkeit, Grundsatz, Regel

Im weiteren möchte ich nun auf einige wichtige kennzeichnende Grundlagen bzw. Gesetzmäßigkeiten im Karate eingehen und die Umsetzung bzw. das Trainieren in der Praxis beschreiben.

An dieser Stelle muss ich aber gleich erwähnen, dass in dieser Ausarbeitung nur „einige“ dieser Prinzipien beschrieben sind. Es gibt noch weitaus mehr!

3. Die äußeren Prinzipien

3.1. Das Kime

Ein sehr wichtiges Prinzip des Karate ist das Kime, die totale Fokussierung aller körperlichen und geistigen Energie auf die Trefferfläche. Kime ist der Blitzschlag,

Das richtige Kime ist gerade für Anfänger eine große Schwierigkeit, da alle Muskeln bis zum letzten Moment des Auftreffens völlig locker bleiben und damit eine sehr schnelle Bewegung ermöglichen sollen. Nur in diesem Moment des Auftreffens soll Kime, die volle Anspannung des gesamten Körpers (nicht nur der an der Technik beteiligten Gliedmaßen), zur Wirkung kommen. Sofort nach der Technik soll der Kämpfer wieder in den Zustand völliger Entspannung zurückfallen, um gegebenenfalls eine Folgetechnik schnell genug ausführen zu können. Die Fähigkeit zur zeitlichen Beschränkung der Anspannung auf diesen kurzen Moment im schnellen Wechsel mit absoluter Entspannung bedarf eines jahrelangen Trainings. Hinzu kommt, dass der Kämpfer die Gliedmaßen während des Kime nicht vollständig durchstrecken soll, um Gelenkschäden zu vermeiden. Auch dies wird im Zusammenhang mit dem richtigen Kime trainiert.

Ein häufiger Fehler ist das zu frühe Anspannen zum Teil auch falscher oder zu vieler Muskelgruppen, oder eine zu geringe Entspannung zwischen den Bewegungen.

Die Beherrschung des Kime ermöglicht sowohl schnelle und zugleich kraftvolle Techniken, bewahrt aber gleichzeitig den Kämpfer davor, durch permanente Muskelanspannung vorzeitig zu ermüden.

Übung/Umsetzung:

Um das Kime zu trainieren, ist allgemein keine andere Übungsmethode außer dem normalen Karatetraining vonnöten (Kihon, Kata, Kumite, Makiwara), da jede Karate-technik mit dieser Atmung ausgeführt wird. Es ist jedoch auch üblich, im Training Schwerpunkte zu setzen, doch auch dann werden Karatetechniken benutzt, um das Kime zu stärken. Kimetraining ist also Bestandteil eines umfangreichen Technik-trainings. Will man die Techniken durch das Kime stärken, so muss man zu Beginn einer Technik den Gliedmaßen jegliche Spannung nehmen. Erst beim Auftreffen einer Technik im Ziel wird die Muskulatur angespannt, gleichzeitig der Atem herausgestoßen, um die Technik zu arretieren. Um diesen Vorgang zu perfektionieren, werden meist nur einzelne Techniken geübt, hauptsächlich der gerade Fauststoß aus dem natürlichen, schulterbreiten Stand („shizentai“). Isometrische Übungen stellen auch gute Übungsformen dar. Hierbei wird eine einzelne Technik ausgeführt und in der Endstellung gehalten. Dann wird Gegendruck auf diese Technik ausgeübt. Die Spannung wird ca. 8 Sekunden gehalten, die Atmung während dieser 8 Sekunden ist eine lange Kime-Atmung. Diese Übung wird mehrmals wiederholt.

Andere Übungsformen könnten sein:

Training mit dem Deuserband (Atmung nur durch Kime) oder spezielle Atem-Kata wie Sanchin oder Hangetsu

3.2. Der Kiai

Der Kiai ist im Karate ein Kampfschrei, der während einer Technik ausgestoßen wird.

Das Wort Kiai setzt sich zusammen aus „ki“ (= Energie) und „ai“ (= Einheit). Der Kiai fällt zeitlich mit dem Kime zusammen. Bei einer guten Ausführung kann der Kiai selbst eine Waffe sein, da ein Angreifer durch diesen Schrei eingeschüchtert oder verwirrt werden kann.

Im Karate wird ein sehr großer Wert auf korrekte Atemtechnik gelegt (Bauchatmung). Der Kiai ist ein Baustein zum Erlernen dieser Technik. Im Moment des Kiai müssen die Muskeln des Rumpfes zusammenwirken, um einen lauten Schrei auszustoßen.



Diese Anspannung bewirkt, dass beispielsweise ein Fauststoß durch die vereinte Anstrengung aller Muskeln eine höhere Wirkung entfaltet.

Um einen „korrekten“ Kiai auszustoßen, muß man nicht „Kiai“ rufen. Tatsächlich hören sich die Schreie meist wie „Yaa“ oder „Eii“ an. Für Anfänger im Karate ist der Ausstoß eines kräftigen Kiai oft mit einer psychologischen Hemmung verbunden, da laute Rufe im Alltag verpönt sind.

3.3. Die Atmung – „Kokyu“



Der wirkungsvolle Einsatz einer Karatetechnik hängt maßgeblich von der richtigen Atmung und vom passenden Atemrhythmus ab.

Im Karate wird tief in den Bauch, durch Senken des Zwerchfells eingeatmet.

Durch die tiefe Bauchatmung, die eng mit dem Hara („Energiezentrum“) verbunden ist, erhält man kraftvolle Energie, die in die Technik umgeleitet werden kann.

Anatomisch betrachtet ist das Hara der Schwerpunkt des Menschen. Es befindet sich zwei Finger breit unterhalb des Bauchnabels, zwischen Bauchdecke und Wirbelsäule. In der asiatischen Kultur gilt das Hara auch als Energiezentrum und Wesensmitte.

Die Atmung kann, wie Karate und seine Techniken, verschiedene Erscheinungsformen haben: hart und weich, komprimiert, angespannt oder langsam entweichend.

Übung/Umsetzung:

Eine gute Atmung maximiert die Aufnahme von Sauerstoff in Ruhe und Anstrengungsphase. Die effektivste Art der Atmung ist die der Zwerchfell- und Bauchatmung.

Atmen sie durch die Nase ein und ziehen sie die Atemluft tief in die Lungen ein, so dass sich der Brustkorb ausdehnt und sich das Zwerchfell abflacht und nach unten bewegt. Die richtige Haltung ist für das Ausdehnen des Brustkorbes eine sehr wichtige Voraussetzung. Beim Einatmen bis drei zählen und beim Ausatmen bis vier.

Diese Übung kann sehr gut im Stand geübt werden. Halten Sie die Augen geschlossen, so können Sie sich besser auf die Atmung konzentrieren.

„Hart und weich, Spannung und Entspannung, langsam und schnell, alles in Verbindung mit der richtigen Atmung.“ *Gichin Funakoshi*

3.4. Das Gleichgewicht – „Heiko“

Im Karate muss man immer im Gleichgewicht stehen – körperlich wie geistig. Das Gleichgewicht ist hier aber mehr als nur Balance. Gemeint ist hier ein stabiles Gleichgewicht, welches man auch bei einer kleinen Auslenkung (z.B. wenn man einem Angriff ausweichen muss) nicht verliert.

Übung/Umsetzung:

Man stellt sich auf ein Bein, nimmt das Knie des anderen Beines hoch und zieht es mit beiden Armen zum Oberkörper. Nach einer kurzen Verweilzeit streckt man das Knie zur Seite (wie bei der Technik Mawashi-Geri) und danach dasselbe noch nach hinten. Die gleiche Übung anschließend mit dem anderen Bein.

Der Sinn der Übung: man sollte nie ins Schwanken geraten, immer das Gleichgewicht halten. Die Übung kann ein wenig erleichtert werden, wenn man den Blick der Augen ca. 2-3 Meter nach vorne auf den Boden richtet.

3.5. Der Abstand – „Maai“

Bei den Angriffs- und Abwehrtechniken muss immer der richtige Abstand („Maai“) eingenommen werden.

Die Techniken beim Karate sind - korrekt angewendet - hochwirksam und auch gefährlich. Um den Partner im Training nicht zu verletzen, hat sich die Methode entwickelt, einen Schlag, Stoß oder Tritt wenige Zentimeter vor dem Ziel abrupt zu stoppen. Dies nennt man „Sun-Dome“. 1 Sun entspricht etwa 3cm. Hochpräzise und kontrolliert müssen diese Techniken ausgeführt werden, um unseren Partner nicht versehentlich niederzuschlagen.

Übung/Umsetzung:

Der Verzicht auf die Trefferwirkung erfordert ein separates Schlagpolstertraining an Prätzen, Sandsäcken oder Makiwaras. Zum einen härtet man die Hände und Füße ab, zum anderen macht man sich mit dem schockartigen Auftreffen beim tatsächlichen Schlagen vertraut.

Übungsmöglichkeit mit dem Makiwara:

Ein Makiwara (jap. *maki* – Rolle / *wara* - Stroh), ist ein aus Japan stammendes Sportgerät, das vor allem im Karate als hölzerner Schlagpfosten verwendet wird.



3.6. Hikite

Das Zurückziehen der anderen Hand beim Schlag wird Hikite genannt.

Das Prinzip vom Hikite folgt der Anschauung, dass eine Kraft eine Gegenkraft benötigt.

Das traditionelle Karate betrachtet den Körper als in zwei Hälften unterteilt. Die Kontakt- oder Aktionsseite führt die Technik aus. Sie ist gegen das Ziel gerichtet. Diese Technik wird als „leer“ verstanden.

Die Basisseite ist jene, die eigentlich inaktiv scheint. Zu ihr wird entgegengesetzt zum Ziel Hikite ausgeführt. Diese Seite wird stark angespannt. Die Kraft des zurückgezogenen Armes ist rückwärts, einwärts und nach unten gerichtet. Hikite verstärkt die zum Ziel wirkende Technik und dient zum Abfangen des Rückstoßes.

Das Karate praktiziert hier ein Prinzip des Zen-Buddhismus, das „concept of zero“, das Konzept des leeren Geistes („mushin“). Auf das Außen wird kein Gedanke verschwendet, das Innere ist unbewegt.

Dies ist die Haltung des Mondes auf dem Wasser. Manchmal scheint sein Bild im Wasser bewegt, er steht dennoch still auf seinem Platz und bewegt sich doch. In Asien herrscht die Meinung vor, dass das Starke beständig im Gleichgewicht mit dem Schwachen zu halten ist. Diesem Gedanken folgt Hikite.

Übung/Umsetzung:

Stellung Zenkutsu-Dachi linker Fuß vor, linke Hand wird nach vorne gestreckt, mit der rechten Hand wird Gyaku-Tsuki ausgeführt. Zuerst langsame Techniken, danach „stark“. In dieser Übung sollte man sich nicht auf den Gyaku-Tsuki konzentrieren, sondern mehr auf die zurückziehende Hand, die Hikite Hand.

Diese sollte den entscheidenden Impuls geben, sie sollte und muß „schneller“ als die schlagende Hand sein. Je schneller die Hikite-Hand, desto schneller der Gyaku-Tsuki.

4. Die inneren Prinzipien

Die japanischen Weg-Künste sind seit jeher nicht auf die Erreichung eines äußeren Ziels ausgerichtet gewesen, sondern zielten schon immer auf das Innere des Menschen.

So ist auch Karate schon seit dem Beginn seiner systematischen Übung und Lehre mehr gewesen als ein Gymnastikprozess zur Selbstverteidigung.

Wenn auch die inneren Prinzipien oft nicht mündlich erklärt werden (können), so sind sie doch tief in die Lehre eingebettet.

4.1 Zanshin – „die Wachheit des Geistes“

Der Begriff bedeutet wörtlich „Wachsamkeit“ und meint im erweiterten Sinn die Geistesgegenwart und die rechte Aufmerksamkeit, die durch die Übung der Kampfkünste zu einem permanenten Teil der inneren Haltung wird.

Zanshin ist der Geist, der immer aufmerksam und umsichtig bleibt, ohne an „Etwas“ festzuhalten.

Zanshin ist für jede Tätigkeit des Lebens bedeutsam und in einem Kampf geradezu unerlässlich. Man sollte immer konzentriert sein.

4.2 Sen – „die Initiative“

Für das Übernehmen der Initiative in einer Kampfsituation steht im „budo“ der Begriff „sen“. Im Kampf kann man die Initiative mit einem Angriff oder in der Verteidigung ergreifen.

Sen no sen (Initiative im Angriff)

Sen no sen praktiziert jener, der im Verlauf einer Auseinandersetzung in Bedrängnis gerät und die Kampfinitiative durch Angriffe übernimmt.

Go no sen (Initiative in der Verteidigung)

Go no sen praktiziert immer jener, der sich verteidigen muss, gleich ob er dies mit Konter- oder Angriffstechniken tut.

Diese beiden „Praktiken“ lassen sich gut zu zweit im Kumite trainieren.

5. Quellenverzeichnis

Werner Lind – KARATE Grundlagen
Werner Lind – Die Tradition des Karate
Kenei Mabuni – Leere Hand
Verband asiatischer Kampfkünste e.V. – Menkyo Unterlagen
Budokan Saal
Wikipedia