

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 Tanja Goly
Zum 1. DAN Karate-Do
(November 2011)**

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	4
1 Philosophischer Kontext	5
Graduierungen Karatedo und Lebensabschnitte	
Graduierung 9. Kyu / Lebensabschnitt Säugling.....	6
Graduierung 8. Kyu / Lebensabschnitt Kleinkind.....	7
Graduierung 7. Kyu / Lebensabschnitt Vorschulalter... ..	8
Graduierung 6. Kyu / Lebensabschnitt Grundschulalter..	9
Graduierung 5.- 4. Kyu / Lebensabschnitt Pubertät.....	10
Graduierung 3.- 1. Kyu / Lebensabschnitt Jugendlicher.....	11
Graduierung 1.+2. Dan / Lebensabschnitt frühes Erwachsenenalter.....	12
Graduierung 3.+4. Dan / Lebensabschnitt mittleres Erwachsenenalter.....	13
Graduierung 5.+6. Dan / Lebensabschnitt höheres Erwachsenenalter.....	14
Graduierung 7.+8. Dan / Lebensabschnitt reiferes Erwachsenenalter.....	15
Graduierung 9. Dan / Lebensabschnitt Senior.....	16
Graduierung 10. Dan / Lebensabschnitt Tod.....	17
2 Bewegungsanalys 1	18
Stellungstechniken im Karatedo	
Einleitung	19
Natürliche Stellungen	20
Heisoku-dachi	21
Heiko-dachi	22
Renoiji-dachi	23
Grundstellungen	24
Zenkutsu-dachi	25
Kiba-dachi	26
Shiko-dachi	27
Kokutsu-dachi	28
Neko-Ashi-dachi	29
Kampfstellungen	30
3 Bewegungsanalyse 2	31
Sanbon-Tzuki	
Einleitung	32
Bewegungsanalyse.....	33
4 Kombinationstechniken	36
Kombinationstechnik 1	37
Kombinationstechnik 2	39
Kombinationstechnik 3	41

Quellenverzeichnis.....	43
Stichwortverzeichnis	44
Erklärung	47



Vorwort:

Ich habe lange nach einem passenden Thema für eine Ausarbeitung gesucht und habe mich da diesmal sehr schwer getan; denn was ist eine Ausarbeitung zum 1. DAN würdig?

Sie sollte auch nicht aus geklauten Zitaten bestehen (was nach heutigen Medienberichten zu urteilen Gang und Gebe ist).

Es sollte eine Ausarbeitung werden, die meine Meinung, Denkweise und Einstellung zum jetzigen Zeitpunkt widerspiegeln.

Als ich mich dann an Meister Funakoshi's 9. Regel von seinen insgesamt 20 Regeln des Shoto Nijukun erinnerte, hatte ich ein Thema zum philosophischen Kontext.

Der Vergleich zwischen den Graduierungen und den Lebensabschnitten im Bezug auf seine Regel erschien mir passend. Leider musste ich aber schnell feststellen, dass das ein riesiges Thema mit vielerlei Ansichten, Studien und psychologisches Fachwissen im Bezug auf die einzelnen Lebensabschnitte eines Menschen ist. So musste ich es allgemein halten, da jeder Mensch ein Individuum ist und „Mut zur Lücke“, wie es mein Lehrausbilder so schön zu sagen pflegte, beweisen um dieses Thema aufzugreifen.

Dagegen waren die Kihon Bewegungsanalysen leichter als die vorangegangenen, da mein Verständnis dafür, dank meines Sensei gewachsen ist.

Dafür, und dafür, dass ich nach all den Jahren immer noch Spaß an den Kampfkünsten habe, muss ich ihm vom ganzen Herzen danken.

Auch Danke ich dem Verband asiatischer Kampfkünste mit all seinen Mitgliedern an dieser Stelle, für all die lehrreichen Lehrgänge, die ich miterleben durfte.

Meine lockere Schreibweise möge man mir vorweg verzeihen.



Tanja Goly

Philosophischer Kontext zum Thema

Graduierungen im Karatedo
und
die Lebensabschnitte eines Menschen

“Karate-no shugyo-wa issho de-aru”

*“Karate üben, heißt ein Leben lang zu arbeiten;
darin gibt es keine Grenzen.“*

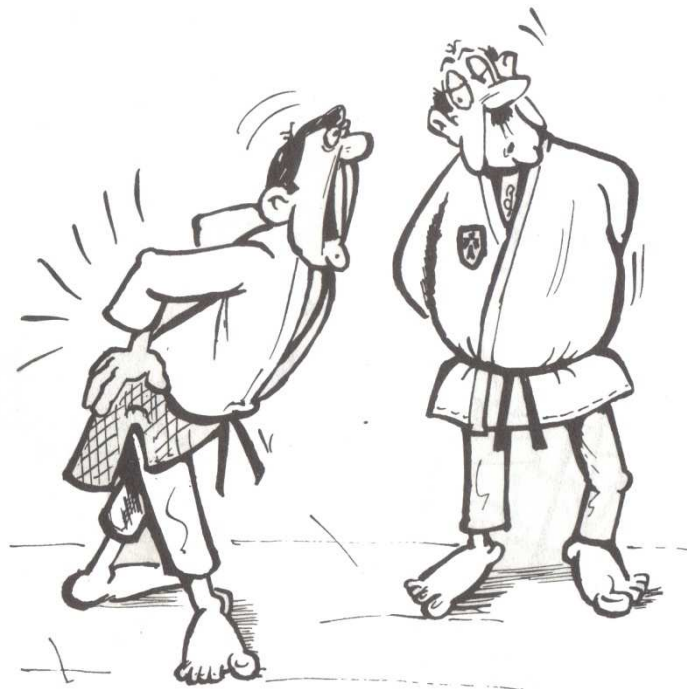
Funakoshi - Shoto Nijukun

Graduierungen im Karatedo und die Lebensabschnitte eines Menschen

Graduierung: 9. Kyu (weißer Gürtel)
Lebensabschnitt: Säugling (0 Monate – 1. Jahr)

Ein Schüler, der sich entscheidet Karatedo zu lernen, erlebt eine ganz neue Welt. Er taucht in eine Welt ein, in der Rituale fremd und die Sprache unverständlich sind. Selbst Bewegungsabläufe sind neu. So muss ein neuer Schüler sich erst zurechtfinden. Meist hat er eine Bezugsperson, in der Regel den Lehrer oder Trainer, an denen er sich hält und anfangs kopiert.

Ein Baby erblickt bei seiner Geburt eine neue und fremde Welt. Während im Bauch seiner Mutter alles vertraut war, ist es auf einmal alles fremd. Es ist Laut, Kalt und verwirrend. In den ersten Tagen auf der Welt muss ein Säugling sich an seine neue Umgebung gewöhnen und sich dieser zurechtfinden. Bis zu seinem 9. Lebensmonat hat es eine starke Beziehung zu einer Bezugsperson. Mit der Zeit ahmt es dessen Laute und Mimik nach. Es kopiert seine Bezugsperson, ohne recht zu wissen, warum.



„Herr Lehrer! Vom ständigen Grüßen
Habe ich schon fürchterliche Rückenschmerzen!“

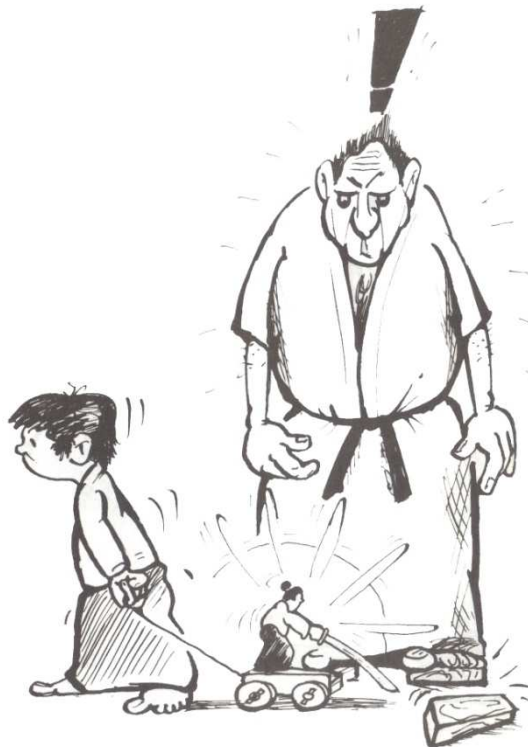
Graduierung: 8. Kyu (gelber Gürtel)
Lebensabschnitt: Kleinkind (1. Jahr – 3. Jahr)

Hat ein Schüler die erste Prüfung bestanden, arbeitet er weiter an seine Fähigkeiten. Bewegungsabläufe, Rituale und Kommandos in einer anderen Sprache sind ihm nicht mehr fremd. Seine Grundtechniken verbessern sich und werden mit anderen Techniken kombiniert.

Seine Bezugsperson ist immer noch der Lehrer oder Trainer von dem er lernt, allerdings durch die dazu gekommenen Partnerübungen muss er auch mit anderen Schülern zusammen arbeiten. Hier muss er lernen, dass er für sein Verhalten dem Partner gegenüber Verantwortung trägt.

Kleinkinder im Alter zwischen dem 1. Lebensjahr und dem 3. Lebensjahr lernen ihre körperliche Motorik zu verfeinern. Sie lernen sich umzudrehen, zu sitzen, zu krabbeln bis hin zum Laufen. Ihre Fingermotorik reift aus. Alle ihre Sinne nehmen zu. Die Beziehung zu seiner Bezugsperson ist immer noch wichtig.

Mit dem Erlernen einzelner Wörter, bis hin zu Zweiwortsätzen, kommen sie auch mit anderen, außer ihrer Bezugspersonen in näherem Kontakt und lernen somit, was Recht und Unrecht ist. Ihr soziales Verhalten wird geprägt.



Der kleine Samurai!

Graduierung: 7. Kyu (orangener Gürtel)
Lebensabschnitt: Vorschulalter (4. Jahr – 6. Jahr)

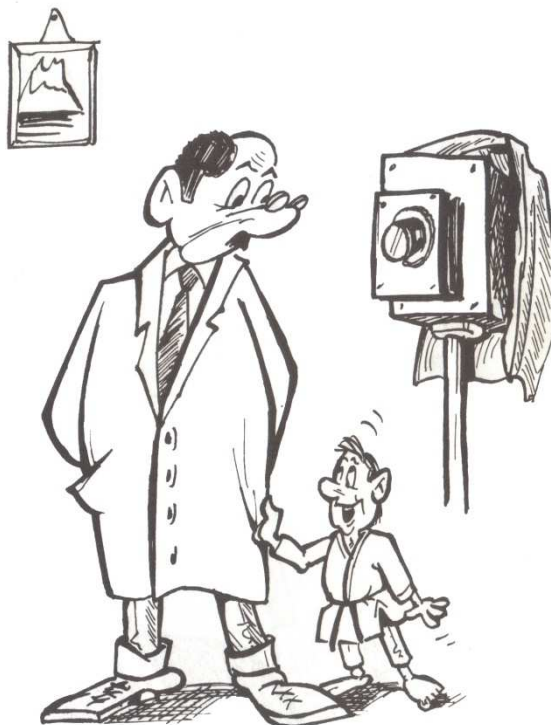
Mit dem Erlangen des orangenen Gürtels ist der Schüler soweit, seine Techniken so umzusetzen, dass sie seiner Körpereigenschaften angepasst sind. Er kopiert den Lehrer oder Trainer seltener. Durch Üben mit einzelnen Partnern wird das Verständnis für die Anwendung einzelner Grundtechniken gefestigt. Auch die Verantwortung gegenüber dem Trainingspartner wächst, meist durch eigene Erfahrungen in Partnerübungen. Die Etikette im Dojo wird hinterfragt und eingehalten.

Kinder im Vorschulalter erweitern in diesem Lebensabschnitt ihre Körpermotorik und lernen mit ihrem Körper umzugehen. Sie klettern auf Bäume, springen aus großen Höhen, malen und basteln.

Ihr soziales Verhalten wird in diesem Alter noch stärker geprägt, da die meisten Kinder in diesem Alter in den Kindergarten gehen und die Grenzen des elterlichen Hauses verlassen.

Sie bewundern starke und kompetente Vorbilder, imitieren warmherzige und offene Erwachsene. Die dadurch vermittelten Handlungsweisen verinnerlichen sie. Ihr Gewissen bildet sich und somit auch ihr Gefühl für Recht und Unrecht.

Immer wiederkehrende Rituale, wie z.B. die „Gute Nachtgeschichte“ oder der morgendliche Ablauf werden verinnerlicht, genauso wie soziale Manieren, wie Danke und Bitte sagen.



„Machen Sie auch Vergrößerungen?“

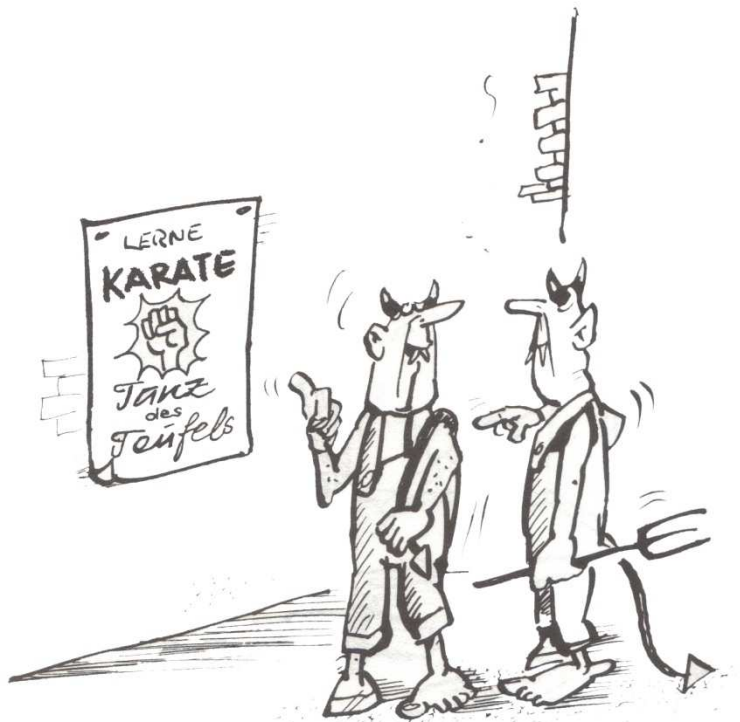
Graduierung: 6. Kyu (grüner Gürtel)
Lebensabschnitt: Grundschulalter (7. Jahr – 10. Jahr)

Um den grünen Gürtel zu erlangen, hat der Karateka sich auch das erste Mal geistig mit Karatedo in Form einer schriftlichen Ausarbeitung auseinandergesetzt.

Im technischen Bereich erlernt er weiter Grundtechniken und diese in Dreierkombinationen auszuführen.

In Zusammenarbeit mit Partnern werden erste komplexere Kombinationen trainiert. Auch um Zusammenhänge und Abläufe zu erkennen. Das Karatetraining wird technisch wie geistig intensiviert.

Kinder im Schulalter lernen rechnen, schreiben und lesen. Erst die Grundkenntnisse, dann komplexere Kenntnisse. Sie lernen geistig zu arbeiten. Sie erkennen durch ihr neu erworbenes Wissen Zusammenhänge und deren Abläufe. Sie werden selbständig, ihre Persönlichkeit bildet sich immer mehr aus und sie bekommen die ersten Weichen zu ihrer Identität gestellt.



„Wollen wir auch tanzen gehen?“

Graduierung: 5. – 4. Kyu (blaue Gürtel)
Lebensabschnitt: Pubertät (11. Jahr – 16. Jahr)

Der Karateka hat die Grundlagen vermittelt bekommen und ruft diese teils unbewusst im Training ab. Trotzdem werden die Techniken bewusst stetig weiter trainiert. Der korrekte und fließende Einsatz der Hüfte zur Unterstützung der einzelnen Techniken wird vermittelt.

Langsam, aber stetig wird der Karateka an freiere Kampfübungen herangeführt.

In dieser Stufe werden hier das erste Mal Waffen benutzt in Form von Kobudo.

Der Schüler verbindet sein Wissen mit neu erlerntem und hinterfragt diese. Dadurch eröffnen sich automatisch neue Horizonte im Training und somit eine individuelle Auffassung dessen.

Mit dem Übergang ins Erwachsenenalter beginnt die Pubertät (Adoleszenz). Während dieser Periode des Lebens gehen drastische Änderungen im Körper und der Entwicklung der Psyche Hand in Hand. Rebellion gegen gegebene Anweisungen, der Widerstand und dem Hinterfragen von Zusammenhängen in dieser Zeit, sind wichtig für das bilden des eigenen Individuums. So entwickeln sich unterschiedliche Eigentümlichkeiten durch Selbsterkenntnis und Selbstgestaltung



„Wie viel Wochen brauche ich für den schwarzen Gürtel, und was kostet das, Süße?“

Graduierung: 3. - 1. Kyu (braune Gürtel)
Lebensabschnitt: Jugendlicher (15. Jahr – 21. Jahr)

Bei erlangen des 3. Kyu ist eine Ausarbeitung in schriftlicher Form vorangegangen. Der Karateka hat sich geistig mit seiner Kampfkunst auseinandergesetzt. Der Schüler hat diese Stufe mit dem Verständnis der bis dahin erlernten Techniken geschafft und muss sein erlerntes auch im Freikampf anwenden.

Die Anwendung der Techniken aus den Katas in realen Situationen (Bunkai) wird vermittelt.

Sein Wissen und Verständnis wird in eigenen Trainingsstunden an die Unterstufen weitergegeben.

Nach beenden der Schulischen Laufbahn, beginnt der Abschnitt der Berufsausbildung, in Form einer Ausbildung oder Studiums. Durch die in der Jugend gefundene Identität, Erziehung und erworbene Fertigkeiten äußern sich der Berufswunsch und dessen Ausbildung. Der neue Erwerb von Wissen in der Berufsausbildung erweitert den Horizont und stellt die Weichen für das weitere Leben.



„Ich habe noch nie einen Weißgurt
mit solch ein Selbstvertrauen gesehen!“

Graduierung:	1. Dan	(Shodan)
	2. Dan	(Nidan)
Lebensabschnitt:	frühes Erwachsenenalter (22. Jahr – 30. Jahr)	

Mit dem Erlangen des 1. schwarzen Gürtels beginnt der Weg des Budo. Meist wird der erste Dangrad auch „Grad des Suchenden“ bezeichnet. Der Karateka erkennt, dass hinter der Beherrschung der Technik auch der Geist steht und er nur eine Vorahnung von all dem haben kann. Erst seine Bereitschaft, sich darauf einzulassen, lässt ihn nicht zufrieden geben mit dem schon erreichten.

Der zweite Dan ist derjenige, den man auch betitelt mit „Der Schüler am Anfang des Weges“. Hier hat der Karateka die Bedingungen des geistlichen Weges durch seine rechte Haltung verstanden und weiß worauf es ankommt, diesen Weg mit all seinen Hindernissen zu gehen.

Trotz der Auseinandersetzung auf geistlicher Ebene haben diese beiden Dangrade technische Schwerpunkte. So werden alle grundlegenden Techniken und deren Abläufe in hohem Maße trainiert.

Nach der beruflichen Ausbildung, beginnt das eigentliche Lernen im Beruf. Das allgemeine Wissen während der Ausbildung oder Studiums werden nun in die Praxis umgesetzt und spezifiziert. Die eigene Zukunftsperspektive wird gesucht.

Durch eigene Moral- und Wertvorstellungen hat sich die eigene Identität gefestigt.



„Sie haben also den Meistergrad im Karate?
Ich suchte aber für unsere Grube einen Meister-Hauer!“

Graduierung:	5. Dan	(Godan)
	6. Dan	(Rokudan)
Lebensabschnitt:	höheres Erwachsenenalter	(36. Jahr – 65. Jahr)

Diese und alle weiteren Dan-Grade sind die „Grade des Wissens“ und werden verliehen. Der Träger des 5. Dans hat sich völlig mit dem Weg des Budos identifiziert und verinnerlicht. Es ist zu seinem Lebensprinzip geworden. Durch sein Handeln nach den Prinzipien des Karatedo, hat er ein hohes Maß an Lebenserfahrung und Wissen. Von nun an ist er nicht mehr Schüler, sondern ein wahrer Meister mit Herz, Geist und Seele. Der Rokudan hat die Selbsterkenntnis und Klarheit des Budo erkannt und ist sich dessen bewusst geworden. Er lebt in Harmonie damit.

In diesem Alter kommt der Wunsch auf, anderen sein Wissen zu vermitteln. Die eigene Berufspraxis, gekoppelt mit der eigenen Lebenserfahrung macht ein Unterrichten wertvoll. Sei es in Firmen, Universitäten oder Vereinen. Da Beruflich meist alles erreicht ist, engagiert sich ein Mensch im höheren Erwachsenenalter meist in sozialen Projekten, da das Wissen an zukünftige Generationen, auch an die eigenen Kinder, gegeben werden möchte.

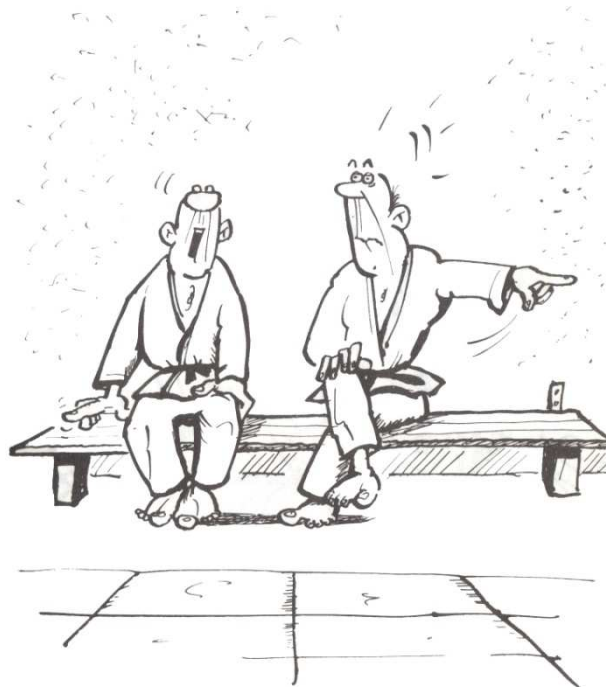


Graduierung: 7. Dan (Shichidan)
8. Dan (Hachidan)
Lebensabschnitt: reifes Erwachsenenalter (65. Jahr – 80. Jahr)

Der Träger des 7. Dans ist nun Großmeister seines Stils. Er bekennt sich zum Budo-Leben. Er hat die geistige Klarheit und die Reife in kosmischen und menschlichen Angelegenheiten. Er hat beträchtliche Erfahrung durch fortgeschrittene Forschung der Techniken seines Stils und forscht nun auch in neue Richtungen.

Der Träger des 8. Dan hat derweilen die Erforschung des eigenen Stils abgeschlossen. Auch die Forschung auf unbekanntem Gebiet neigt sich dem Ende zu. Er ist technisch wie geistlich in mehreren Gebieten ein Großmeister.

Im reifen Erwachsenenalter hat sich der Mensch gefestigt. In seine Ansichten und Handeln hat er seinen eigenen Ruhepol gefunden. Da meist die körperliche, sowie geistige Funktionen nachlassen, hat der Mensch in dieser Lebensphase eine meist eine wichtige beratende Funktion.

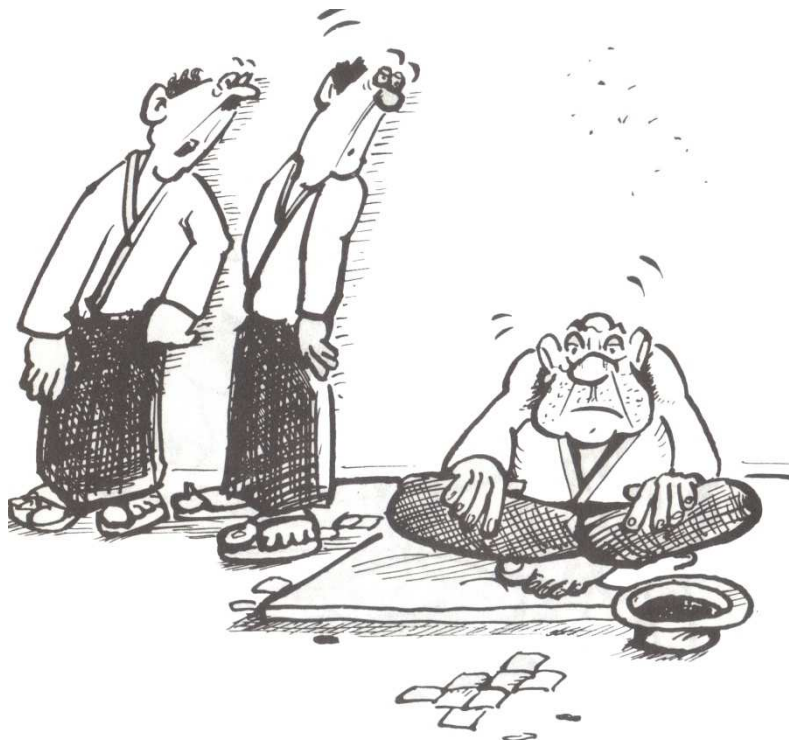


„Das ist Harai-Goshi!“ – „Ja ich kenne Harry auch schon lange!“

Graduierung: 9. Dan (Kudan)
Lebensabschnitt: Senior (ab dem 80. Jahr)

Für den Träger des 9.Dan sind sein Verhalten und Handlungen im völligen Einklang seines Innern nach außen. Er lehrt nicht mehr den Schülern, sondern den Meister, und zeigt ihm den Weg zu den Budo-Geheimnissen. Die jahrelange Hingabe zur Erforschung der Technik und der Stile hat das höchste Niveau. Dieses große Wissen muss zum allgemeinen Dienste zur Entwicklung des Karatedo benutzt werden.

Ein so genannter Senior hat sich zur Ruhe gesetzt. In allen Lebensbereichen. Ohne Reue und Verzweiflung kann er auf sein Leben zurückblicken und sich trotz begangener Fehler und Unglück seines Lebens bewusst werden. In diesem Alter setzt man sich bewusst mit dem Tode auseinander und erlangt Weisheit, indem er ohne Furcht dem Ende zugeht.



„Er ist vom Weg abgekommen!“

Graduierung: 10.Dan (Judan)
Lebensabschnitt: Tod

Der 10. Dan ist der höchste Dan-Grad und wird meist erst nach dem Tode verliehen. Denn das ist die Stufe, die dem höchsten Ideal der Karatedo-Entwicklung entspricht, die eigene Erkenntnis über die Einheit zwischen Leben und Tod.

Bewegungsanalyse

über
Stellungstechniken

„Die Reiterstellung zum Beispiel sieht sehr einfach aus, aber Tatsache ist, dass niemand sie beherrschen kann, auch wenn er ein ganzes Jahr jeden Tag übt, bis ihm seine Füße schwer werden wie Blei.“

GICHIN FUNAKOSHI

Einleitung

Der Name *dachi* kommt aus dem Japanischen und heißt soviel wie *Stellung*. Vor dem Wort *dachi* kommt die Beschreibung jeder einzelnen Stellung.

Im Karatedo ist nicht von „Stellungen“ sondern von „Stellungstechniken“ die Rede. Denn die Stellung ist das Fundament einer jeden Technik, denn nur eine starke Basis garantiert kraftvolle und präzise Techniken. Stellungstechniken dienen der Standfestigkeit, dem Gleichgewicht sowie der Beweglichkeit.

Man unterscheidet zwischen Natürlichen Stellungen (Shizen-tai), Grundstellungen (Kihon-dachi) und Kampfstellungen (Kumite-dachi).

Grundlegend ist zu sagen, dass eine hohe Standfestigkeit in Beziehung zum Körperschwerpunkt und seiner Lage zur Körperstandsfläche steht.

Das heißt: je tiefer der Stand, desto tiefer der Schwerpunkt, desto mehr Stabilität. Allerdings auch, dass die Flexibilität zu agieren geringer ist.

Während bei den Grundstellungen ein tiefer Stand trainiert wird, um die Körperbeherrschung und das Konditionsniveau zu stärken, steht bei den Kampfstellungen ein höherer Stand im Vordergrund. Dies hat zur Folge, dass die Stabilität des Standes nachlässt, man aber schneller die Stände der Kampfsituation angepasst, wechseln kann.

Hier möchte ich auf die geläufigsten Stände im Karatedo eingehen.

Natürliche Stellungen:

Natürliche Stellungen sind geeignet, den Körper über einem längeren Zeitraum in eine lockere und bequeme Position zu halten.

Doch kann man aus diesen Stellungstechniken schnellstmöglich in Grund- oder Kampfstellungen wechseln.

Es gibt sieben natürliche Stellungen die in drei Kategorien aufgeteilt werden können:

In der Kategorie der *geschlossnen Fußstellung* gehören der *Heisoku-dachi* und der *Musubi-dachi*.

In der Kategorie der *offenen Fußstellungen* sind der *Hachiji-dachi*, der *Heiko-dachi*, sowie der *Uchi hachiji-dachi* eingegliedert.

Die Kategorie der *rechtenwinkligen Stellungen* beinhaltet den *Renoji-dachi* und der *Teiji-dachi*.

Für alle die hier genannten Stellungstechniken gilt:

die Beine sind gerade, der Kniewinkel beträgt maximal 175° , die Hüften und das Becken sind angehoben. Die Muskelspannung ist gering, gerade soviel, das das Gleichgewicht und die Stellung gehalten wird.

Heisoku-dachi

閉足立ち

Geschlossene Parallelstellung

- Die Füße stehen parallel zusammen und gerade nach vorn gerichtet.
- Die Knie sind fast durchgedrückt.
- Die Hüften und das Becken sind angehoben.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung.
- Die Arme liegen am Körper an.
- Das Körpergewicht ist auf eine kleine Bodenfläche verteilt.
- Der Körperschwerpunkt liegt in der Mitte dieser Fläche

Dieser Stand hat durch seine kleine Körperstandsfläche eine geringe Stabilität. Allerdings erhöht man seine Standfestigkeit durch intensives Anspannen der Muskulatur. Dennoch ist der Heisoku-dachi nicht geeignet für kraftvolle Aktionen.
Ein Typischer Stand bei Aufstellung zum Be- und Abgrüßen.



Heiko-dachi 平行立ち

Offene Parallelstellung

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander gestellt, aber parallel zueinander. Zehen und Ferse bilden eine Linie nach vorn gerichtet.
- Die Knie sind fast durchgedrückt und leicht nach außen gedreht.
- Die Hüften und das Becken sind angehoben.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung.
- Die Arme liegen am Körper an.
- Das Körpergewicht ist auf eine große Bodenfläche verteilt.
- Der Körperschwerpunkt liegt in der Mitte dieser Fläche

Diese Stellung besitzt nach vorn und seitlich durch seine etwas größere Körperstandsfläche mehr Stabilität. Nach hinten hin haben die Fersen nicht genügend Kraft, um ein Ungleichgewicht nach hinten aufzufangen. Allerdings erhöht man seine Standfestigkeit durch intensives Anspannen der Muskulatur.

Dieser Stand erlaubt durch seine recht hohe Standfestigkeit die Ausführung von Abwehrtechniken, Tritten und Stößen.

Viele Kata fangen mit dem Heiko-dachi an. Auch werden oft Techniken in Katas mit den Heiko-dachi ausgeführt, z.B. in der Bassai Dai.



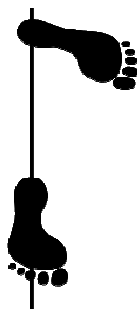
Renoiji-dachi レの字立ち

L-Stellung

- Der vorderer Fuß zeigt nach vorn und hinterer Fuß steht rechtwinklig auf der gleichen Linie zum vorderen dazu. Beide Fußlinien gleichen den Buchstaben L. Der Abstand zwischen vorderer Ferse und hintere Fußkante entspricht etwa der Hüftbreite.
- Die Knie sind fast durchgedrückt, wobei die Knie in die Richtung der Zehen zeigen.
- Die Hüften und das Becken sind angehoben.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung und leicht schräg.
- Die Arme liegen am Körper an.
- Das Körpergewicht ist auf eine große Bodenfläche verteilt.
- Der Körperschwerpunkt liegt in der Mitte dieser Fläche

Diese Stellung bietet nach vorn und hinten durch seine etwas größere Körperstandsfläche mehr Stabilität. Zur Seite durch die geringe Seitenfläche nicht. Besonders die nach vorn zeigende Körperseite, da die Fersen nicht genügend Kraft besitzen, um ein Ungleichgewicht nach hinten aufzufangen. Allerdings erhöht man seine Standfestigkeit durch intensives Anspannen der Muskulatur.

Dieser Stand erlaubt durch seine recht hohe Standfestigkeit nach vorn die Ausführungen von Abwehr- und Schlagtechniken. Besonders für Tritte mit dem vorderen Bein ist diese Stellungstechnik geeignet



Grundstellungen:

Grundstellungen haben den Zweck, den Ausführenden im Endpunkt seiner Bewegung zu stabilisieren und ihm damit eine effektive Technik zu ermöglichen. Diese Stellungen unterscheiden sich von den Kampfstellungen, indem der Stand niedrig und somit stabiler ist. So kann man effektiv die Kraft nach vorn bringen.

Grundstellungen werden trainiert beim z.B. beim Bahnenlaufen. Dabei ist zu beachten, dass die gewählte Tiefe des Standes eingehalten wird, um die Kondition und die Stärkung der Muskulatur zu erhöhen.

Untergliedert werden diese Grundstellungen in zwei Kategorien;

der *Kiba-dachi Stellungen*, wo die Spannung auf der Außenseite der Knie liegt und der *Hangettsu-dachi Stellungen*, wo die Spannung in der Innenseite der Knie liegt.

Es gibt in den *Kiba-dachi Stellungen* sechs Stellungen:

Den *Kiba-dachi*, den *Zenkutsu-dachi*, den *Kokutsu-dachi*, den *Fudo-dachi*, den *Shiko-dachi*, sowie den *Kosa-dachi*.

In den *Hangetsu-dachi Stellungen* reihen sich der *Hangetsu-dachi*, der *Sanchin-dachi*, der *Neko ashi-dachi*, sowie *Sagi ashi-dachi* ein.

Zenkutsu-dachi 前屈立ち

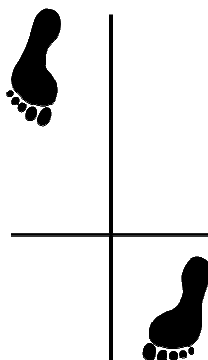
Frontalstellung

- Die Füße stehen schulterbreit auseinander gestellt, wobei der vordere Fuß leicht nach innen zeigt. Dem hinteren Fuß steht die doppelte Schulterbreite nach hinten parallel zum vorderen Fuß
- Das vordere Knie ist nach außen gedrückt und soweit nach vorn gebeugt, das eine Lotschnur neben dem kleinen Zeh zeigt.
- Auf dem vorderen Bein liegen 60% des Körpergewichts.
- Das hinter Bein ist gestreckt.
- Die hintere Hüfte wird so weit wie möglich nach vorn gedreht, das Becken ist angehoben.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung.
- Die Arme sind leicht neben dem Körper gespreizt.
- Das Körpergewicht ist auf eine große Bodenfläche verteilt. Der Körperschwerpunkt liegt leicht aus der Mitte dieser Fläche nach vorn .

Diese Stellung ist die grundlegendste Stellungstechnik im Karatedo, da sie die stärkste aller Frontalstellungen ist. Sie bietet große Stabilität nach vorn sowie nach hinten durch die große Körperstandsfläche. Je nach Drehung des Oberkörpers spricht man von einer geraden oder seitlichen Frontstellung.

Die gerade Frontalstellung, den *Shomen Zenutsu-dachi*, wo der Oberkörper und die hintere Hüfte gerade nach vorne zeigen, wird im Rahmen von Angriffstechniken angewendet

Die seitliche Frontalstellung, den *Hanmi Zenutsu-dachi*, wo der Oberkörper und die hintere Hüfte einen 30° – 40° Winkel zu den Beinen bilden, wird im Rahmen von Abwehrtechniken oder Prellstößen angewendet



Kiba-dachi 騎馬立ち

Reiterstellung

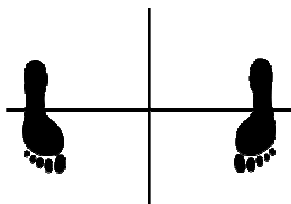
- Die Füße stehen zwei Schulterbreit auseinander. Beide Füße zeigen nach vorne und parallel zueinander gestellt.
- Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die Füße. Sie sind gebeugt und nach außen gedrückt. Eine Lotschnur vom Knie zeigt genau neben dem großen Zeh.
- Das Gewicht ist auf beiden Beinen verteilt und die Oberschenkel durch die Winklung der Knie fast parallel zum Boden.
- Die Hüften werden nach vorn gedrückt.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung.
- Die Arme sind leicht neben dem Körper gespreizt.
- Das Körpergewicht ist auf eine große Bodenfläche verteilt. Der Körperschwerpunkt liegt im Zentrum dieser Fläche.

Diese Stellungstechnik hat ihren Namen daher, dass sie Ähnlichkeit mit der Reiterhaltung auf einem Pferd hat.

Sie ist das beste Beispiel für die Gruppe der Kiba-dachi Stellungen, da hier die größte Spannung auf den äußeren Kniegelenken liegt.

Sie bietet extrem große Stabilität zu den Seiten, aber wenig Stabilität nach vorn sowie nach hinten, da die Fersen nicht genügend Kraft besitzen, um ein Ungleichgewicht nach hinten aufzufangen.

Dieser Stand erlaubt durch seine hohe Standfestigkeit zu den Seiten viele Aktionen zu den Seiten.



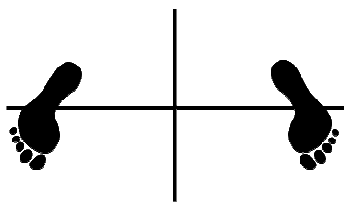
Shiko-dachi 四股立ち

Hockstellung

- Die Füße stehen zwei Schulterbreit auseinander und sind in einem Winkel von 45° nach außen gedreht.
- Die Knie sind fast unter 45° gebeugt und zeigen in die gleiche Richtung wie die Füße.
Eine Lotschnur vom Knie zeigt genau neben dem großen Zeh.
- Das Gewicht ist auf beiden Beinen verteilt
Die Hüften werden nach vorn gedrückt.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung.
- Die Arme sind leicht neben dem Körper gespreizt.
- Das Körpergewicht ist auf eine große Bodenfläche verteilt.
Der Körperschwerpunkt liegt im Zentrum dieser Fläche.

Diese Stellungstechnik soll von den Sumoringern in das Karate eingebracht worden sein, die diese Haltung als ein Teil ihres Rituals vor einem Kampf darstellte und somit findet diese Stellungstechnik keine direkte Anwendung.

Sie ähnelt sehr dem Kiba-dachi, mit der Ausnahme, dass dieser Stand auch nach hinten, durch den weiter nach hinten liegendem Körperschwerpunkt, höhere Stabilität aufweist. Auch werden hier die Bänder und Sehnen nicht so beansprucht wie beim Kiba-dachi.



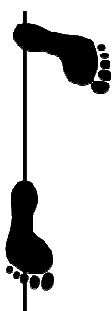
Kokutsu-dachi 後屈立ち

Rückwärtsstellung

- Der vorderer Fuß zeigt nach vorn und hinterer Fuß steht rechtwinklig auf der gleichen Linie zum vorderen dazu. Beide Fußlinien gleichen den Buchstaben L. Der Abstand zwischen vorderer Ferse und hintere Fußkante entspricht etwa zwei Schulterbreit.
- Die Knie zeigen in die Richtung der Zehen. Das vordere Knie ist nur leicht angewinkelt, das hintere ist stark gebeugt und nach außen gespannt.
- 70% des Körpergewichtes werden vom hinteren Bein getragen.
- Die Hüften und das Becken sind angehoben.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung und leicht schräg.
- Die Arme sind leicht neben dem Körper gespreizt.
- Das Körpergewicht ist auf eine größere Bodenfläche verteilt.
- Der Körperschwerpunkt ist im hinteren Bereich dieser Fläche.

Diese Stellung bietet gerade nach hinten durch den nach hinten ausgerichteten Schwerpunkt eine hohe Stabilität. Je nach Beugung des hinteren Knies verlagert sich der Schwerpunkt nach vorn oder nach hinten. Zur Seite bietet der Kokutsu-dachi durch seinen schmalen Stand eine geringe Stabilität. Besonders die nach vorn zeigende Körperseite, da die Fersen nicht genügend Kraft besitzen, um ein Ungleichgewicht nach hinten aufzufangen.

Diese Stellungstechnik wird gerne bei Fußritten mit dem vorderen Bein eingenommen, da der vordere Fuß kaum Gewicht trägt. Auch werden oft Techniken in den Katas mit den Kokutsu-dachi ausgeführt, z.B. in der Heian Nidan.



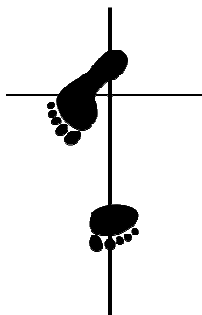
Neko Ashi-dachi 猫足立ち

Katzenfußstellung

- Der vorderer Fuß zeigt nach vorn, wobei nur der Fußballen Kontakt zum Boden hat, d.h. die Ferse ist angehoben.
Der hintere Fuß steht unter 35° nach außen.
Vorderer Fußballen und hintere Ferse bilden eine Linie
Und stehen dicht beieinander.
- Die Knie zeigen in die Richtung der Zehen und sind um $30^\circ - 40^\circ$ gebeugt.
Das vordere Knie ist leicht eingedreht.
- 90% des Körpergewichts werden vom hinteren Bein getragen.
- Die Hüften und das Becken sind angehoben.
- Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung und nach vorn gerichtet.
- Die Arme sind leicht neben dem Körper gespreizt.
- Das Körpergewicht ist auf kleine Bodenfläche verteilt.
- Der Körperschwerpunkt seitlich des Standbeins mittig dieser Fläche.

Diese Stellungstechnik bietet eine geringe Standfestigkeit, da die Körperstandsfläche klein ist, bietet aber eine hohe Flexibilität für schnellfüßige Bewegungen.
Je nach Beugung der Knie ist dieser Stand hoch oder tief und ist maßgebend für die Schnelligkeit und Flexibilität.

Diese Stellungstechnik wird gerne bei Fußritten mit dem vorderen Bein eingenommen, da der vordere Fuß kaum Gewicht trägt. Auch werden oft Techniken in Katas mit dem Neko ashi-dachi ausgeführt, z.B. in der Hangetsu.



Kampfstellungen:

Es gibt eine große Anzahl von Kampfstellungen, die den Normalen wie den Grundstellungen ähneln. Auch die individuellen Kampfgeohnheiten und Körpereigenschaften eines jeden einzelnen Karateka spielen in der Ausübung und Anwendung dieser Stellungstechniken eine große Rolle. Somit ist es schwer einzelne Kampfstellungen darzustellen. Auch weil diese Stellungstechniken mehr der Anwendung dienen, als den technischen Besonderheiten.

Im Allgemeinen unterscheiden sich die Kampfstellungen in der Standhöhe und Standbreite von den Normalen und Grundstellungen.

Man unterscheidet auch hier in *Natürlichen Kampfstellungen*, den *Shizen kumite-dachi* und den *grundlegenden Kampfstellungen*, den *Kihon kumite-dachi*.

Kampfstellungen, die aus den natürlichen Stellungstechniken entwickelt wurden, werden meist niedriger als deren Ursprung eingenommen, das zu einer höheren Standfestigkeit führt, um Angriffe entgegen zunehmen und in grundlegende Kampfstellungen überzugehen.

Diese Kampfstellungen aus der Grundstellung wiederum werden mit einem höheren Stand ausgeführt, da man in einer Kampfsituation auf Schnelligkeit und Flexibilität angewiesen ist, und die Standfestigkeit in den Hintergrund gerät.

Grundlegend ist zu den Stellungstechniken zu sagen:

Eine kleine Körperstandsfläche hat zur Folge, dass die Standfestigkeit, also die Stabilität gering, da der Körperschwerpunkt höher ist, aber man an Flexibilität um sich im Raum zu bewegen gewinnt.

Kihon

Bewegungsanalyse

der
Sanbon-Tsuki

Einleitung

Der Name Sanbon-Tsuki heißt frei übersetzt Dreifach-Fauststoß, wobei die Silben „San“ für die Zahl drei steht. In Kombination mit „bon“ ergibt sich das Wort „Dreifach“. „Tsuki“ bezeichnet man in den Kampfkünsten als ein auf gerader Linie nach vorn geführten Faustschlag oder Stoß.

Der Sanbon-Tsuki besteht aus zwei der grundlegendsten Angriffstechniken im Karatedo, dem Oi-Tsuki und dem Gyaku-Tsuki.

Die Kombination aus Einzeltechniken, Hüftbewegungen, Atmung und Rhythmus der Schläge, macht den Sanbon-Tsuki zu einer effektiven Technik.

Sieht man den Sanbon-Tsuki in seine einzelnen Techniken zerlegt, beginnt dieser mit einem Oi-Tsuki Jodan, gefolgt von einem Gyaku-Tsuki Judan und endet in einem Oi-Tsuki Judan.

Der Rhythmus des Schlages ist wichtig. Während nach dem ersten Fauststoß eine „Pause“ erfolgt, werden die beiden darauf folgenden Stöße unmittelbar hintereinander ausgeführt.

Aufgrund dieser vielen Feinheiten, die diese Technik effektiv machen, macht diese Kihon Bewegungsanalyse über den Sanbon-Tsuki für mich interessant.

Bewegungsanalyse

Die Ausgangsstellung ist der Heisoku-dachi. Das heißt, die Füße stehen parallel und gerade nach vorn gerichtet, die Knie sind fast durch gedrückt und das Becken angehoben. Der Oberkörper ist in aufrechter Haltung. Die Arme befinden sich dicht seitlich am Körper, wobei die Handinnenflächen mit geschlossenen Fingern an den Oberschenkeln liegen. Der Kopf ist gerade und der Blick nach vorn gerichtet. Die Atmung ist ruhig und tief.



Ertönt das Kommando „Yoi“, atmet man tief ein und das rechte Bein wird halbmondförmig schulterbreit nach hinten gesetzt, wobei die Länge des Standes die doppelte Schulterbreite beträgt. Dadurch verlagert sich der Körperschwerpunkt etwas weiter zur Körperstandsflächenmitte hin. Das vordere Bein ist soweit nach vorn gebeugt, dass das Knie auf gleicher Linie mit den Zehen ist. Das Knie ist nach außen gedrückt. Das hintere Bein ist durchgestreckt. Die vordere Fuß ist leicht nach innen gestellt und der hintere Fuß parallel dazu. Die Hüfte und der Oberkörper sind nach hinten rausgedreht. Während der Beinbewegung geht der linke Arm vor dem Oberkörper Richtung rechter Schulter, die Hand ist zur Faust geballt und zeigt mit der Faustinnenfläche zum Ohr. Der rechte Arm wird gerade nach vorn in Höhe der eigenen Körpermitte gestreckt. Auch hier wird die Hand zur Faust geballt, und ist mit der Faustinnenfläche nach unten gerichtet. Die Ellenbogen befinden sich jetzt übereinander. Nun wird mit dem kraftvollem Ausatmen und dem zusammenziehen der Schulterblätter der linke Arm vor dem Oberkörper nach unten gedrückt um ca. Handbreit über der Innenseite des linken Knies zu stoppen. Der Arm ist leicht gebeugt, der Fastrücken zeigt nach oben. Während der Linke Arm sich nach unten bewegt, schnell die rechte Faust an die rechte Hüfte. Im gleichen Augenblick wird der Oberkörper rechts nach hinten gedreht.

Die Bewegung der Arme, Oberkörpers, Hüfte und Beine läuft parallel.

Man steht im Zenkutsu-dachi im Gedan-Barai.



Nun erfolgt die Ansage zum Sanbon-Tsuki.

Das rechte Bein bewegt sich halbmondförmig zwei Schulterlängen nach vorn und wird dabei nur leicht angehoben um die eigene Körperhöhe nicht zu verändern. Dabei wird kurz, aber tief eingeatmet. Beim Absetzen des Fußes, ist dieser leicht zur Innenseite gedreht, das rechte Knie ist soweit gebeugt, das eine Lotschnur neben dem kleinen Zeh zeigen würde und das Knie ist dabei leicht nach außen gedrückt. Der linke hintere Fuß steht parallel zum Vorderen. Durch das Verschieben des Körperschwerpunktes ist nun das linke Bein gestreckt und das vordere Rechte gebeugt und trägt 60% des Körpergewichtes. Während dieses Beinwechsels dreht die hintere Hüfte schwingvoll nach vorn und arretiert dort. Dabei wird der Oberkörper mitgedreht, so dass man frontal zum imaginären Gegner steht und ist aufrecht. Durch den Schwung aus den Hüften und das mitdrehen des Oberkörpers, schnellt der rechte Arm gerade noch vorn, auf Kopfhöhe (Jodan), der linke wird Richtung Hüfte gezogen. Während dieser Wechselbewegung der Arme vor dem Körper, drehen auf halber Strecke die Fäuste, d.h. der rechte Fastrücken dreht nach oben und zeigt leicht nach außen, wodurch die Zeige- und Mittelfingerknöchel nach vorne zeigen und somit die Trefferfläche bilden. Der linke Fastrücken wird während des Zurückziehens nach unten gedreht. Hier atmet man $\frac{1}{4}$ seines Lungenvolumens aus.



In dieser Stellung Oi-Tsuki Judan verharrt man kurz.

Durch einen weiteren Drehimpuls aus den Hüften, schnellt diesmal der linke Arm aus der Hüfte nach vorn, diesmal auf Brusthöhe (Judan) und der rechte Arm wird in die rechte Hüfte gezogen. Auch während dieser Wechselbewegung der Arme drehen sich auf halber Strecke die Fäuste vor dem Körper, d.h. der linke Fastrücken dreht nach oben und zeigt leicht nach außen, wodurch auch hier die Zeige- und Mittelfingerknöchel nach vorne zeigen und somit die Trefferfläche bilden. Der rechte Fastrücken wird während des Zurückziehens nach unten gedreht. Auch hier atmet man $\frac{1}{4}$ seines Lungenvolumens stoßweise aus.

Man steht jetzt im Gyaku-Tzuki Judan



Sofort nach Beendigung dieser Technik erfolgt wieder ein Impuls aus den Hüften. Der Oberkörper verbleibt in seiner frontalen Stellung. Dabei schnellt der rechte Arm gerade nach vorn, auch in Brusthöhe (Judan) und der linke Arm wird in die Hüfte gezogen. Während dieser Wechselbewegung der Arme drehen sich auf halber Strecke die Fäuste vor dem Körper, d.h. der rechte Fastrücken dreht nach oben und zeigt leicht nach außen, wodurch auch hier die Zeige- und Mittelfingerknöchel nach vorne zeigen und somit die Trefferfläche bilden. Der linke Fastrücken wird während des Zurückziehens nach unten gedreht.

Wenn die rechte Faust ihr imaginäres Ziel trifft, atmet man seine restliche Atemluft in Form eines Kiai kraftvoll aus. Dadurch wird diese Endtechnik verstärkt.

Man steht im Oi-Tzuki Judan.



Kombinationstechniken

Kombinationstechnik 1:

Kombinationstechnik:

Zenkutsu-dachi vorwärts, Yama-Tzuki, Hangetsu-dachi, Oi-Tzuki gedan

Kumite

Ausgangssituation:

Der Tori greift den Uke mit einem Oi-Zuki Jodan an.



Bewältigung der Situation

Der Uke geht rechts mit einem Zenkutsu-dachi direkt neben dem Standbein des Tori nach vorn und blockt mit dem linken Arm den Angreiferarm ab. Mit der rechten Hand erhält der Gegner einen Schlag in die Kniekehle. (Bild a)

Gleichzeitig greift nun die linke Hand den Arm des Angreifers, drückt diesen herunter, während die rechte Hand sich um das Bein legt und es in die Höhe zieht. (Bild b)

Wenn der Angreifer am Boden liegt, erfolgt ein Oi-Tzuki gedan im Hangetsu-Dachi auf den Brustkorb des Gegners. (Bild c)

Bild a)



Bild b)



Bild c)



Kombinationstechnik 2:

Kombinationstechnik:

Zenkutsu-Dachi rückwärts, Juji-Uke, Hiza-Geri, Otoshi-Empi

Kumite

Ausgangssituation:

Der Tori greift den Uke mit einem Oi-Zuki Jodan an.



Bewältigung der Situation

Der Uke weicht mit einem Zenkutsu-dachi nach hinten aus und wehrt den angreifenden Arm mit einem Juji-uke ab. (Bild a)

Die rechte Hand dreht sich im Uhrzeigersinn und greift das Handgelenk des Tori. (Bild b und c)

Nun wird dessen Oberkörper zu sich nach unten gezogen und ein Kniestoß in den Bauch erfolgt. Vorzugsweise in den Solar-Plexus. (Bild d)

Ein Empi zwischen die Schulterblätter des Angreifers beendet diese Kombination. (Bild e)

Bild a)



Bild b)



Bild c)



Bild d)



Bild e)



Kombinationstechnik 3:

Kombinationstechnik:

Kiba-dachi seitlich, Soto-uke, Ashi-Barai, Uraken-uchi Judan, Fumi-Komi

Ausgangssituation:

Der Tori greift den Uke mit einem Oi-Zuki Judan an.



Bewältigung der Situation

Der Uke weicht um 90° im Kiba-dachi aus und wehrt den angreifenden Arm mit einem Soto-uke ab. (Bild a)

Nun erfolgt ein Ashi-Barai, um den vorderen Fuß des Tori zu fegen und gleichzeitig ein Uraken-uchi gegen die Brust. (Bild b)

Wenn der Angreifer am Boden liegt, erfolgt ein Fumi-Komi gegen den Kopf des Gegners. (Bild c)

Bild a)



Bild b)



Bild c)



Quellen

- 1 Werner Lind " Ostasiatische Kampfkünste Das Lexikon"
- 2 T.Okazika / Dr.med. M.V. Striceric "Modernes Karate"
- 3 Prüfungs- und Anforderungsordnung Seishin Shintai Kyokai Stade e.V.
- 4 Internetquellen: www.wikipedia.de „Stellungstechniken“ Grafik
- 5 RonaldCzerni / Klaus Konrad „ Shaolin-Kempo Kung-Fu“

Stichwortverzeichnis

A:	Adolezen	-	Pubertät
	Ashi-Barai	-	Fußfeger
B:	Budo	-	Kampfkunstweg
	Bunkai	-	praktische Anwendung einer Kata mit einem Partner
D:	Dojo	-	Trainingsort für Budo-Künste
F:	Fudo-dachi	-	diagonale Reiterstellung
	Fumi-Komi	-	Sperrtritt, Stamptritt
G:	Gedan	-	untere Stufe (von der Gürtellinie abwärts)
	Gedan-Barai	-	Fegeabwehr unter e Stufe
	Godan	-	fünfter Meistergrad
	Gyaku-Tsuki	-	Gegenfauststoß (z.B. linker Fuß vorn, rechts Tsuki)
H:	Hachidan	-	achter Meistergrad
	Hachiji-dachi	-	offene Fußstellung
	Hangetsu-dachi	-	Halbmondstellung
	Heiko-dachi	-	offene Parallelstellung
	Heisoku-dachi	-	geschlossene Fußstellung
	Hiza-Geri	-	Kniestoß
J:	Jodan	-	obere Stufe (Kopf und Hals)
	Judan	-	zehnter Meistergrad
	Juji-Uke	-	X-Abwehr
K:	Karatedo	-	„Weg der leeren Hand“
	Karateka	-	Karatetreibender
	Kata	-	Form eines festgelegten Kampfrituals
	Kiai	-	Kampfschrei
	Kiba-dachi	-	Reiterstellung

	Kihon	-	Grundschule
	Kobudo	-	Waffensystem
	Kokutsu-dachi	-	Rückwärtsstellung
	Kosa-dachi	-	Kreuzstellung
	Kudan	-	neunter Meistergrad
	Kyu	-	Rang, Stufe
M:	Meister Funakoshi	-	Vater und Gründer des modernen Karate
	Musubi-dachi	-	zwanglose Bereitschaftsstellung
N:	Neko-ashi-dachi	-	Katzenfußstellung
	Nidan	-	zweiter Dangrad
O:	Oi-Tzuki	-	gerader Fauststoß
	Otoshi-Empi	-	Ellenbogenschlag von oben nach unten
R:	Renjoi-dachi	-	L-Stellung
	Rokudan	-	sechster Meistergrad
S:	Sagi-ashi-dachi	-	Einbeinstellung
	Sanbon-Tzuki	-	Dreifachfauststoß
	Sanchin-dachi	-	Dreieckstellung
	Sandan	-	dritter Dangrad
	Sensei	-	Lehrer
	Shichidan	-	siebter Meistergrad
	Shodan	-	erster Dangrad
	Shoto Nijukun	-	Bezeichnung für Meister Funakoshi's 20 Karateregeln
	Shiko-dachi	-	Hockstellung
	Soto-uke	-	Armabwehr von außen

T:	Tori	-	Angreifer
U:	Uchi hachiji-dachi	-	offene Beinstellung
	Uke	-	Abwehrender, Abwehr
	Uraken-uchi	-	Faustrückenschlag
Y:	Yama-Tsuki	-	U-Fauststoß
	Yondan	-	4. Dangrad
	Yoi	-	Achtung!
Z:	Zenkutsu-dachi	-	Vorwärtsstellung

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: _____