

Lehrgang Iain Abernethy 6.DAN

15./16.01.11 in Pinneberg

Bunkai Seminar – Naifanchin / Tekki

- **Grundsätze**

- Es müssen drei Ausprägungen unterschieden werden:
 - Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung
- Alle drei Ausprägungen haben eigene Bereiche, Ansätze und Prinzipien... und eine kleine gemeinsame Schnittmenge
 - Kampfsport
 - Karateka gegen Karateka
 - Dies hat nichts mit der Realität zu tun
 - Positiv für die anderen Bereiche:
 - Training für das Distanzgefühl, Fuss-/Beinarbeit ...
 - Kampfkunst
 - Z.B. beim Judo wird der Gegner nach dem Wurf gepinnt.
 - Nach der finalen Technik wartet man im Zanshin ab
 - Dies hat nichts mit der Realität zu tun
 - Positiv für die anderen Bereiche:
 - Training der benötigten Techniken, Kime ...
 - Selbstverteidigung
 - Geringe Distanz
 - Nach zu Boden bringen oder kampfunfähig machen des Gegners, Umgebung sondieren und schnell entfernen

- **Kata**

- Kata sind für die Selbstverteidigung konzipiert
- Aussagen der alten Meister
 - Übe die Kata so wie überliefert, in der Anwendung ist es etwas anderes
 - Das Ziel ist es nicht verletzt zu werden
- Kata ist kein Kampf Mann gegen Mann
- Kata können nicht für die normale Wettkampfdistanz ausgelegt werden, sie beinhalten Nahkampftechniken (z.B. Armlänge)
- Zur Visualisierung:
 - Die Kata ist wie eine Landkarte zu sehen:
 - Verschieden Wege führen zum Ziel (Alternativtechniken)
 - Diese Wege können in der Kata aber nur nacheinander dargestellt werden
 - In der Anwendung darf man daher nicht im starren Ablauf der Kata verhaftet bleiben
 - Es gibt nicht nur eine Richtung die Kata auszulegen, evtl. kann man nach der Alternativtechnik wieder bei der ursprünglichen Technik ansetzen
 - Die Kata ist wie eine CD, ich muss die Daten, die auf ihr sind, nutzen nicht die CD selber
- In der Kata sind Techniken für verschieden Situationen enthalten. Wenn eine Technik nicht passt oder funktioniert wird anschließend eine Alternative dargestellt. Die Darstellung ist aber in einer Reihenfolge angeordnet.
- Die Anwendung muss trainiert werden
 - Beispiel: Nur dadurch zu wissen, dass dies ein Flugzeug ist, bin ich noch kein Pilot

Lehrgang Iain Abernethy 6.DAN

15./16.01.11 in Pinneberg

Bunkai Seminar – Naifanchin / Tekki

- Darum: Nur dadurch die Kata zu kennen, kann ich mich noch nicht verteidigen
- **In einer Selbstverteidigungssituation durchforstet das Gehirn in Bruchteilen einer Sekunde die „Datenbank“ nach einer ähnlichen Situation um zu prüfen, was man getan hat um dort heil raus zu kommen. Wird keine ähnliche Situation gefunden, kommt evtl. die Empfehlung eben dies zu tun: NICHTS (Einfrieren, unfähig zu agieren).** Zitat: Dies mag funktionieren, wenn du in der Wildnis plötzlich einem Grizzlybär gegenüberstehst: Wegrennen nützt nichts, auf einen Baum klettern nützt nichts, kämpfen nützt nichts. Aber sich bei einem 2 Meter großen 120kg schweren Kneipenschläger tot zu stellen und zu hoffen „vielleicht sieht er mich dann nicht mehr“ ist nicht hilfreich! ;-)

○