# Entwicklungsstufen

# der Karate-Technik

**Betrachtung der Mechanik, des Timing und der energetischen Aspekte am Beispiel des Oi-Tsuki und Mae-Geri-Kekomi**

Dipl.-Ing. Frank Poppen
2.DAN Shotokan Karate-Do
1.DAN Sai-Jutsu
4.KYU Jiu Jitsu

frank.peter.poppen@freenet.de

Budokaj Lippstadt
www.budokaj.de

# ***Inhaltsverzeichnis***


1. Einleitung..... 3

2. Das Shu-Ha-Ri-Prinzip..... 4

3. Entwicklungsstufen der Mechanik..... 7

   3.1 Die „schiebende“ Technik..... 7

   3.2 Die „stoßende“ Technik..... 8

   3.3 Die Technik des fortgeschrittenen Budoka (Meister).....8

   3.4 Die Technik des (Groß-)Meisters..... 12

4. Das Timing, Zusammenspiel des gesamten Körpers..... 13

5. Zusammenfassung der Mechanik und des Timings..... 15

6. Energetische Aspekte.....20

7. Die Trainingsmöglichkeiten..... 22

8. Schlussbetrachtung..... 23

Literaturverzeichnis:..... 25

Abbildungsnachweis:..... 25

Anhang:..... 26

   Menschliche Mechanik..... 26

   Betrachtung der Mechanik..... 27

   Bauanleitung Tsuki-Trainer..... 28

   Bauanleitung Ziel-Trainer..... 29

   Bauanleitung Makiwara..... 30

# 1. Einleitung

Ich möchte in dieser Ausarbeitung einen Ausblick auf die Entwicklungsstufen der Techniken des Budoka geben. Gleichzeitig wird aber auch die Entwicklung des Budoka selber mit angesprochen, da beide auf dem Weg „Do“ untrennbar miteinander verbunden sind. Während seiner Ausbildung wird der Budoka verschiedene Stufen durchlaufen und so seine Fähigkeiten/Techniken, aber auch seinen Charakter weiterentwickeln.

Durch die Darstellung und Erläuterung dieser Stufen kann der Schüler erfahren, warum sich seine Techniken verändern bzw. warum er an seinen Techniken feilen muss, um sie weiter zu entwickeln. Er begreift, dass eine große Eigeninitiative zur Optimierung der Techniken nötig ist, auch um seine Individualität in den erlernten Stil einzubringen. Der Schüler erfährt, welche verschiedenen Stufen er bis zur Meisterschaft durchlaufen muss und kann seinen derzeitigen Entwicklungsstand einschätzen.

Für den Lehrmeister gibt dies nochmals Anlass, auch anhand seiner eigenen Erfahrung, den Stand seiner Schüler zu prüfen und evtl. das Training entsprechend auf die Belange der verschiedenen Entwicklungsstände anzupassen, um eine individuell passende Förderung des Schülers zu erreichen und ihn zur Meisterschaft zu führen.

Bei der Beschreibung der Entwicklungsstufen wird hier lediglich die Technik als solche betrachtet. Auf die korrekte Ausführung und auf das Timing der Technik z.B. im Jiyu-Kumite oder Goshin-Kumite gehe ich nicht ein. So ist hier im Kapitel „Timing...“ nicht das Timing im Kumite gemeint, sondern das Timing der Bereiche des Körpers, die für eine effektive Technik zusammenspielen müssen. Gleichzeitig werde ich bei der Betrachtung der Weiterentwicklung mechanische, geistige (KiAi...), energetische Aspekte (Kyusho-Jitsu...) und verschiedene Begriffe aus der asiatischen Philosophie (Shu-Ha-Ri, Wu Wei, Yin&Yang..) anreißen und aufgreifen.

## 2. Das Shu-Ha-Ri-Prinzip

Im Laufe der Ausbildung durchläuft ein Budoka verschiedene Stufen in der Entwicklung der Techniken. Dies lässt sich am Besten an dem Prinzip Shu-Ha-Ri erklären.

In Kanji und Hiragana wird Shu-Ha-Ri folgendermaßen geschrieben:

守破離　しゅはり

„**Shu**" bedeutet "erhalten" oder "gehorchen".
Zu Beginn der Ausbildung im Budo ist hier gemeint, dass der Schüler mit Enthusiasmus lernt, was der Meister ihm zeigt. Hierzu zählt auch die Akzeptanz, dass Annehmen von Korrekturen und Verbesserungen durch den Meister. Dies sollte vom Schüler als „konstruktive Kritik" mit Dankbarkeit angenommen werden, zeigt doch der Meister hiermit, dass ihm die Weiterentwicklung, das Vorankommen seines Schülers am Herzen liegt.

„**Ha**" bedeutet zum einen „frei" als auch „Frustration".
In dieser Stufe beginnt der Budoka nun die „erlernte" Technik in einzelne Sequenzen zu zerlegen. Diese Sequenzen werden vom Schüler freier gestaltet und nach seinen körperlichen Gegebenheiten optimiert. Hierbei gibt es somit auch Momente der Frustration, wenn kein Vorankommen zu verzeichnen ist und vermeintlich optimierte Sequenzen wieder verworfen werden müssen. Der Budoka kann hier je nach Entwicklungsstand einen Teil seiner Individualität in die Technik einfließen lassen und die Hintergründe der Technik erschließen.

„**Ri**" bedeutet unter anderem „Verlassen" und „Trennung".
Hier werden nach intensivem Training und Beschäftigung mit der Technik die einzelnen Sequenzen wieder zu einem Ganzen zusammengesetzt. Dieses Ganze ist nun optimiert und an die eigenen körperlichen Gegebenheiten und Fähigkeiten angepasst. Hierdurch wird die Technik natürlich und der Budoka kann eins werden mit der Technik. Die Technik wird zu einer natürlich fließenden Bewegung, die dann nach entsprechender Übung wie ein Reflex ganz natürlich ausgeführt wird. Jetzt hat der Schüler die Technik in sein persönliches Repertoire aufgenommen und verinnerlicht und „trennt sich" von der rein nachgeahmten Technik.

Dies bedeutet aber nicht, dass die Technik nun während der weiteren Entwicklung unveränderlich so im Repertoire bleibt!

**Der Weg ist das Ziel!**

Somit schreitet die Optimierung und Perfektionierung immer weiter voran.

Bildlich kann man das Shu-Ha-Ri-Prinzip folgendermaßen darstellen:

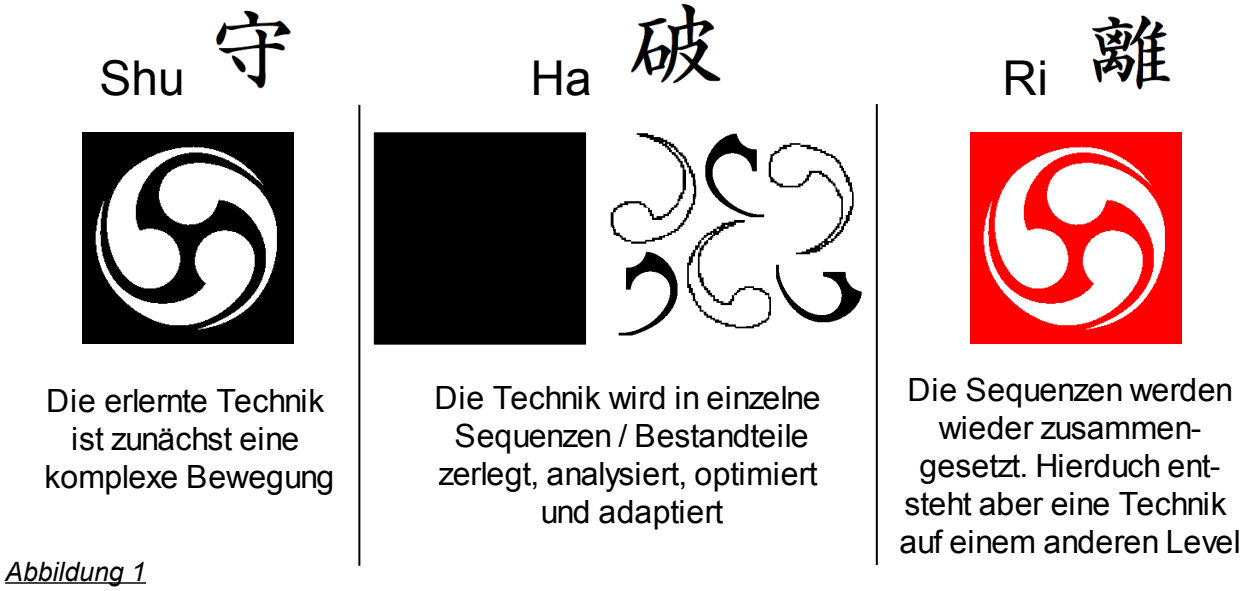



*Abbildung 1*

Ein Budoka, der sich ernsthaft auf den Weg „Do“ begibt, um sowohl seine körperlichen Fähigkeiten, als auch seinen Charakter zu perfektionieren, wird diese Stufen immer wieder durchlaufen.

So ergibt es sich, dass sowohl der Schüler als auch der Meister in seiner Entwicklung eine Technik mehrfach in Einzelsequenzen zerlegt, ausfeilt, wieder zusammensetzt, überprüft, evtl. verwirft und soweit optimiert, wie es ihm möglich ist. Auf diese Art und Weise kommt es je nach Grad der Entwicklung des Budoka auch zu verschiedenen Ausprägungen in der rein mechanischen Ausübung der Technik, deren Feinheiten äußerlich immer schwerer zu erkennen sein mögen, aber große Auswirkungen auf die Effektivität der Technik haben.

In der weiteren Entwicklung des Budoka wird sich die Entwicklung der Techniken durch das Shu-Ha-Ri-Prinzip nicht mehr nur auf die mechanischen Ausführung beschränken, sondern auch in geistigen oder energetischen Aspekten zu spüren sein, wie im folgenden beschrieben.

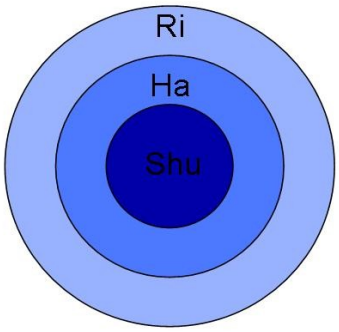
Das Shu-Ha-Ri-Prinzip lässt sich auf einer anderen Ebene auch auf die Bindung zwischen Schüler und Meister anwenden.

**Shu**: Der Schüler gehorcht seinem Lehrmeister und ahmt die ihm gezeigten Techniken nach. Hier existiert eine Bindung vergleichbar der von Kindern zu ihren Eltern. Der Lehrmeister soll seinen Schüler schützen, ihn motivieren und des Lernen ermöglichen/erleichtern.

**Ha**: Der Schüler ist nun fortgeschritten auf dem Weg. Er fängt an Techniken zu hinterfragen und zu analysieren. Er ist jetzt auch Lehrer aber immer auch noch Schüler. Das Verhältnis zwischen Schüler und Lehrmeister ist nun wie zwischen Jugendlichen und ihren Eltern. Der Jugendliche versucht sich langsam von seinen Eltern zu lösen.

**Ri**: Der „Schüler“ ist nun unabhängig und hat sich von seinem Lehrmeister gelöst. Er lernt nun durch eigene Erfahrungen. Es existiert zwischen „Schüler“ und Lehrmeister und anderen Schülern ein Verhältnis wie zwischen Großeltern – Eltern – Kindern. Dies ist immer noch eine starke Verbindung. Der „Schüler“ muss nun darauf achten, auch seine Schüler in die Unabhängigkeit zu leiten.

Das Prinzip Shu-Ha-Ri kann auch als Kreis im Kreis angesehen werden:




Ri beinhaltet Ha und Shu,
Ha beinhaltet Shu
und in der Mitte ist die Stufe Shu.

Rechts ist dargestellt, dass wir diese 3 Stufen immer wieder durchlaufen.

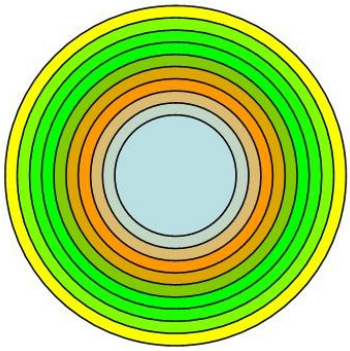


*Abbildung 2*

Mit der Transparenz der Ringe (3 X blau, 3 X orange, 3 X grün...) habe ich versucht darzustellen, dass jedes Ri bereits das Shu der nächsten Stufe ist und somit die Keimzelle für den nächsten Entwicklungsschritt beinhaltet (Philosophie des Yin & Yang).

Im chinesischen Wushu gibt es ein ähnliches Prinzip der Entwicklungsstufen:

**地 *di* (Erde)** Bedeutung: **Die Basis**

Erfahrungen mit den Techniken werden auf hier auf einem fundamentalen Level gemacht

**人 *ren* (Mensch)** Bedeutung: **Bereit zum Lernen**

*Anmerkung*: Sensei Taiji Kase 9.DAN Karate Saikō Shihan hat es auf einem Lehrgang `96 in Düsseldorf sinngemäß folgendermaßen formuliert: Ein Schwarzgurt (1.DAN) ist ein Anfänger, er hat das technische Handwerkszeug erlernt und kann nun beginnen damit zu arbeiten und Erfahrungen zu sammeln.

Einige chinesische Großmeister vergleichen diese Stufe mit dem 1.DAN im japanischen Gurtsystem.

**天 *tian* (Himmel)** Bedeutung: **Kein bewusster Gedanke, kein Hauch ist zwischen Denken und Handeln, die Bewegungen fließen**

Diese Stufe erfordert jahrelanges Training unter der Anleitung eines erfahrenen Großmeisters.

# 3. Entwicklungsstufen der Mechanik

Anhand der Techniken Tsuki oder Mae-Geri-Kekomi möchte ich die einzelnen Entwicklungsstufen erläutern. Bei den gestoßenen Techniken (Fauststoß, Fußstoß) wird die Entwicklung zu Beginn besonders offensichtlich. Hierbei werde ich **nicht** auf die korrekte Ausführung, wie z.B. Unterarm beim Tsuki eng am Körper vorbeiführen etc., der Technik eingehen. Die korrekte Ausführung ist Bestandteil des vorangegangenen Kapitels, wo der Budoka unter „Shu“ die korrekte Technik nachahmt und durch seinen Lehrmeister korrigiert wird. Techniken anhand einer Beschreibung zu erlernen ist ohnehin nicht möglich, daher sind Bücher über Techniken lediglich als grobe Anleitung zu verstehen.

*Anmerkung:* Grundsätze, wie z.B. Standfestigkeit oder geradlinig Ausführung eines Tsuki, sollten dem Budoka anschaulich vermittelt werden. So kann die Standfestigkeit durch bildliche Darstellung der Technik als Gebäude/Pyramide beschrieben werden: Grundlage eines stabilen Gebäudes ist das Fundament, welches übertragen auf eine Karate-Technik der/die stabile Stand/Stellung ist.

## *3.1 Die „schiebende“ Technik*

Zu Beginn des Weges „Do“ des Budoka muten die Techniken oft schwerfällig an. Der Budoka ist bestrebt dem Vorbild des Meisters nachzueifern und versucht mit viel Kraft eine effektive Techniken zu erzeugen. Hierbei verfallen viele Anfänger in eine sehr angespannte Körperhaltung. Beim Tsuki beobachtet man z.B. häufig angehobene und verkrampfte Schultern. Hierdurch behindern sich Antagonisten und Protagonisten (Spieler und Gegenspieler) z.B. Armbeuger (Bizeps) und Armstrecker (Trizeps) gegenseitig. Der Anfänger ist durch die unnötige Kraftanstrengung schnell erschöpft und dem Element „Feuer“ (Lehre der 5 Elemente) zugeordnete Techniken, wie ein explosionsartiger Tsuki oder ein Mae-Geri-Kekomi, verbrennen die Kraftreserven dann sehr schnell. Durch die Zwangshaltung kommt es bei fehlender Korrektur zu Schmerzen und auf Dauer auch zu Schädigungen der Sehnen, Bänder und Gelenke.

Den Techniken fehlt es an Lockerheit und Geschwindigkeit und der Budoka ist zu sehr willentlich damit beschäftigt „mit Kraft“ zu schlagen oder zu treten, als dass er die Energie fließen lässt. Durch das übertriebene Wollen blockiert der Anfänger den natürlichen Energiefluss und die natürliche Bewegung.

Beim Training am Sandsack hätte dies zur Folge, dass die Technik Tsuki oder Mae-Geri-Kekomi den Sandsack in starkes Hin-und-her-Schwingen versetzen würde. Den Anfänger würde dies vermutlich zunächst noch in Begeisterung versetzen, da die aufgebrachte Kraft sichtbar ist. Eine vermeintlich starke Technik. Ein Gegner würde dementsprechend lediglich geschoben werden. Die Technik hätte somit nicht die gewünschte nötige Auswirkung z.B. auf den Blutkreislauf des Gegners.

***Die schiebende Technik ist meist bei Anfängern und Schülern der Unterstufe zu finden.***

## 3.2 Die „stoßende“ Technik

In der zweiten Stufe lernt der Budoka zunehmend die Techniken natürlicher auszuführen. Er verringert die Anspannung im Körper, ist aber immer noch weit entfernt von einer natürlichen Technik/Bewegung. Die gegenläufige Bewegung beim Tsuki (Hikite) wird als Kraftimpuls vermehrt eingesetzt, auch der Einsatz der Hüfte zum Aufbau des Bewegungsimpulses klappt zunehmend besser.

Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist noch nicht verinnerlicht. Die Techniken werden immer noch mit zu viel Anspannung ausgeführt, so dass der Budoka einen Teil seiner Kraftreserven verschwendet. Im Kampf könnten diese Reserven entscheidend sein über Sieg oder Niederlage.

Beim Training am Sandsack bedeutet dies, dass der Budoka mit einem Tsuki oder einem Mae-Geri-Kekomi den Sandsack immer noch in ein Hin-und-her-Schwingen versetzt, aber es auch schafft die Kraft zu nutzen, um eine deutliche Vertiefung in den Sandsack zu schlagen. Bei der Anwendung würde dies beim Gegner nun auch einen Effekt auf den Blutkreislauf haben. Die Techniken werden zunehmend effektiver bei sinkendem Energieaufwand.

***Die stoßende Technik sollte bei Schülern der Oberstufe entwickelt sein.***

## 3.3 Die Technik des fortgeschrittenen Budoka (Meister)

Der fortgeschrittene Budoka hat nun den Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung verinnerlicht. Seine Techniken sind auf dem Weg zum Ziel natürlich und locker und im Moment des Auftreffens wird der Körper mit Kime angespannt, um die gesamte Energie zu übertragen. Die Wirkung der Beschleunigung durch die entsprechende Lockerheit und die daraus resultierende Geschwindigkeit wird genutzt. Nach der physikalischen Gleichung kinetische Energie (W) ist Masse (m) mal Geschwindigkeit (v) zum Quadrat geteilt durch 2

$$W = \frac{1}{2} * m * v^2$$

vervierfacht sich die Energie, wenn die Geschwindigkeit verdoppelt wird. Daher ist es für die Effektivität gewinnbringend an der Geschwindigkeit zu arbeiten.

Der Einsatz der Hüfte zur Kraftübertragung und „Kraftgewinnung“ wird effizient eingesetzt. Der Weg, der bis zum Treffen eingesetzt werden muss, um die notwendige Energie aufzubringen, wird immer kürzer. Zum Beispiel erreicht alleine das letzte Drittel der Technik, also die drehende „Schnappbewegung“ der Faust zum Ende des Tsuki, ein Kraftniveau, welches mit dem Gesamtpotential eines Tsuki der vorangegangenen Stufe „stoßende Technik“ vergleichbar ist. Der Impuls wird immer direkter übertragen, als bildliches Beispiel kann man sich ein Kugelstoß-/Newton-Pendel vorstellen (siehe Abb. 3). Der Impuls wird weitergeleitet ohne dass sich die mittleren Kugeln bewegen. In

Perfektion wurde dies z.B. von Bruce Lee mit seinem berühmten „one-and-three-inch-power-punch“ demonstriert. Es setzte seine Faust bzw. die Fingerspitzen auf dem Ziel auf (z.B. ein Telefonbuch) und baute dann einen so starken Impuls auf, dass die Person/en, die das Ziel vor der Brust festhielt/en, umgeworfen wurde/n.

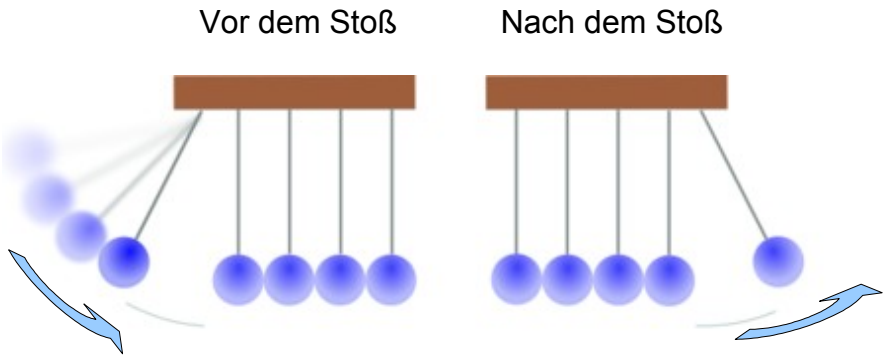



*Abbildung 3*

Impuls **p** = Masse **m** * Geschwindigkeit **v** ( **p** und **v** sind Vektoren )

$$p = m * v$$

$$F = m * a \quad \Rightarrow \quad m = \frac{F}{a} = \frac{F}{(s / t^2)} = m = \frac{F * t^2}{s}$$

$$p = \underbrace{\frac{F * t^2}{s}}_{m} * v = \frac{F * t^2}{s} * \frac{s}{t} = F * t \quad \Rightarrow \quad F = \frac{p}{t}$$

Der pro Zeit **t** übertragene Impuls **p** ist gleich Kraft **F**.

Daraus folgt: Je schneller der Impuls übertragen wird, desto größer ist die Kraft (kein Schieben, sondern Stoßen!!!)

Nach dem physikalischen Grundsatz bleibt $p = m * v$ während des Stoßvorgangs konstant, bzw.

$$p = \underbrace{m_1 * v_1 + m_2 * v_2}_{\text{vor}} = \underbrace{m_1 * v_{12} + m_2 * v_{22}}_{\text{nach}}$$

dem Stoß

Somit kann der Budoka an zwei „Variablen“ arbeiten. Die Masse ist, wie in der Formel zu sehen, eigentlich keine Variable, sondern eine Konstante. Durch das entsprechende Kime kann der Budoka aber die Masse des gesamten Körpers und nicht nur des Armes mit in diesen Impuls einfließen lassen. Hierfür ist ein korrekter Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung nötig, um im Moment des Auftreffens die gesamte Masse des eigenen Körpers in die Technik fließen zu lassen. Wie bereits vorher beschrieben spielt auch die Geschwindigkeit eine entscheidende Rolle bei dem Impuls.

Maßgeblich für die Größe des Impulses und somit der übertragenen Kraft, ist die Geschwindigkeit im Moment des Auftreffens. Je höher die Entwicklungsstufe, desto

kürzer ist auch der Weg, den der Budoka zur Entwicklung von Geschwindigkeit benötigt.

Die Kugel des Pendels wird durch die Erdanziehung beschleunigt. Unser Technik erhält ihre Beschleunigung durch das komplexe Zusammenspiel (intramuskluläre Koordination) verschiedener Muskeln in verschiedenen Körperbereichen (siehe Kapitel 4. Timing...).

Kurze Zusammenfassung:

> Der fortgeschrittene Budoka ist in der Lage, auf kürzerer Distanz, durch Entspannung der Antagonisten und einer natürlichen Bewegung eine schnellere Technik auszuführen und damit den Impuls bzw. die Kraft zu steigern, die er mit der Anspannung am Ende (Kime) überträgt.

Des Weiteren sollte der fortgeschrittene Budoka ein weiteres physikalisches Gesetz ausnutzen: Das dritte newtonsche Axiom, *actio et reactio*. Jede Kraft erzeugt eine gleichgroße Gegenkraft. Energetisch betrachtet ist der Mensch nach asiatischer Philosophie mit Himmel und Erde verbunden, er ist wie ein „Blitzableiter“ zwischen diese beiden Energien geschaltet. Der Mensch kann somit Energie aus der Erde ziehen und diese durch den Körper lenken. Physikalisch gesehen bedeutet das newtonsche Axiom, dass der Budoka durch eine Krafteinwirkung in den Boden eine gleichgroße Gegenkraft des Bodens erzeugt (andernfalls würde es bedeuten, dass der Boden nachgibt). Diese Kraft kann der menschliche Körper in Muskeln und Sehnen „speichern“ und dann schlagartig umsetzen. Paradebeispiele im Tierreich sind z.B. das Känguru oder der Springbock (Antilope, Antodorcas marsupialis), diese können beim „Landen“ nach einem Sprung gewaltige Kräfte in ihrem Bewegungsapparat speichern und schlagartig in einen sofort folgenden Sprung umsetzen. Hierdurch kann auch der Budoka die Effektivität seiner Techniken steigern. Indem er sein Gewicht „in den Boden“ fallen lässt, wird eine Gegenkraft erzeugt. Die Sehnen und Muskeln dehnen sich in geringem Maß elastisch wie ein Gummiband. Diese Kraft kann dann explosionsartig in die entgegengerichtete Bewegung fließen.

Durch das richtige Einsetzen von Entspannung und Anspannung, ist der fortgeschrittene Budoka in der Lage, einen weiteren Schritt zur Steigerung der Effektivität zu machen. Durch die schnelle Entspannung nach der Übertragung der Kraft kann er die Technik ebenso schnell wieder zurückziehen, wie er sie ins Ziel gebracht hat. Dies hat einen weiteren rein mechanischen Effekt auf den Gegner.

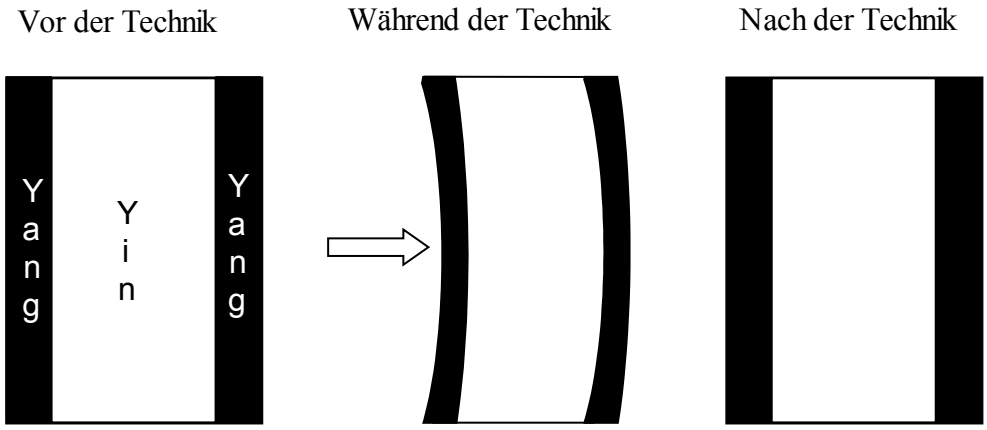
Folgende schematische Darstellung dient zur Verdeutlichung der Unterschiede und Auswirkungen zwischen einer stoßenden Technik und einer stoßenden Technik, die schnell zurückgezogen wird:

> Der menschliche Körper kann grob so erklärt werden, dass die inneren Organe Yin sind und von der Außenseite Yang geschützt werden (Eisenhemd).

*Anmerkung:* In der traditionellen chinesischen Medizin ist dies nicht so formuliert! Hier kann man grob sagen, dass Körperbereiche, die bildlich dargestellt bei der Feldarbeit (z.B. Pflanzen von Reis in gebückter Haltung) von der Sonne beschienen werden, als Yang definiert sind. Entsprechend sind dann die Köperzonen, die hierbei im Schatten sind (Innenseite Arme, Beine, Bauch..), als Yin definiert.

*Hier soll aber das Wirkprinzip auf den gesamten menschlichen Körper und nicht auf bestimmte Regionen oder Meridiane erklärt werden. Die energetische Wirkung auf einzelne Meridiane über die Akkupunkturpunkte/Nervenpunkte (Kyusho-Jitsu) ist Bestandteil des Kapitel „6. Energetische Aspekte“. Eine detaillierte Erläuterung würde allerdings den Rahmen dieser Arbeit sprengen, daher verweise ich hierzu auf die entsprechende Literatur im Literaturverzeichnis.*

Auswirkung gestoßener Mae-Geri-Kekomi:




Auswirkung gestoßener und schnell zurückgezogener Mae-Geri-Kekomi:

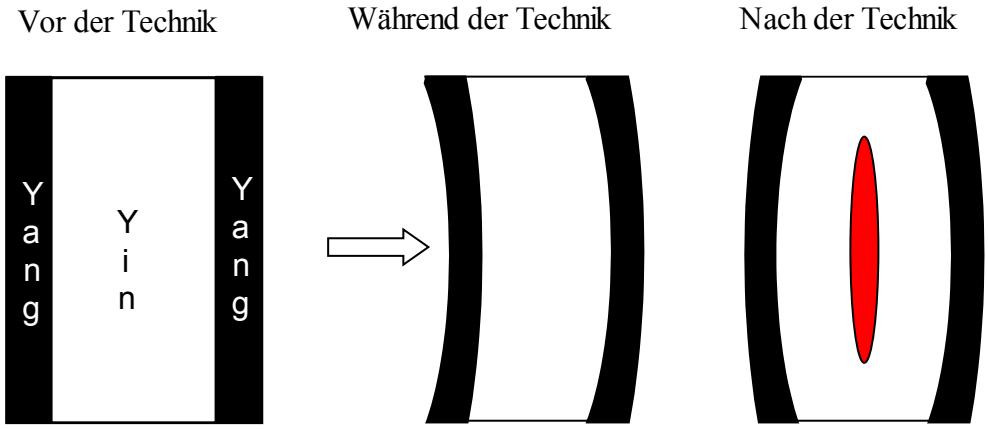



*Abbildung 4*

Durch das schnelle Zurückziehen der Technik kommt zu dem Effekt der Kompression der Organe und dem resultierenden Schock im Blutkreislauf, wie bei der Technik in der vorherigen Stufe, nun noch ein weiterer Effekt. Nach dem Prinzip des Yin und Yang wechseln sich hier die Zustände „Fülle“ und „Leere“ ab. Durch einen Mae-Geri-Kekomi oder Tsuki in den Bauch des Gegners wird ein Zustand der Fülle erzeugt. Dieser wird unter anderen durch die Verdrängung der Organe und des Blutes „ausgeglichen“. Durch die nun blitzartig wieder zurückgezogene Technik wird noch im Moment des „Ausgleichens“ ein Zustand der Leere erzeugt. Die „elastische“ Verformung des Bauchraumes und der Weichteile federn nach schlagartiger Wegnahme der Krafteinwirkung zurück. Diese Leere wiederum erzeugt eine Art Sog (ähnlich der

Appendizitis-Untersuchung mittels „Loslass-Schmerz“ auf der gegenüberliegenden Seite), in dem die Organe und das Blut wieder blitzartig zurück in diese Leere „fließen“. Die Wirkung auf den Blutkreislauf des Gegners ist verheerend. Es wird ein Schockzustand ausgelöst. Die peripheren Systeme werden dabei mangelhaft versorgt. Dieser Zustand zieht dann unter Umständen eine Bewusstlosigkeit nach sich.

*Anmerkung:* Diesen Zustand kann der Körper z.B. bei einer starken Verletzung selber erzeugen. Der Körper sorgt bei einem starken Schock dafür, dass sich das Blut im Bauchraum sammelt, um einen evtl. Blutverlust zu minimieren und die Kerntemperatur lange aufrecht zu erhalten.

***Die fortgeschrittene Technik sollte bei Schülern ab dem 3.KYU entwickelt werden bzw. zu erkennen sein und muss beim 1.DAN verinnerlicht sein.***

## *3.4 Die Technik des (Groß-)Meisters*

Bei der Technik des Meisters kann zusätzlich zu den vorher beschriebenen Aspekten das Prinzip des Wu Wei beobachtet werden. Wu Wei wird teilweise missverstanden, es bedeutet keinesfalls „nicht handeln“, sondern spontan im Einklang mit dem Dao zu handeln. Es wird das Notwendige getan, allerdings nicht mit Übereifer oder blindem Aktionismus. Übertragen auf die Technik bedeutet dies, dass die Bewegung wie ein Reflex „eingebrannt“ ist und ohne zu denken ganz natürlich ausgeführt wird. Techniken werden energiesparend ausgeführt: So viel wie nötig und so wenig wie möglich.

*„Niemals machen und doch bleibt nichts ungetan.“ (Wu Wei)*

*„Der Edle tut es ohne Absicht.“* – Daodejing XXXVII

*„Ohne Absicht bleibt doch nichts ungefördert; denn man ist nie im Zweifel, was man zu tun hat.“* – I Ging

Der Wille sollte hier im Idealfall bezogen auf die einzelne Technik keine Rolle spielen. Natürlich müssen Körper und Geist im Einklang sein und dem selben Ziel folgen: Sich zu verteidigen. Dieser Einklang soll ja auch schon in den vorangegangenen Stufen durch den KiAi verinnerlicht sein. Sieht man sich das Wort KiAi an, so sieht man, dass es sich aus dem Worten Ki (Chi, Energie) und Ai (Harmonie) zusammensetzt. Gemeint sind Chi, die (Lebens-)Energie, was sowohl die körperliche Kraft/Energie, als auch die geistige Energie umfasst. Beiden sollen sich im Moment der Technik im Einklang/Harmonie (Ai) befinden. Geist und Körper wollen und machen dasselbe. Aber nicht die einzelne Technik wird mit dem Willen gesteuert, sondern die Techniken fließen abhängig von der Situation.

*Anmerkung:* Besonders deutlich wird dieser Zusammenhang beim Bruchtest. Sind hier nicht Körper und Geist im Einklang und wollen das Gleiche, kann der Bruchtest schädigende Wirkungen für den Budoka haben. Zögert der Budoka im Geist oder ist nicht überzeugt davon, den Bruchtest zu schaffen, aber führt die Technik körperlich aus, wird er vermutlich Verletzungen davontragen.

Die Technik ist nun aber eine vollkommen natürliche, reflexartige Bewegung, die kaum einer Anstrengung bedarf. Hierdurch ist es nun möglich mit einer sofortigen Reaktion auf eine Aktion des Gegners zu „antworten“. Anders gesagt: „Es ist kein Hauch mehr zwischen Denken und Handeln“. In diesem Zusammenhang interpretiere ich „Denken“ mit dem Verarbeiten der Situation (visuelle, akustische Reize oder Empfindungen) und nicht das bewusste Denken und Analysieren.

Ein weiterer Aspekt sind bei den Techniken der Meister Verfeinerungen, wie z.B. die „vibrierende Hände“. Hierbei handelt es sich um energetische Aspekte, die im Kapitel 5 erläutert werden.

***Die Technik der (Groß-)Meister kann, wie im 2. Kapitel bereits erläutert, nach dem Erlernen des „Handwerkzeugs“ entwickelt werden. Dies geschieht nach Ansicht von Großmeistern, wie z.B Taiji Kase 9.DAN Karate Saikō Shihan, also ab dem 1.DAN.***

## 4. Das Timing, Zusammenspiel des gesamten Körpers

Das Timing oder besser ausgedrückt die intermuskuläre Koordination kann nicht als eigenständiges Thema angesehen werden. Der Budoka feilt während der vorher erklärten Stufen auch ständig am Timing seiner Technik. Erst durch das richtige Zusammenspiel aller beteiligten Körperteile oder besser gesagt des gesamten Körpers, wird eine Technik perfekt. Die japanischen Meister haben hier eine Betrachtungsweise entwickelt, die ähnlich der Stufe **„Ha“** 破 den Körper in verschiedene Teile (Sequenzen) zerlegt. Auch hier geht der Weg zur ganzheitlichen Betrachtungsweise über die Betrachtung der einzelnen Bestandteile und der anschließenden Zusammensetzung dieser Teile, wie in der Stufe **„Ri“** 離. Dies könnte man als Vorhandensein des alles durchdringenden Yin und Yang in dieser Vorgehensweise ansehen. Das eine Extrem bedingt immer das andere Extrem. Dies wird im Yin-Yang-Zeichen durch die jeweils andersfarbigen Punkte in der weißen und schwarzen Fläche (teilweise als Komma bezeichnet) verdeutlicht. Diese Punkte sind die Keimzelle des anderen Extremes, welches jeder der beiden Pole in sich trägt.

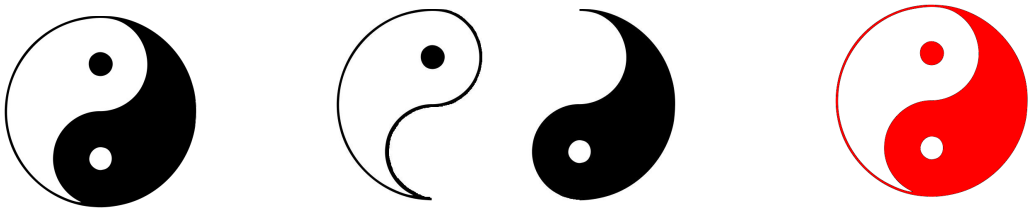


*Abbildung 5*

Somit komme ich von der extremen Ansicht der zerlegten Sequenzen wieder zu der gegenteiligen Ansicht des Ganzen.

Durch die Betrachtung des Körpers in einzelnen Sequenzen, wird das Zusammenspiel der einzelnen Körperteile für die perfekte Technik deutlich. So wird zum Beispiel bei Großmeister Toshihiro Oshiro 9.DAN Hanshi Shorin-Ryu wert daraufgelegt, dass nicht nur die Vorwärtsbewegung (Rotation) der Körperhälfte mit dessen Arm ein Tsuki geschlagen wird, wahrgenommen wird. Auch die Rückenmuskulatur der gegenüberliegenden Seite wird hier in das Training der Technik bewusst mit einbezogen:

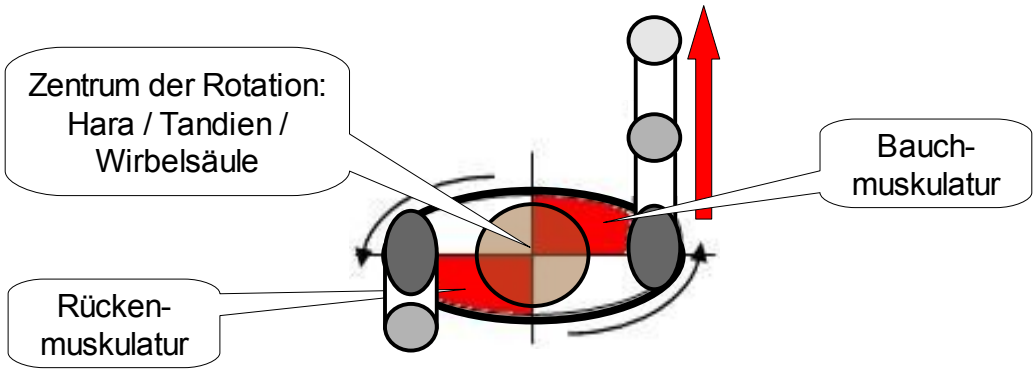



*Abbildung 6*

Bei der Ausübung der Kata Tekki bzw. Naihanchi wird z.B. visualisiert, man säße auf einem Pferd und die Techniken der Kata werden mit einer Waffe ausgeführt. Hierbei benötigt man die Beine, um das Pferd zu lenken. Es wird bewusst der Unterleib vom Oberkörper in der Ausführung der Kata getrennt.

Der Budoka zerlegt also die Technik in Sequenzen, feilt diese vom Timing her aus und setzt die Sequenzen wieder zusammen. Durch die Betrachtung von einzelnen Körperregionen kann das Optimieren etwas vereinfacht werden, so dass letztendlich verschiedene optimierte Sequenzen zu einer optimalen Sequenz über alle Körperregionen zusammengesetzt wird.

Somit kann durch folgendes Schema das Zusammenspiel der Entwicklungsstufen und des zugehörige Timing verdeutlicht werden:

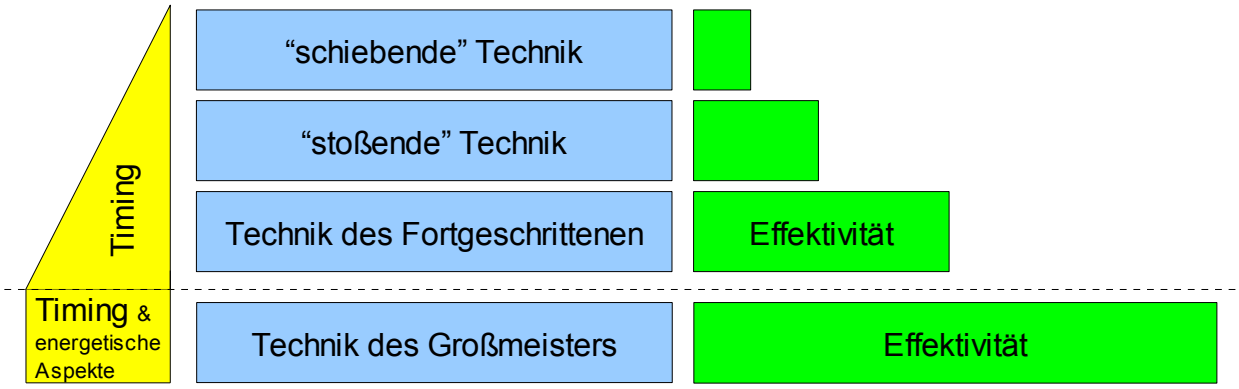



*Abbildung 7*

Durch die immer weiter fortschreitende Verbesserung des Timings der einzelnen Körperregionen im Ablauf der Technik, durch die (Bewegungs-)Energie fließt bzw. die Beschleunigung/Energie erzeugen, gewinnt die Technik entscheidend an Effektivität.

Fazit: Es ist immens wichtig ein Gefühl für den Energiefluss zu entwickeln. Die kinetische Energie sollte wie eine Welle durch den Körper fließen (intermuskuläre Koordination). Bei einem Tsuki sollte die Energie, die je nach Entwicklungsstufe bereits aus dem Boden bezogen wird, durch den Wadenmuskel (Musculus gastrocnemius) und Beinstrecker (Musculus quadriceps femoris) verstärkt, durch die Hüftmuskulatur und das Becken in eine Rotation umgelenkt werden. Dann muss die Energie durch den Rumpf über die Bauch-, Rücken- und Brustmuskulatur bis zu den Schultern übertragen werden. In der Schulter muss durch ein zeitlich perfektes Zusammenspiel von Deltamuskel und Trizeps aus zwei rotierenden Bewegungen eine geradlinige Bewegungsrichtung der Faust erzeugt werden. Schließlich wird die Energie unterstützt durch die Stabilisierung der Unterarmmuskulatur mit der Faust übertragen. Für einen ungehinderten Fluss der Energie durch diese Vielzahl an Körperregionen, Gelenken und Muskulatur ist ein perfektes Timing nötig. Dieses komplexe Bewegungsprogramm für nur eine einzige Technik muss jahrelang geübt werden.

*Anmerkung:* Hier wird nochmals deutlich, weshalb der Budoka in seiner Ausbildung mehrmals die Stufen Shu-Ha-Ri durchläuft, einen komplexen Bewegungsablauf zerlegt, optimiert und wieder zusammensetzt. Auch unsere körperliche Entwicklung oder Veränderungen (Alter, Beweglichkeit, Kraft...) machen ein dauerndes Anpassen der Technik notwendig.

Ein schönes Beispiel für eine perfekt „eingebrannte“ Technik, welches mich sehr beeindruckt habe, war die Aufnahme eines Fotos von mehreren Tsuki in Folge mit einer extrem langen Belichtungszeit. Der Meister, der diese Tsuki ausführte, hatte eine solche Gleichmäßigkeit bei der Wiederholung der Technik, dass der Weg der Faust nur minimal verschwommen war, während natürlich der Ober- und Unterarm deutliche Verwischungen hinterließen. Dies ist ein perfekt verinnerlichtes Timing bzw. eine perfekte intermuskuläre Koordination der beteiligten Körperbereiche.

# 5. Zusammenfassung der Mechanik und des Timings

**Die Technik bzw. die Energie muss wie eine Welle durch den Körper fließen!** Ziel sollte es sein, die Kraft aus dem Boden zu nutzen, die der Budoka durch „fallen lassen“ seines Körper erzeugen kann. Durch die Wadenmuskulatur (Musculus gastrocnemius) und den Beinstrecker (Musculus quadriceps femoris) wird diese Energie verstärkt und durch die Hüfte beziehungsweise durch die knöcherne Struktur des Beckens in eine Rotationsbewegung umgelenkt. Hier wird nun die Wichtigkeit der Bauch- und Rückenmuskulatur deutlich, da durch ihre Unterstützung (besonders der gegenüberliegenden Muskulatur, siehe Abb. 6) diese Welle von einer vorwärts gerichteten zu einer rotierenden Bewegung gewandelt und in die Schulter gelenkt wird. Von dort wird dann der Arm katapultartig durch die Bewegungsenergie nach vorne beschleunigt. Hier wird nochmals deutlich, dass hierfür die Muskulatur entspannt sein muss, um die Welle weiterzuleiten und verstärken zu können. Durch das richtige Timing

zwischen Deltamuskel und Trizeps wird die Welle in eine geradlinige Vorwärtsbewegung gelenkt. Ohne das entsprechende fein optimierte Timing wird die Bewegungsenergie dieser Welle verbraucht. Ähnlich einem Fahrrad mit verrosteter Kette und Tretlager, wird die Energie durch die eigene Reibung verbraucht/verringert. Diese statische Betrachtung wird in der Realität erschwert durch den Schritt z.B. bei einem Oi-Tsuki. Hier muss der richtige Moment abgepasst werden, in dem das hintere Bein den Impuls aus dem Boden zieht und die Welle beginnt durch den Körper zu laufen. Startet der Budoka den Tsuki zu früh oder auch zu spät, läuft die Welle ins „Leere“ und die Technik schiebt lediglich.

Bildlich lässt sich der Lauf dieses Impulses durch den Körper folgendermaßen darstellen:

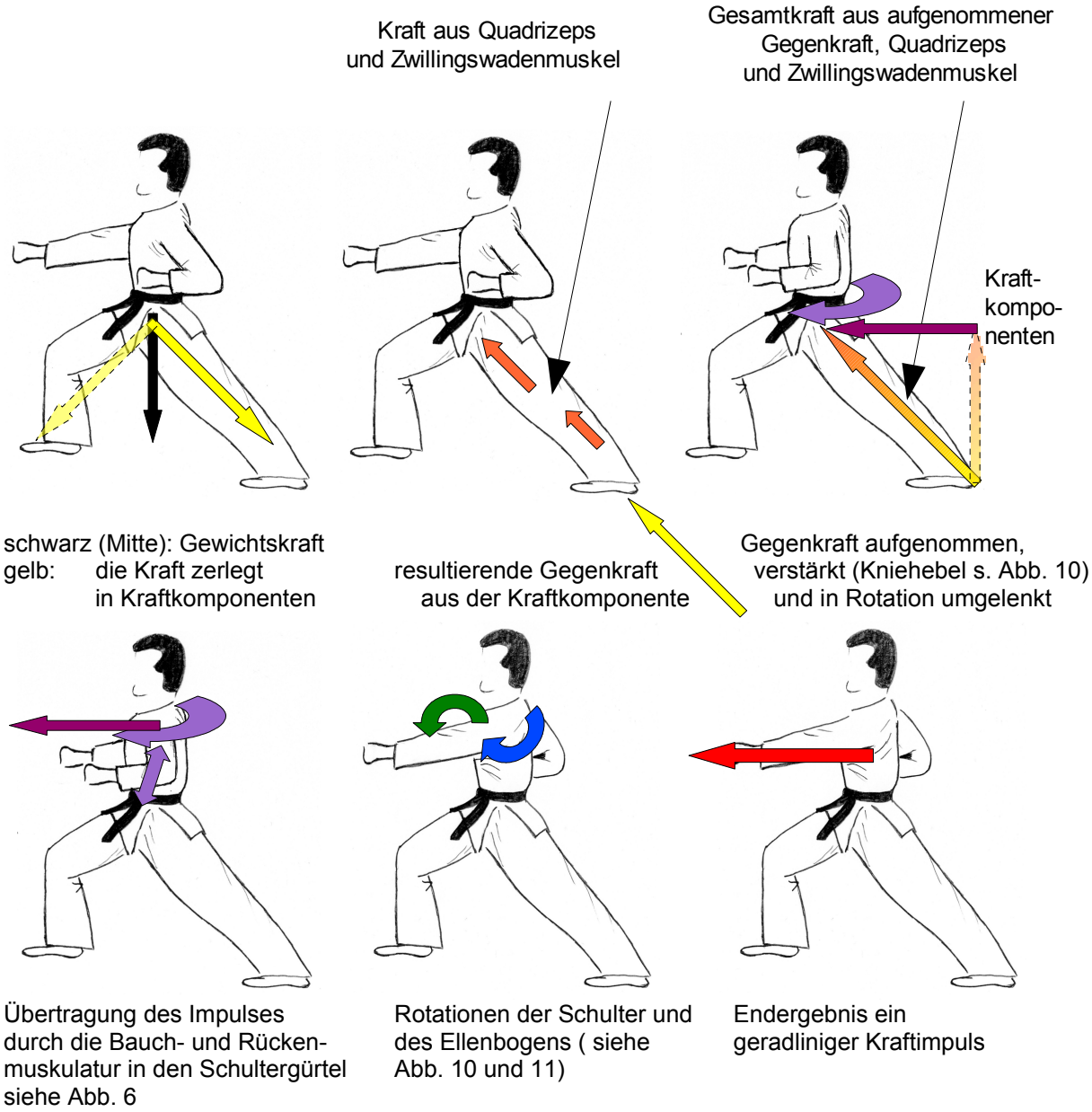



*Abbildung 8*

Bei einem Mae-Geri-Kekomi ist der Ablauf entsprechend. Aus der Energie, die der Budoka aus dem Boden gewinnen kann, kann das Bein entsprechend schnell angehoben werden. Deshalb sollte darauf geachtet werden, dass der tretende Fuß ganzflächig abgehoben wird und vorher kein „kleiner Zwischenschritt“ zur Gewichtsverlagerung erfolgt. Die Energie fließt in die Hüfte und von dort muss der Impuls bzw. die Energie dann mit Hüfteinsatz wieder in das nun bereits angehobene Bein zurück gelenkt werden. Auch hier kommt es dann auf das Timing zwischen Beinstrecker (Musculus quadriceps femoris) und Gesäßmuskel (Musculus gluteus maximus) an, um aus zwei rotierenden Bewegungen (Hüftgelenk und Kniegelenk) eine geradlinige Bewegung des Fußes zu erzeugen.

Rein mechanisch gesehen, speist das Kniegelenk (somit auch der Ellenbogen) am Ende der Bewegung eine weitere Kraft in den vorwärts gerichteten Stoß. Im Maschinenbau wird dies z.B. bei Kunststoff-Spritzgießmaschinen genutzt, um mit einer relativ geringen Kraft $F_1$ eine sehr große Schließkräfte $F_R$ von vielen Tonnen zu erzeugen. Die Größe der Pfeile zeigt hier sinngemäß die Größe der Kraft.

Beispiel im Maschinenbau (Kniehebel-Presse):

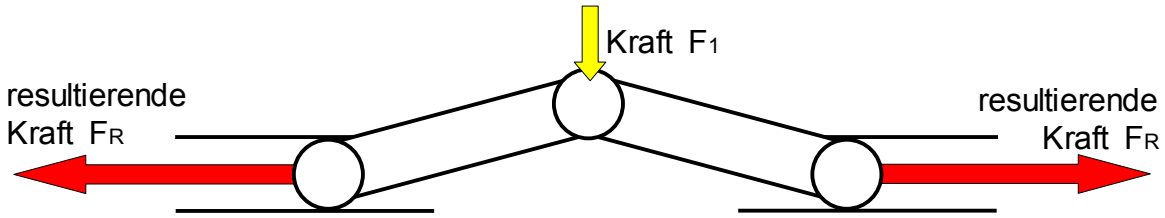



*Abbildung 9*

Somit sorgen Quadrizeps und Gesäßmuskel bzw. Trizeps und Deltamuskel gemeinsam für eine gerichtete Streckbewegung.

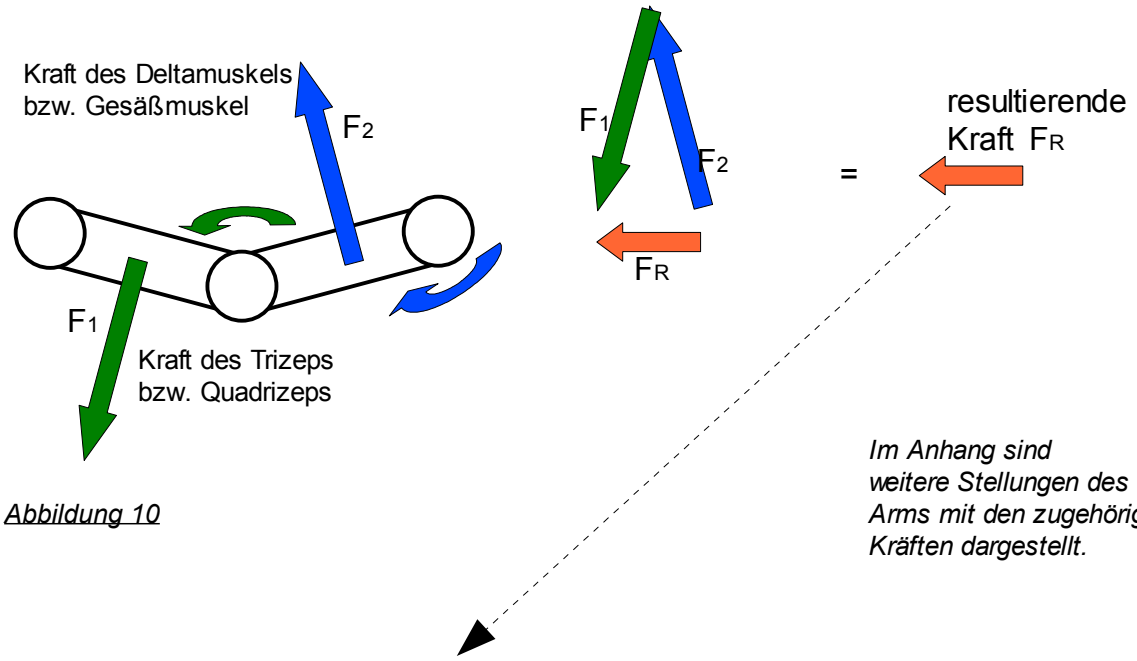



*Abbildung 10*

*Im Anhang sind weitere Stellungen des Arms mit den zugehörigen Kräften dargestellt.*

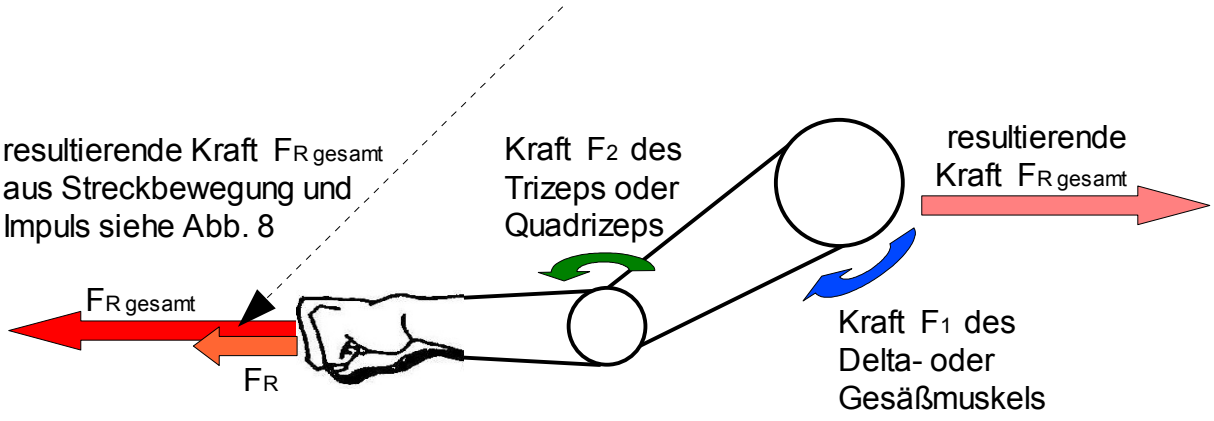



*Abbildung 11*

*Anmerkung:* In Abbildung 11 wird wiederum deutlich, wie wichtig ein stabiler Stand und das Kime (im ganzen Körper) am Ende der Technik sind, um die resultierende Kraft $F_R$ gesamt auch wirklich in das Ziel übertragen zu können (actio et reactio). Die erzeugte resultierende Kraft $F_R$ gesamt erzeugt ihrerseits eine gleichgroße Gegenkraft im Zielobjekt, die durch den stabilen Stand und das Kime aufgefangen werden muss, wie das Fundament eines Wolkenkratzers die auf das Gebäude wirkende Kraft eines Sturm aufnehmen und in den Boden ableitet (hier gilt dann wieder actio et reactio und eine gegenkraft des Bodens stütz das Gebäude).

Die „technische Kniehebelpresse“ hat den Vorteil, dass die Kraft direkt im mittleren Gelenk eingespeist wird. Bei der menschlichen Mechanik ist die Kraftübertragung ungünstiger (siehe Anhang: Menschliche Mechanik).

Die Kräfte, die ein normal ausgeprägter Trizeps und Deltamuskel erzeugen, sind nicht besonders groß. Dies kann man einfach ausprobieren, indem man ein paar Barrenstütz macht (dies wäre dann die eigene Gewichtskraft) oder einen Sechserträger Mineralwasser mit ausgestrecktem Arm zu heben. Wie man an den einfach geometrisch hergeleiteten Größen (Längen) der Kraftvektoren sehen kann, ist die resultierende Kraft $F_R$ im Vergleich zu den erzeugten Kräften des Deltamuskels $F_1$ und des Trizeps $F_2$ dann zusätzlich nochmals wesentlich kleiner. Hierzu habe ich im Anhang nochmals die Kraftkomponenten in verschiedenen Stellungen des Armes betrachtet.

**Dies hebt nochmals die Wichtigkeit der vorherigen Kraftkomponenten in dem Ablauf hervor. Für einen starken Tsuki benötigt man nicht einfach nur starke Arme!**

Zum Thema Timing der einzelnen Bewegungen oder des Flusses durch den Körper sei noch gesagt, dass wenn z.B. der Deltamuskel bei der Technik zu schnell ist, wird im Extremfall aus den ursprünglichen gewollten Oi-Tsuki ein Age-Tsuki. Dieser hat allerdings eine ganz andere Wirkrichtung und eignet sich nicht als geradlinige Stoßtechnik z.B. zum Bauch. Die Intention dieser Technik ist eigentlich eine völlig andere.

Die Technik kann mit der Nürnberger Schere verglichen werden. Jede Punkt dieser Schere ist schneller als sein Vorgänger.

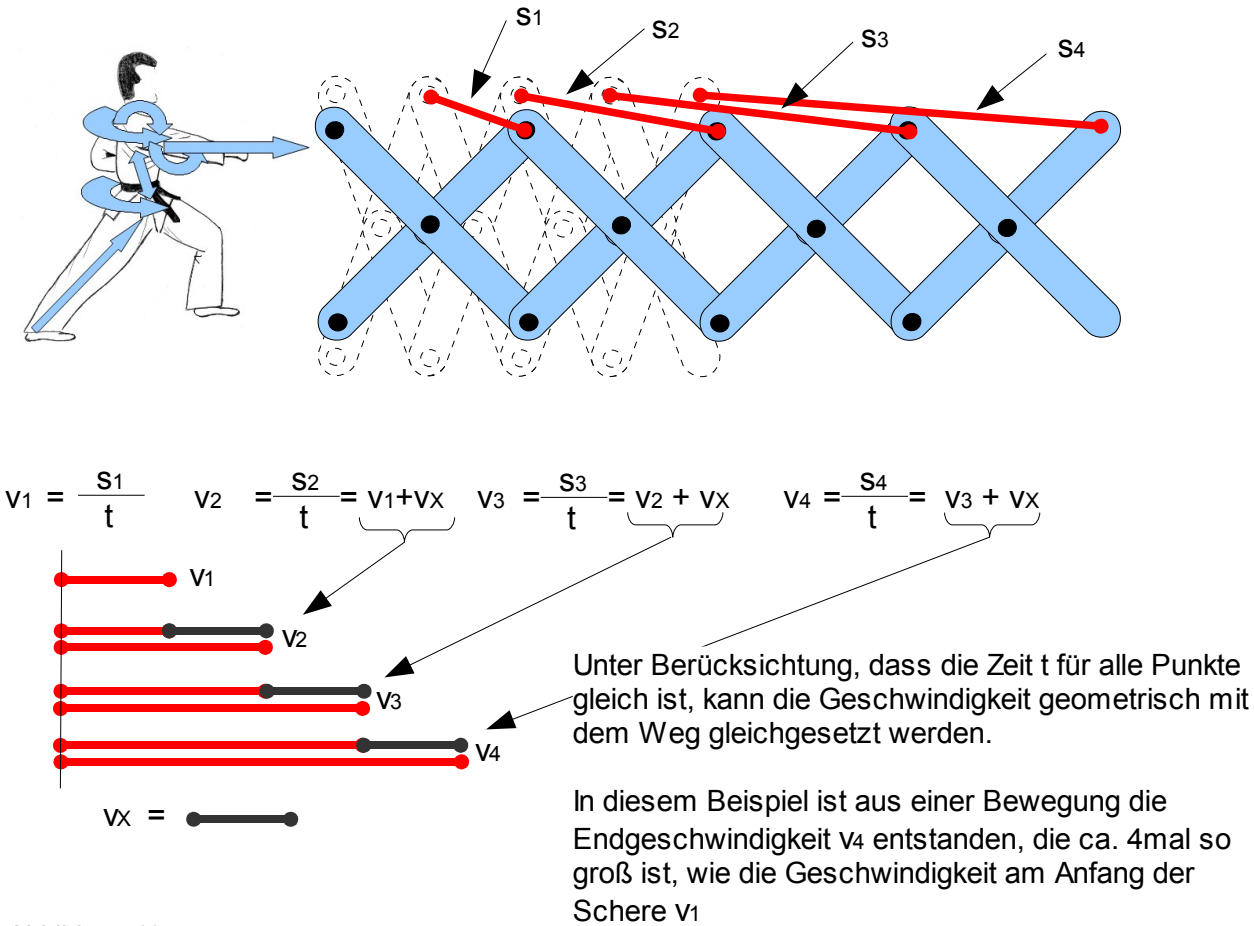



*Abbildung 12*

Jeder Muskel, durch den die Bewegungsenergie fließt und der aktiv an der Bewegung beteiligt ist, erhöht die Geschwindigkeit. Die Muskeln arbeiten in einer Reihenfolge oder sind wie eine Kette. Das schwächste Glied in dieser Reihenfolge bestimmt somit, welche Kraft übertragen werden kann. Somit ist es klar, dass sowohl an der Geschwindigkeit als auch an der Kraft und am Timing, der intermuskulären Koordination, gearbeitet werden muss, um eine perfekte Technik zu erlangen. Dies gilt aber nicht nur für die Geschwindigkeit, sondern auch für den Impuls, bei dem die Energie nicht aus einer großen Ausholbewegung erzielt wird (siehe 3.3 Die Technik des fortgeschrittenen Budoka, den Kugelstoß-/Newton-Pendel und Bruce Lee's „one-or-three-inch-power-punch“) und der durch die Kraft der Muskulatur (Kime) übertragen wird.

*Anmerkung:* Bei erfahrenen Meistern ist manchmal zu beobachten, dass auch der Fuß noch zu dieser Kette hinzu addiert wird, indem mit dem Abheben der Ferse eine weitere Beschleunigung hinzugefügt wird. Dies bedarf aber langer Praxis, um die Stabilität der Technik nicht zu schwächen und somit die Effektivität entscheidend zu schwächen!

Fazit: Es handelt sich abschließend also bei einem „einfachen“ Tsuki um eine Vielzahl von aufeinander folgenden und/oder ineinander greifenden einzelnen Bewegungen, die jede für sich eine Kraftkomponenten der gesamten Technik erzeugen oder den Impuls mit dem entsprechenden Timing weiterleiten, bis die Faust die Kraft ins Ziel überträgt. Im Moment der Übertragung dieser resultierenden Gesamtkraft wirkt nun eine gleichgroße Gegenkraft auf den gesamten Körper des Budoka (siehe Abb. 11 rechts). Der Budoka muss durch das Kime und die korrekte Stellung diese Kraft in den Boden ableiten und wird von dort wiederum durch eine entsprechende Gegenkraft „gestützt“. Es ist ein Kreislauf entstanden! Dies zeigt die hierin verborgenen energetischen Aspekte, auf die ich im nächsten Kapitel eingehen werde. Dieser Kreislauf ist ähnlich dem Kreislauf der drei Kräfte San-Cai.

天 Erde = pures Yin

人 Mensch = halb Yang, halb Yin,

地 Himmel = pures Yang

Die Philosophie dieses “Kreislaufs” hat natürlich mehrere Interpretations- und Anwendungs-möglichkeiten (Unterbrechung der Erdung, siehe energetische Aspekte)

siehe Kapitel „2. Das Shu-Ha-Ri-Prinzip“ Seite 6

*Abbildung 13*

Ein Tsuki enthält daher eine Vielzahl von Einflussmöglichkeiten oder „Stellmöglichkeiten“ die verändert werden können und alle zusammen nur unter einer bestimmten Konstellation einen perfekten Fauststoß erzeugen.

## 6. Energetische Aspekte

Der Meister ist, wie unter „3.4 Die Technik des (Groß-)Meisters“ beschreiben, mit seiner nahezu perfektionierten Technik in der Lage , eine sehr hohe Effektivität zu erzielen.

Im weiteren Verlauf seiner Ausbildung auf dem Weg zum Budo erfährt er nun weitere Aspekte und Hintergründe, die seine Sichtweise verändern werden. Er hat ein ausgefeiltes Repertoire an effektiven Techniken, welches er nun unter Einbeziehung von Prinzipien des Tuite, Chin Na oder Kyusho Jitsu weiter verfeinert. Bei diesen Ausprägungen kommt es dann nicht mehr auf den Einsatz von rein mechanischer Kraft an, sondern es wird mit dem eigenen Energiefluss auf die energetischen Strukturen des Gegners eingewirkt. Dies erfordert eher ein Feingefühl als zerstörende mechanische Kräfte, vor allem aber Lockerheit und große Zielgenauigkeit.

Auch hier kann man schließen, dass nach dem Prinzip des Yin und Yang das eine Extrem das andere bedingt. Aus der Härte kann der Budoka nun das Weiche entdecken

und entwickeln. Der Weg kann natürlich auch von der anderen Richtung begonnen werden, indem zum Beispiel der Weg bei den weichen inneren Stilen, wie z.B. dem Tai Chi Chuan, gestartet wird und vom diesem Ausgangspunkt dann auch das Harte entwickelt wird. Auch in den verschiedenen Karate-Stilen kann man dies beobachten. Es gibt sehr harte Ausprägungen des Karate, wie zum Beispiel das Kyokushin-Kai Karate, aber auch sehr weiche Stile, wie das Shotokai. Als Ziel muss allerdings bei jeder Stilart ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Hart und Weich, Anspannung und Entspannung, Fülle und Leere stehen.

Eine Fähigkeit des (Groß-)Meisters ist die Einbeziehung von energetischen Aspekten in die Technik. Hier nur einige mögliche Beispiel aus der Anwendung:

Sanbon-Tsuki:

Unter Berücksichtigung der energetischen Aspekte wird aus einem zuvor eher leblosen Sanbon-Tsuki eine für den Gegner verheerende Technik. Durch die mehrfachen Treffer auf dem Körper in schneller Folge (bevorzugt die gleiche Stelle), erlangt die Technik einen geradezu durchschlagenden Effekt.

Blockieren der Energie / Konditionieren:

Es gibt verschiedene Möglichkeiten für den erfahrene Meister den Gegner für die „finale“ Technik zu konditionieren. Zum Beispiel kann der Effekt eines Tsuki auf den Solarplexus um ein Vielfaches gesteigert werden, indem man mit einem Tate-Shuto horizontal (transversal) über das Konzeptionsgefäß also den Oberbauch des Gegners „streicht“ und somit die hier zur Verfügung stehende Energie zum Ausgleich des Treffers blockiert.

Die vibrierenden Hände:

Bei dieser Technik kommt es auf die energetische Arbeit an. Es wird so geschlagen, dass die Faust oder auch Handfläche nicht nur eine reine Vorwärtsbewegung in den Gegner hinein macht. In Moment des Auftreffens oder besser des Eindringens in den Gegner führt die Faust eine Vibration aus. Diese Technik schaukelt den Nervenimpuls zum Gehirn auf. Ein „normaler“ Treffen verursacht einen Nervenimpuls, der dem Gehirn den Schmerzreiz mitteilt. Durch die Vibration wird dieser Impuls mehrfach nacheinander „abgeschickt“ und man könnte sagen, dass sich die Amplitude des Reizes aufschaukelt.

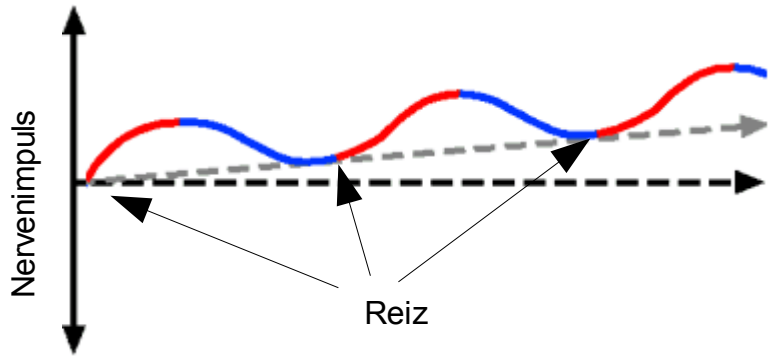



*Abbildung 14*

Somit erhöht sich durch die vibrierenden Hände der Effekt einer Technik beträchtlich.

Es handelt sich hierbei um energetische Steigerungen des Effekts. Der Gegner wird nicht durch eine mechanisch stärkere Technik außer Gefecht gesetzt, sondern durch die Manipulation seines Nervensystems. Unter dem Aspekt der Selbstverteidigung ist dies ein erstrebenswertes Ziel, da mit diesem gehoben Niveau der Verteidiger imstande ist, den Angreifer relativ schnell ohne übermäßige Kraftanstrengung auszuschalten und ohne dabei „unnötigen“ Verletzungen zu verursachen (Schadenersatz/ Schmerzensgeldforderungen...). Wie bereist erwähnt, ist zu diesem Thema im Literaturnachweis weiterführende Literatur aufgeführt.

Auch Effekte, wie z.B. die Verstärkung des energetischen Effektes durch Veränderungen der Stellung (Unterbrechung der energetischen Erdung) sind Entwicklungsmöglichkeiten des Großmeisters. So ist z.B. der Effekt eines „herabfallenden“ Tetsui (z.B. Heian Shodan) oder eines Otoshi-Uraken-Uchi (Heian Yondan) im Nekoashi-Dachi deutlich stärker als im Zenkutsu-Dachi („Übe die Kata korrekt, im echten Kampf / in der Anwendung ist das eine andere Sache“, 18. der 20 Regeln von Gichin Funakoshi). Der energetische Fluss kann hier zur Ausführung einer Technik als auch zum eigenen Schutz beeinflusst werden. Indem zum Beispiel die Arme gekreuzt werden, wird der Energiekreislauf der Beine gestärkt und umgekehrt, d.h. eine Fausttechnik kann im Nekoashi-Dachi stärker sein und die eigenen Beine sind unempfindlicher, wenn die Arme Juji-Uke oder Hasami-Uke ausführen.

Als letzter Punkt sollte noch die geistige Haltung bei der Technik erwähnt werden. Genau wie beim Bruchtest sollt nicht visualisiert oder gedacht werden, dass man vor das Brett oder übertragen vor den Gegner schlägt. Dies blockiert den eigenen Energiefluss. Auch bei der Anwendung der Technik am Gegner sollte daher die Technik in den Gegner „hinein gedacht“ werden, um volle Effektivität zu erreichen.

# 7. Die Trainingsmöglichkeiten

Je nach Entwicklungsstand des Budoka gibt es verschiedene Möglichkeiten die Technik zu trainieren und zu optimieren.

Zu Beginn steht, wie schon im Kapitel 3.1 beschrieben, das Nachahmen der durch den Meister gezeigten Bewegungsabläufe. Hier ist es zu Beginn wichtig dem Budoka klar zu machen, dass er zu Beginn die Bewegungsabläufe langsam aber so exakt wie möglich ausführen soll. Eine Technik die man in langsamer Ausführung verinnerlicht hat, kann dann auch schnell ausgeführt bzw. das Tempo kann dann im Training stetig gesteigert werden. Haben sich von Beginn an durch die schnelle Ausführung Fehler in die bereits verinnerlichte Technik eingeschlichen, so sind diese schwer wieder zu korrigieren.

Im weiteren Verlauf sollte nun das Training am Schlagpolster/Pratze und am Sandsack hinzukommen. Hier wird langsam der Körper auf die Übertragung der Kraft vorbereitet. Beim Tsuki sind hier besonders die Handgelenke und die Knöchel an die Belastung zu

gewöhnen. Auch die Entwicklung von der „schiebenden“ zur „stoßenden“ Technik wird durch dieses Training begünstigt. Es ist darauf zu achten, dass die Technik nicht den Sandsack oder den Trainingspartner mit dem Schlagpolster schiebt. Das Ziel sollte sein, eine Vertiefung in dem Sandsack oder dem Schlagpolster zu erzeugen. Dies entwickelt eine Technik, die stark genug ist, um einen Schock im Blutkreislauf des Gegners hervorzurufen. Langsam wird hierdurch auch ein Gefühl für das Fließen der Energie durch den Körper entwickelt.

Als nächste Stufe kann nun an der Geschwindigkeit und dem Wechsel von Anspannung und Entspannung gearbeitet werden. Neben einem hochwertigeren Gi, der eine akustische Rückmeldung gibt, gibt es noch andere Methoden die Lockerheit und Geschwindigkeit zu trainieren. Ein Beispiel ist das Durchschlagen von Zeitungsseiten. Hierfür gibt es die Möglichkeit einen Halterung zu bauen (siehe Anhang) oder mit einem Trainingspartner zu üben. Ziel ist es, die Geschwindigkeit mit einer großen Geschwindigkeit auszuführen und am Ende Kime einzusetzen, so dass der Luftdruck hinter der Zeitungsseite ausreicht ein Loch in die Seite zu schlagen. Der Schwierigkeitsgrad kann dann gesteigert werden, indem statt einer ganzen Zeitungsseite z.B. nur noch mit einer halben Seite usw. trainiert wird.

*Anmerkung*: Die Treffsicherheit sollte bei der Steigerung der Geschwindigkeit natürlich nicht leiden, hierfür kann z.B. der im Anhang befindliche Ziel-Trainer benutzt werden.

Zur Abhärtung der Trefferflächen und zur richtigen Kraftübertragung müssen Trainingseinheiten an der Makiwara erfolgen.
Hier kann einerseits eine traditionelle Makiwara zur Abhärtung genutzt werden. Die Intensität sollte hierbei langsam gesteigert werden und der Energiefluss durch den Körper erspürt werden. Die Aktion erzeugt in der Makiwara eine Reaktion in entgegengesetzter Richtung (dritte newtonsche Axiom, *actio et reactio*), daher ist die korrekte Stellung aller beteiligten Körperteile wichtig. Die Makiwara ist ein erbarmungsloser „Lehrer“ und korrigiert jeden Fehler durch sofortigen Schmerz. Bei einer „weichen“ Makiwara (Wandschlagpolster) kann hingegen nach Auftreffen bzw. Eindringen der Faust das „Lenken“ der Energie trainiert werden. Beim Gegner bedeutet dies z.B. ein Schlag mit der 45° gedrehten Faust zwischen den Rippenbögen, um dann die Kraft z.B. 45° abwärts in Richtung Magen zu lenken.
Eine weitere Möglichkeit des Makiwara-Trainings ist das Wandschlagpolster. Hierbei wird z.B. mit der Faust in das Polster geschlagen und nach den oberflächlichen Eindringen der Faust wird die Energie gelenkt. So kann z.B. die Kraft beim Gegner 45° abwärts im Solarplexus zum Magen gelenkt werden. Dies erhöht die Wirkung eines Tsuki beträchtlich.
Der Vollständigkeit halber sei noch erwähnt, dass es zur Abhärtung noch das tarining an der „Tonkin“-Makiwara gibt, oder einige japanische Grossmeister auf Felsblöcke oder in mit Kieselsteinen gefüllte Behälter schlagen. Ich halte das Schlagen auf einen Felsblock für falsch verstandene Härte, vor allem im Hinblick auf die Wirkung von techniken auf Vitalpunkte. Diese erfordern keine so große Kraft und Abhärtung, um einen Effekt zu erzielen.

Zum Schluss ist natürlich das Training mit beweglichen Zielen wichitg. In der realistischen Anwendung ist der Angreifer ja nicht bewegungslos. Dies kann am Sandsack bereist trainiert werden, der es durch Bewegung und Drehung schwerer

macht die Technik in der richtigen Richtung und aus der richtigen Distanz ins Ziel zu bringen. In der Gurt-Prüfung wird dies mit dem Prüfungsteil „Enpitsu“ getestet.

Weitere Stufen, wie z.B. die vibrierenden Hände können, wie schon erwähnt, nur unter der Anleitung eines erfahrenen Großmeisters erlernt und trainiert werden. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass ein Training mit Vitalpunkttechniken auf Dauer den Körper schädigen kann und bestimmte Techniken schon bei geringer Kraftübertragung lebensgefährliche Nervenreaktionen (z.B. Vagusreiz) auslösen können.

# 8. Schlussbetrachtung

**Der Meister:**

Ein Meister muss die Entwicklungsstufe seines Schüler erkennen und ihn entsprechend fördern. Das Training muss also mit den verschiedenen Entwicklungsstufen verändert werden. Auch das Einsetzen des Schüler als „Lehrer“ / Sempai z.B. für die Unterstufe, wird eine Entwicklung nach sich ziehen. Dies wird die Sichtweise des Budoka für die Techniken nochmals verändern, da man nochmals mit den Augen des „Anfängers“ an die Techniken herangeht und versucht diese zu vermitteln. Auch den Charakter und das Selbstbewusstsein wird das Lehren positiv beeinflussen. Der Schüler muss aber unter der Anleitung des Meisters zwingend jede dieser Stufen durchlaufen, um eine sinnvolle Entwicklung zu gewährleisten, bevor er sich gänzlich unabhängig macht und andere Budoka ausbildet. Der Meistern sollte seinen Schülern zumindest einen Ausblick auf die nächsten Entwicklungsschritte geben, um ihm zu vermitteln, dass die Weiterentwicklung nicht abgeschlossen ist. Unglücklicherweise kommt es immer wieder vor, dass Meister sich in dem Glauben alles erlernt zu haben (das technische Handwerkzeug) von ihrem Lehrmeister trennen und dann beginnen selber Schüler ausbilden.

**Der Schüler:**

Jeder Schüler hat Aufgaben auf dem Weg seiner Entwicklung, die nur er selber lösen kann. Er muss Fähigkeiten/Eigenschaften, wie zum Beispiel Selbstdisziplin, Selbstkontrolle, Pünktlichkeit, Respekt etc., haben oder entwickeln. Er muss lernen Kritik anzunehmen und begreifen, dass Verbesserungen/Korrekturen durch den Meister notwendig für die Entwicklung sind. Kritik sollte keine Frustration hervorrufen, sondern Dankbarkeit gegenüber dem Lehrmeister für den Impuls zu Weiterentwicklung und somit ein weiterer Ansporn sein, sich zu verbessern. Er muss beständig, ernsthaft und ehrgeizig üben und auch für sich selber Techniken analysieren, optimieren und die Hintergründe hinterfragen. Dies ist seine Aufgabe zur Entwicklung und Perfektionierung seiner Technik und seines eigenen Charakters

*Lehrer öffnen dir das Tor.*

*Doch über die Schwelle treten musst du selber.*

Hakuin

Das Studium des Karate ist keine einfache Angelegenheit, für die man in ein Dojo geht und alles erklärt wird. Es lässt sich nicht alles erklären, der Großteil muss im Training anhand des eigenen Körpers „erfahren“ werden, dies gilt auch für die Sachen, die rein intellektuell bereits begriffen wurden.

*Man kann Wasser erklären, aber davon wird es im Mund nicht nass.*
*Man kann die Natur des Feuers erschöpfend darlegen,*
*aber davon wird es im Mund nicht heiß.*
*Ohne die Berührung mit wirklichem Wasser oder Feuer,*
*kann man diese Dinge nicht kennen.*
*Selbst ein Buch ist durch Erklärung nicht verständlich zu machen.*
*Speisen mag man genau beschreiben, doch das stillt den Hunger nicht.*
*Man wird kaum durch die Erklärungen eines anderen zu einem Verstehen kommen.*

Takuan

Hier gilt auch das Sprichwort. „Erfahrung ist die Summe der gemachten Fehler“. Bekanntermaßen ist auch der Lerneffekt durch gemachte Fehler wesentlich größer als durch reines intellektuelles Lernen.

Natürlich gehört eine intellektuelle Beschäftigung zum Studium der Kampfkünste dazu, wie zum Beispiel das Studium des Bubishi, der menschlichen Anatomie, der TCM, Strategien (36 Strategeme).... Aber rein intellektuell lässt sich diese Kunst nicht erfassen. Man erwartet ja auch nicht, dass man durch das „Studium“ eines Buches über Tennis, ein zweiter Boris Becker wird. „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“ drückt dies sehr treffend aus. Der menschliche Körper hat ein hochspezialisiertes sensorisches System, welches dem Gehirn Rückmeldungen z.B. über die Lage jedes Körperteils etc. gibt. Um eine komplexe Bewegung nun „vollautomatisiert“ ablaufen lassen zu können, bedarf es einiger tausend Wiederholungen, um dieses Bewegungsprogramm zu optimieren und abzuspeichern.

Wer den Weg „Do“ einer Kampfkunst beschreiten will, muss sich darüber im Klaren sein, dass dies ein nicht endender Weg zur Perfektionierung der Technik, aber auch oder gerade deshalb ein Weg zur Perfektionierung des eigenen Charakters ist.

**Auch ein Weg von vielen Meilen**

**beginnt mit dem ersten Schritt!**

# Literaturverzeichnis:

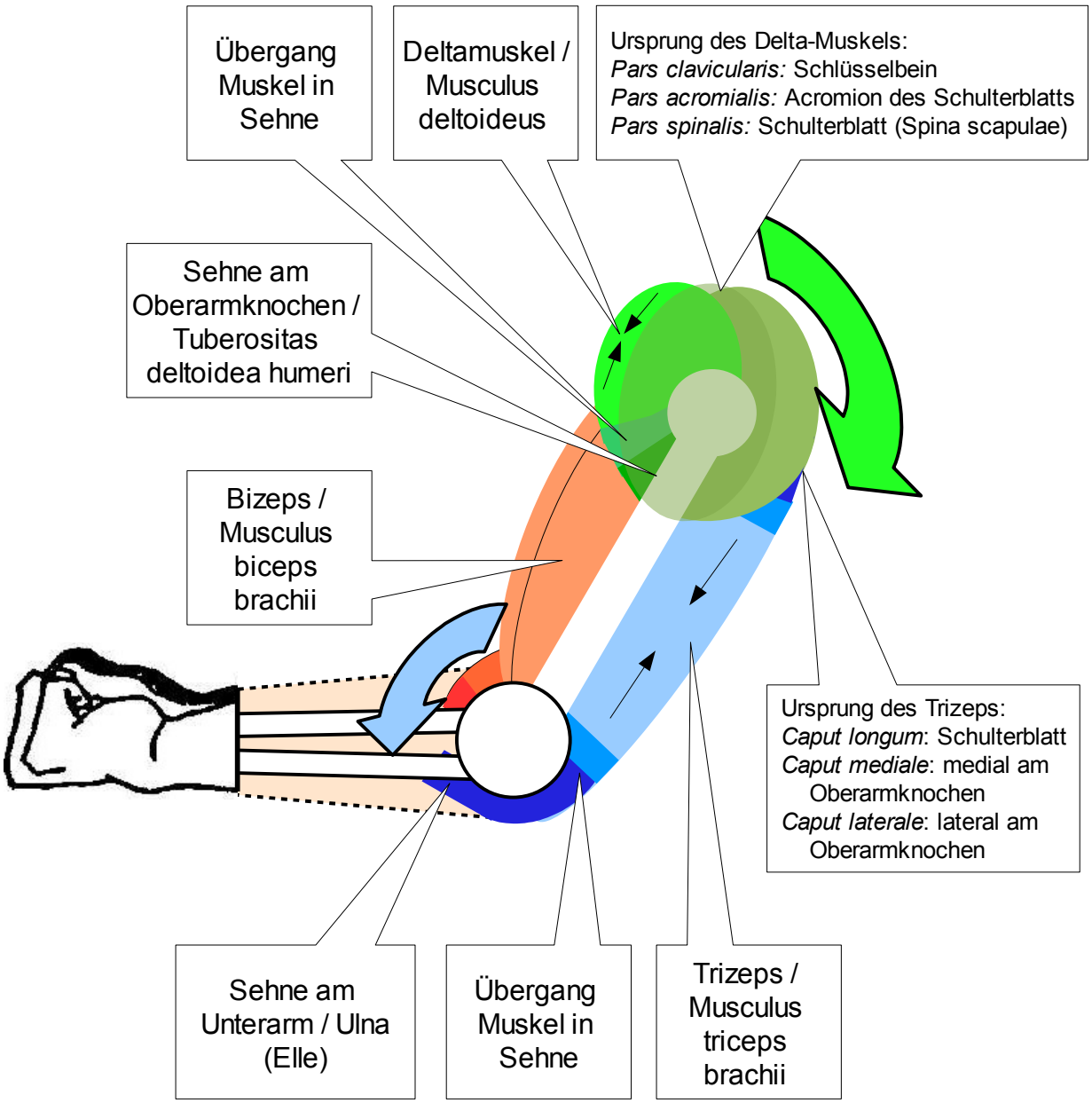

| | |
|---|---|
| **Karate–Do – Philosophie in der Bewegung**<br>Geistige Inhalte des Karate-Do und deren Anwendung<br>Axel Binhack, Efthimios Karamitsos<br>Selbstverlag Axel Binhack (1992) | **Bubishi – An der Quelle des Karate-Do**<br>Roland Habersetzer<br>Palisander Verlag<br>ISBN-10: 9783938305003<br>ISBN-13: 978-3938305003<br>weiterführende Literatur zu Kyusho-Jitsu |
| **Karate 1 – Einführung Grundtechniken**<br>Albrecht Pflüger<br>Falken Verlag<br>ISBN 3-8086-0227-0 | **Kata Bunkai**<br>Prof. Dr. med. Helmut Kogel<br>Verlag: Meyer & Meyer Sport<br>ISBN-13: 9783898995337<br>ISBN-10: 389899533X<br>weiterführende Literatur zu Kyusho-Jitsu |
| **Richtig Karate 1 – Grundtechniken**<br>Wolf-Dieter Wichmann<br>Verlag: BLV Sportpraxis<br>ISBN 3-405-13178-2 | **Pressure Point Fighting**<br>A Guide to the secret heart of Asian Martial Arts<br>Richard Clark<br>Verlag: Tuttel Publishing<br>ISBN-13 9780804832175<br>ISBN-10 080483217X<br>weiterführende Literatur zu Kyusho-Jitsu |
| **Nakayamas Karate perfekt – Einführung**<br>Masatoshi Nakayama<br>Falken Verlag<br>ISBN 3-8068-0487-7 | **Kyusho – Angriffspunkte in Selbstverteidigung und Kampfsport**<br>Stefan Reinisch,Jürgen Höller, Axel Maluschka<br>Verlag: Meyer & Meyer Sport<br>ISBN-10:3-89899-455-4<br>EAN:9783898994552<br>weiterführende Literatur zu Kyusho-Jitsu |
| **Richtig Karate 1 – Grundtechniken**<br>Wolf-Dieter Wichmann<br>Verlag: BLV Sportpraxis<br>ISBN 3-405-13178-2 | **Kyusho–Jitsu – Wesentliche Faktoren der Vitalen Punkte**<br>Evan Pantazi<br>Verlag: Sportimex<br>ISBN-10: 3868360328<br>ISBN-13: 9783868360325<br>weiterführende Literatur zu Kyusho-Jitsu |
| **Modernes Karate**<br>Teruyuki Okazaki und Dr. med. Milorad V. Stricevic<br>Falken Verlag<br>ISBN 3-8086-4280-9 | **Kyusho–Jitsu – Die Vitalen Punkte**<br>**Der Kurs für Fortgeschrittene**<br>Evan Pantazi<br>Verlag: Sportimex<br>ISBN-10: 8493591955<br>ISBN-13: 9788493591953<br>weiterführende Literatur zu Kyusho-Jitsu |
| **Karate – The art of „empty hand“ fighting**<br>Hidetaka Nishiyama und Richard C. Brown<br>Charles E. Tuttle Company, Tokyo, Japan 1960<br>bzw. Karate - Die Kunst der leeren Hand<br>ISBN 978-3-937745-06-0 | |
| **Karate–Do – Die Kunst ohne Waffen zu siegen**<br>Gichin Funakoshi<br>Piper Verlag<br>ISBN 978-3-492-24920-1 | |
| **Das Geheimnis des Sieges**<br>Die physikalischen Grundlagen des Kampfsports<br>Ralf Pfeifer<br>Paul Pietsch Verlage<br>ISBN 978-3-613-50638-1 | |


# Abbildungsnachweis:

Abbildung 1: Mitsu-Tomoe, das Wappen Okinawas, die 3 geschwungene Kommas als Sinnbild für die Vereinigung der 3 Energien Mensch, Erde und Himmel (siehe Abbildung 12)
Abbildung 3: www.wikipedia.org Kugelstoßpendel
Abbildung 4: www.wikipedia.org Yin und Yang
Abbildung 13: „The Illustrated Canon of Chen Family Taijiquan“ von Chen Xin

# Anhang:

**Menschliche Mechanik (vereinfachte Darstellung):**




Legende:

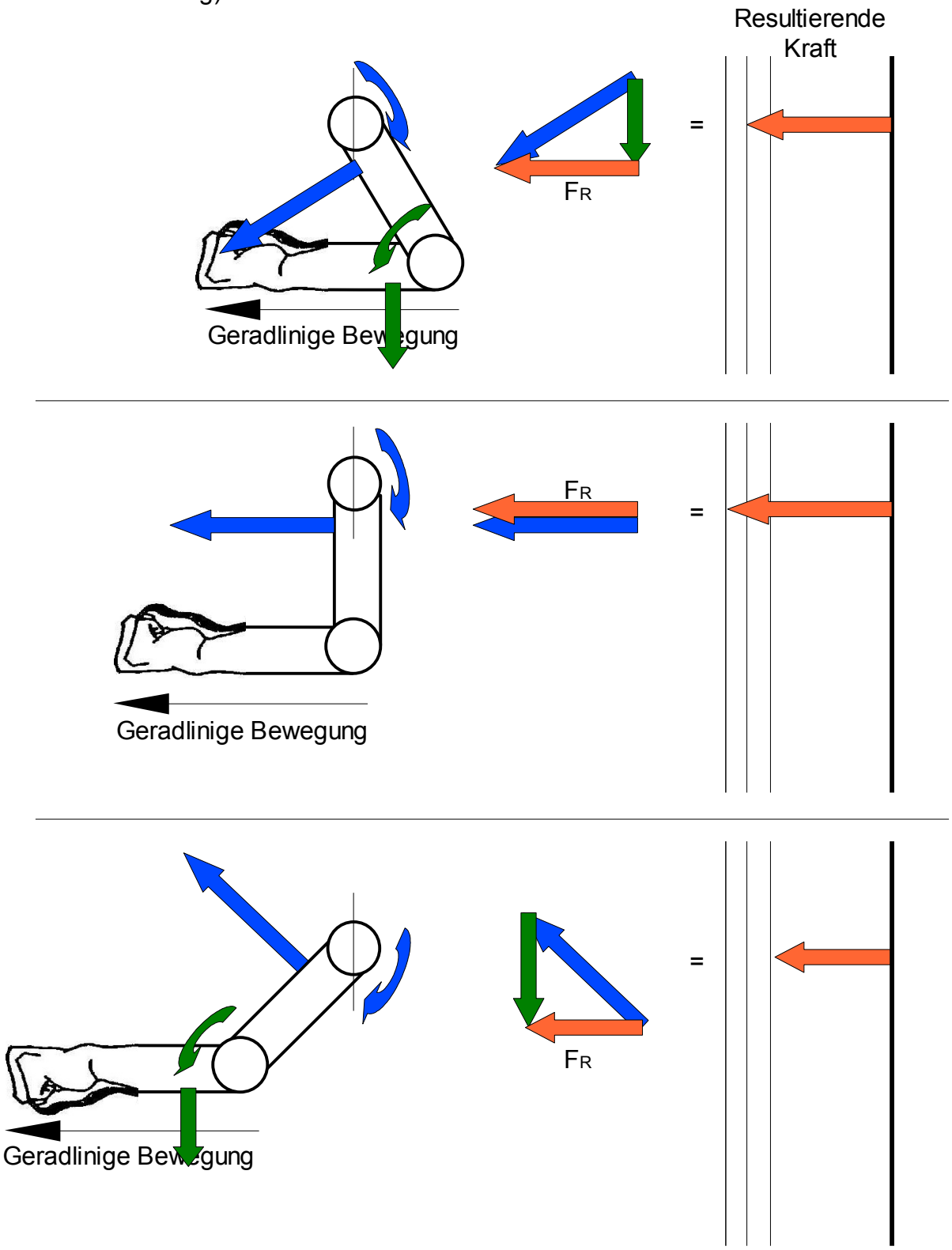
= Muskelkontraktion

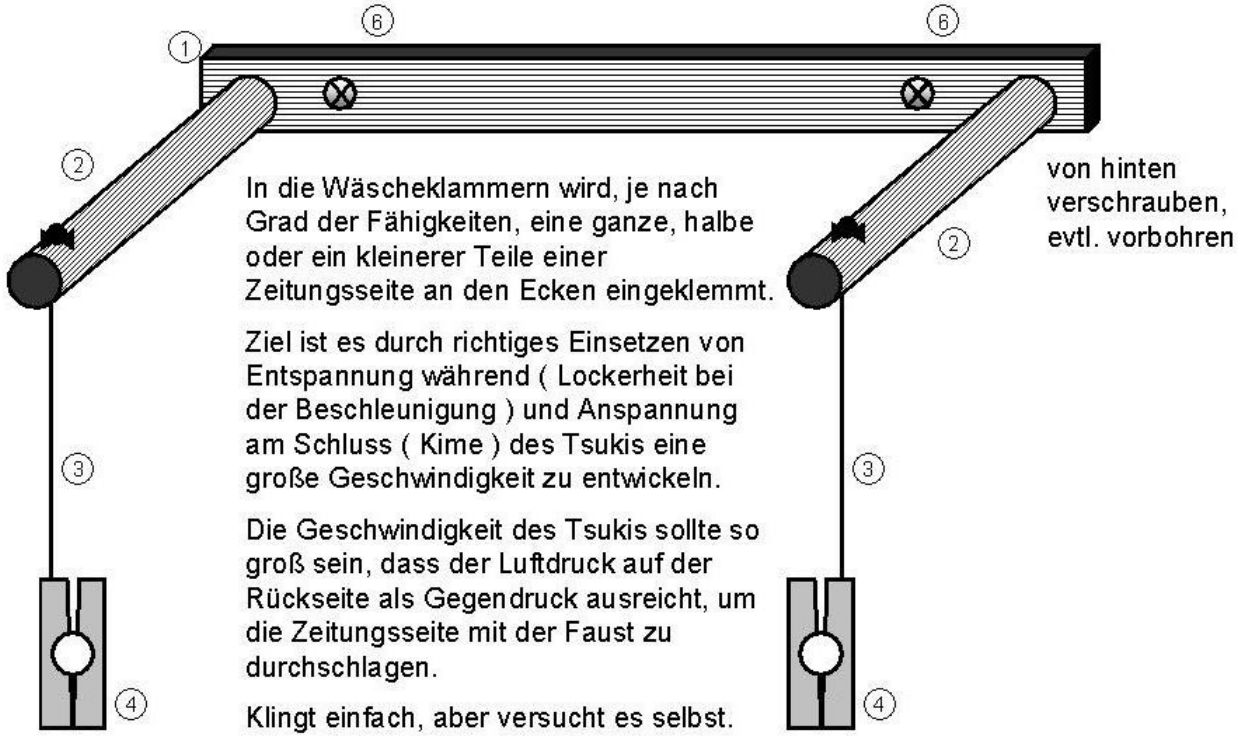
= Trizeps, bzw. Bewegung erzeugt durch den Trizeps (Musculus triceps brachii)

= vorderer Deltamuskel, bzw. Bewegung erzeugt durch den vorderen Deltamuskel (Pars clavicularis)

# Anhang:

Betrachtung der Mechanik in verschiedenen Stellungen des Armes (statische Momentbetrachtung):






In die Wäscheklammern wird, je nach Grad der Fähigkeiten, eine ganze, halbe oder ein kleinerer Teile einer Zeitungsseite an den Ecken eingeklemmt.

Ziel ist es durch richtiges Einsetzen von Entspannung während ( Lockerheit bei der Beschleunigung ) und Anspannung am Schluss ( Kime ) des Tsukis eine große Geschwindigkeit zu entwickeln.

Die Geschwindigkeit des Tsukis sollte so groß sein, dass der Luftdruck auf der Rückseite als Gegendruck ausreicht, um die Zeitungsseite mit der Faust zu durchschlagen.

Klingt einfach, aber versucht es selbst.

Viel Spaß bei trainieren!

| Pos | Benennung | Material |
|---|---|---|
| 1 | Wandleiste | Holzleiste 6 X 4 cm |
| 2 | Rundholz | z.B. Besenstiel 50 cm |
| 3 | Paketband | |
| 4 | Wäscheklammer | |
| 5 | 2 Holzschrauben | |
| 6 | 2 X Dübel und Schraube | |

Zeichnung nicht maßstäblich

Dipl.-Ing. Frank Poppen

# Bauanleitung Tzuki-Trainer

Für das Training der verschiedenen Angriffsstufen und der Zielgenauigkeit eignet sich dieser Ziel-Trainer.

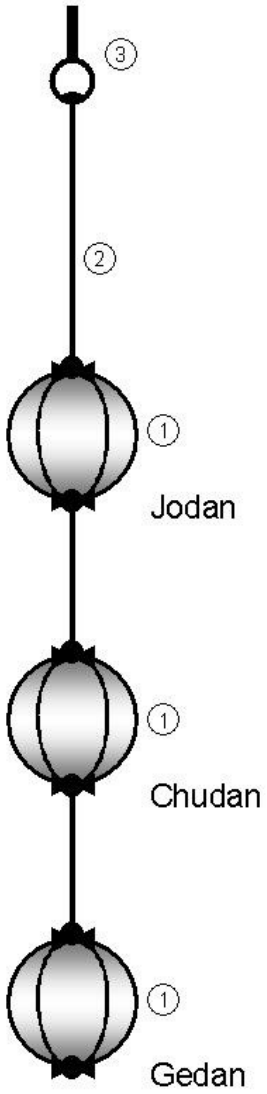
Auch für das Zieltraining mit Kobudo-Waffen (besonders Bo) ist dieser sehr hilfreich.

Nehme 3 Tennisbälle und eine Paketschnur. Messe den richtigen Abstand vom Aufhängungspunkt zur Jodan-Stufe.

Umwickle den Tennisball wie ein Paket und verknote die Enden gut. Verfahre genauso mit den anderen beiden Tennisbällen auf der Chudan- und Gedan-Stufe.

Die Tennisbälle sollen beim Training nicht getroffen, sondern lediglich höchstens berührt werden.

Viel Spaß beim trainieren!

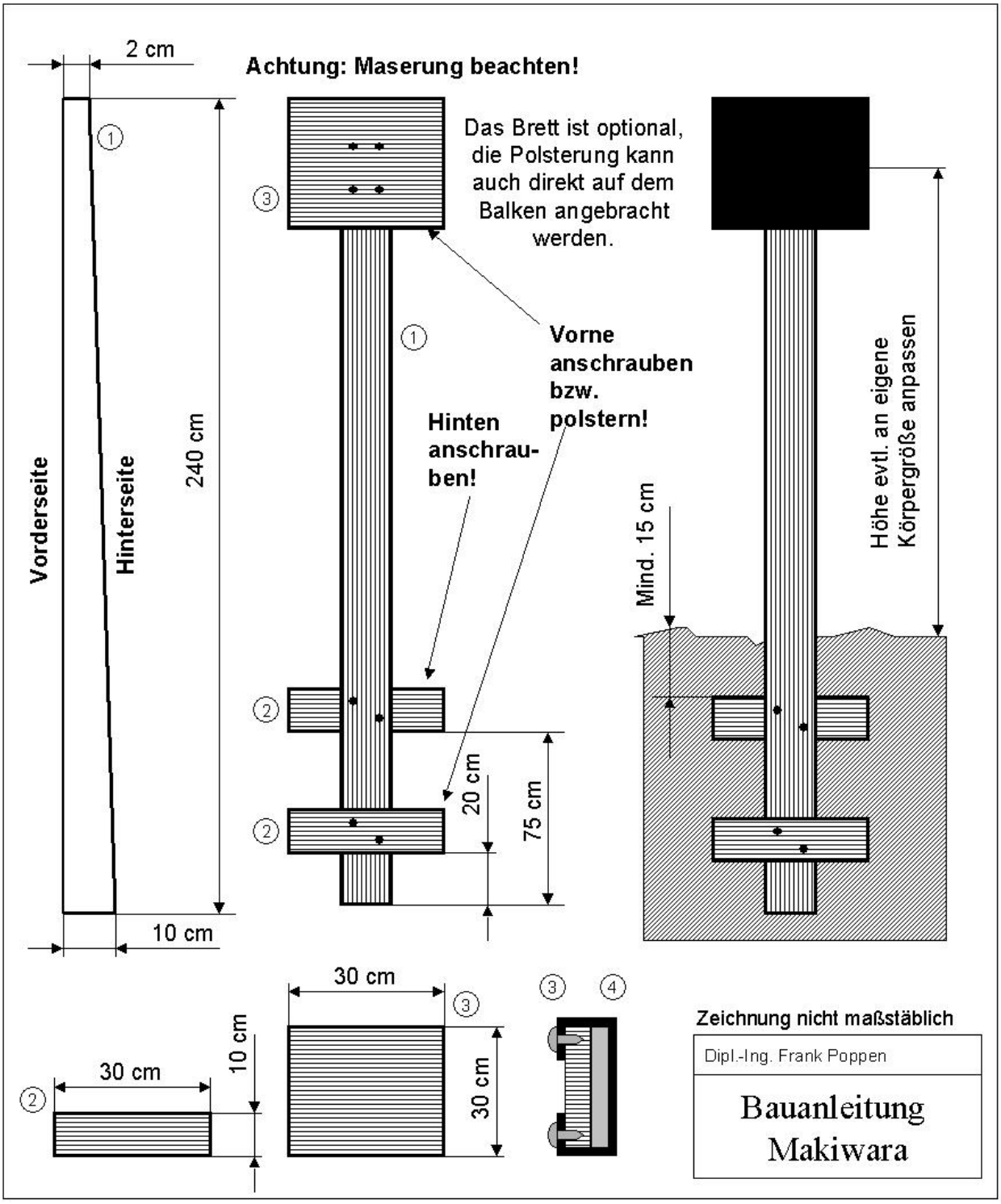



Zeichnung nicht maßstäblich

| Pos | Benennung | Material |
|---|---|---|
| 1 | Tennisball 3 Stück | |
| 2 | Paketschnur | |
| 3 | Dübel und Deckenhaken | |

Dipl.-Ing. Frank Poppen

Bauanleitung
Ziel-Trainer


2 cm
Achtung: Maserung beachten!
Das Brett ist optional, die Polsterung kann auch direkt auf dem Balken angebracht werden.
Vorne anschrauben bzw. polstern!
Hinten anschrau-ben!
Vorderseite
Hinterseite
240 cm
10 cm
20 cm
75 cm
Mind. 15 cm
Höhe evtl. an eigene Körpergröße anpassen
30 cm
10 cm
30 cm
30 cm
Zeichnung nicht maßstäblich
Dipl.-Ing. Frank Poppen
Bauanleitung Makiwara