
STILOFFENES KARATE

REFERAT AM BKB-TAG 2017

ALFRED HEUBECK

15.10.2017

1. THESE: SHOTOKAN IST EIN LEHR- UND LERNSTIL

Für alle Sportarten gibt es für das Erlernen ihrer Bewegung typische Kennzeichen und Strategien. Ein paar davon sollen hier dargestellt werden:

1. Die Bewegungen werden mit maximaler Amplitude ausgeführt.
2. Die Bewegungen werden physikalisch optimiert
3. Beim Lehren werden didaktische und methodische Prinzipien eingehalten:
 - a) Vom Bekannten zum Unbekannten (vom Gelernten zum Ungelernten)
 - b) Vom Einfachen zum Schweren
 - c) Vom Einfachen zu Zusammengesetzten

zusätzlich in der Reihenfolge

- a) Grobform
- b) Feinform
- c) Leistungsform

Weitere Kennzeichen würden sich natürlich noch finden lassen, aber das würde hier zu weit führen. Auf jeden Fall lässt sich aber feststellen, dass alle diese Merkmale beim Shotokan sehr gut erfüllt sind.

Wo liegt also das Problem?

Zur Veranschaulichung ein Beispiel vom Skifahren (old style):

Zuerst lernt man eine Reihe von einfachen Kurventechniken, die Pflugbögen, dann kommen die Schwünge, Stemm- und Parallelschwünge, Schwungauslösetechniken, wie Hochschwung, Tiefschwung, Carven usw. Ein guter Skilehrer wird jeweils mit einer bestimmten Technik der Gruppe so vorausfahren, dass sie von ihm verwendete Technik genau zu erkennen ist. Bei der nächsten Fahrt kommt eine andere Technik. (Er macht Kihon.)

Der perfekte Skifahrer fährt jedoch so, dass er die Elemente der sauberen Techniken anwendet und zusammensetzt, so dass sie entsprechen der Geschwindigkeit, des Geländes und der aktuellen Situation optimal zusammenpassen.

Die Situation wird natürlich noch wesentlich komplexer, wenn ein Gegner ins Spiel kommt. Jetzt müssen die Bewegungen nicht nur taktisch angepasst werden, sondern entsprechen an den Bewegungen des Kontrahenten orientiert werden und die eigene aktuelle Position bedacht werden. Kurz gesagt, die optimale, schulmäßige Bewegung wird nicht immer möglich sein.

Es gibt Karate-Stile, die sich deshalb von Anfang an an der Praxis orientieren, Shotokan geht den Weg über die Methodik. (Für Gymnasiasten als Vergleich, bei den alten Sprachen (Latein und Griechisch) ist die genaue Technik, sprich Grammatik, die Basis des Lernvorgangs, bei den neuen Fremdsprachen wird primär die Sprechfähigkeit, die Anwendung eingeübt, die Grammatik folgt später. Folge ist, dass man sich schlecht in Latein unterhalten kann, bei den neuen Sprachen die Grammatik und ihr Verständnis und das Schreiben Schwierigkeiten bereitet.

Bleibt man in dieser Analogie, dann gibt es Stile, wie Shotokan, die einen Schwerpunkt auf methodische Prinzipien legen, andere das praxisbetonte Lehren¹.

FOLGERUNGEN AUS DIESER THESE

Wichtig ist für eine konsequente Optimierung natürlich das angestrebte Ziel: was soll erreicht werden. Am Beispiel des Skifahrers wird das deutlich: Will man Abfahrtsläufer werden oder Skilehrer für Schulgruppen.

Die Antwort ist leicht, wenn das Ziel im Wettkampf liegt. Ob Kumite oder Kata, eine erfolgsorientierte Wettkampfanalyse zeigt, was trainiert werden muss und welche Form zum Erfolg führt.

Aber Karate ist heute auch, vielleicht sogar hauptsächlich Breitensport. Versucht man dessen Aufgaben zu systematisieren, ergeben sich grob unterteilt folgende Aufgabenbereiche:

- a) Selbstverteidigung
- b) Körperliche und psychische Gesundheit
- c) Persönlichkeitsbildung
- d) Unterhaltung und Geselligkeit

Geht man davon aus, dass die Teile b) bis d) sich in einem guten Training von selber ergeben, bleibt als wesentlicher Teil die Selbstverteidigung über.

Oft hört man von guten, erfolgreichen Kämpfern aus dem Sportbereich, dass SV nicht nötig ist, man könne sich sicher auch so gut mit Karate verteidigen. Aber nicht alle sind gute Wettkämpfer und auch die werden älter. Außerdem kann die aktuelle Situation übliche Wettkampftechniken unmöglich machen.

Daraus ergibt sich zwangsläufig, dass die Basis aus Kihon, Kata und den Kumiteformen der Prüfungsordnung durch anwendungsbezogenen Partnertrainingsbeispiele ergänzt werden muss.

SCHLÜSSEL FÜR ERWEITERUNGEN DES PARTNERTRAININGS

Gut ist es natürlich, sich in den anderen Kampfsportarten umzuschauen. Hier sind nicht nur andere Karatestile sinnvoll, sondern auch Kobudo, Aikido, Judo, Kyusho, eigentlich alles SV-Systeme.

Ein offener Blick zeigt gemeinsame Prinzipien, aber auch weiterführende Möglichkeiten, wenn man die möglicherweise an manchen Stellen zur Lernbewegung vereinfachte Shotokan-Technik als Basis betrachtet.

Aber auch, losgelöst von anderen Stilen bietet Shotokan bei entsprechender Analyse viele Möglichkeiten zur Erweiterung, die zum komplexen und vollständigen Selbstverteidigungssystem führt.

¹ **Man darf bei diesen Überlegungen auf keinen Fall aus den Augen verlieren, dass bei meisterlichem Können Unterschied mehr besteht: Hart und weich, sauber und effizient werden Eins.**

FEHLERTYPEN

Betrachtet man allgemein, objektiv nur Fehler, so kann man verschieden Gruppen unterscheiden:

1. Abweichung von der stilspezifischen Norm einer Bewegung. (Relevant vor allem für Prüfungen und Turniere)
2. Abweichungen, die die Wirksamkeit einer Technik verringern. (Vor allem beim Partnertraining, Kumite und Bunkai entscheidend. Eine falsche Stellung, eine falsche Handhaltung kann das ganze Beispiel oder dein Angriff zunichtemachen.)
3. Bewegungen die zu Verletzungen (akut) oder Gesundheitsschäden (langfristig) führen bzw. führen können.

ARMTECHNIKEN

ANALYSE DER ARMTECHNIKEN

Genau genommen besteht eine Armtechnik aus fünf Bestandteilen.

1. Ausholen zur Gegenbewegung
2. Einnehmen der Ausgangsposition
3. Durchführung der Gegenbewegung
4. Durchführung der Technik
5. Der Schritt mit Einnahme der Stellung

Betrachtet man also die Technik nicht isoliert, so ergibt sich eine Vielzahl von Interpretationen. Jeder dieser 5 Teile kann eine eigene Bedeutung haben, ein Age-Uke z. B. kann also eine abgeschlossene Verteidigungssequenz darstellen.

DOPPELARMTECHNIKEN

Typisch für Shotokan ist eine Bewegungsform, bei der ein Arm die Technik ausführt, der Andere die Gegenbewegung, im Allgemeinen „Hikite“. Bei vielen anderen Stilen wird mit beiden Armen, mehr oder weniger gleichzeitig agiert. Akzeptiert man, dass beim Shotokan als Lernstil, das Arbeiten mit einer Hand methodisch bedingt ist, sollte man bei Anwendungen aus der Kata, die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass zwei fast gleichzeitige Armtechniken in der Kata auf zwei Schritte verteilt sind. Dabei können zwei Schritte auch manchmal in einem Wechselschritt zusammengefasst werden. (In älteren Büchern, auch bei Funakoshi wird auf dies Möglichkeit hingewiesen.)

Für die Praxis gilt zusammengefasst:

1. Hikite verstärkt die Technik in der Grundschule und zieht in der Praxis am Gegner.
2. Zwei Schritte in der Kata können ein Wechselschritt in der Anwendung sein. Dabei können
3. Zwei Armtechniken zu einer (fast) gleichzeitigen Technik verschmelzen.

STELLUNGEN

Jeder Schritt, jede Stellung enthält eine optimale Krafrichtung oder in anderer Formulierung Angriffslinie. Sie verstärkt richtig eingesetzt nicht nur die durchgeführte Technik, sondern sie kann auch ein Teil der Aktion sein², ja sogar ein Angriff. (Wurf, Feger, Blockierung des Angreifers.)

² Eine ausführliche Analyse wäre natürlich möglich und sinnvoll, würde aber den Rahmen des Referats weit überschreiten.

SCHLAGARTEN

Der Zuki ist die Standard-Schlagtechnik im Shotokan. Eine kurze Überlegung zeigt aber, dass er nur eine von vielen Schlagmöglichkeiten darstellt. Hier eine kurze Zusammenstellung:

1. Drücken
2. Schubsen
3. Reiben
4. Streifendes Schlagen
5. Stoßen mit Energiekonzentration auf einen Punkt hinter der Auftrefffläche
6. Durchdringenden Schlagen
7. Schlagen mit Zurückziehen

Jede dieser Schlagarten hat seine Bedeutung, seine optimale Wirkung kann sie jedoch nur erzielen, wenn Situation, Waffe, Ziel und Richtung aufeinander abgestimmt sind. Individuelle Vorlieben und passende Beispiele können hier weiterhelfen.

Fast wirkungslos sind jedoch häufig zu sehender geschnappte Fauststöße ohne Hüfte und Muskelspannung. Sie können zwar im Ernstfall Schmerzen und kleiner Verletzungen hervorrufen, aber keinen echten Kampf beenden.

ANALYSE DER „BLOCKTECHNIKEN“

Uke-Techniken werden mit Blocktechniken³, d.h. Abwehrtechniken übersetzt. Eigentlich heißt Uke nur entgegennehmen, übernehmen und außerdem sind die Bezeichnungen überhaupt erst in Japan entstanden, um für größere Übungsgruppen vereinfachte Ansagen möglich zu machen.

Eine inhaltliche Interpretation der Technikbezeichnung ist also von vorne herein problematisch.

Sinnvoll ist es deshalb zu überlegen, ob die Techniken nicht auch Befreiungsgriffe, Hebel, Angriffe, ja sogar Würfe darstellen können⁴.

FOLGERUNGEN

Es ergeben sich also klare Konsequenzen:

- Unabhängig vom Stil, ist eine saubere Grundschule und eine gute Kenntnis der stiltypischen Kata notwendige Basis für sinnvolles Karate.
- Ein Stil kann sich bewusst darauf konzentrieren einen genau definierten Teilaspekt des Karate abzudecken und andere Teile auszuschließen. Ziel dieser Einschränkung kann die Suche nach Perfektion innerhalb dieser Grenzen sein. Problem ist, dass das Alter hier deutliche Grenzen setzen kann.
- Unterschiede bei verschiedenen Ausführungen verschiedener Stilarten heißen nicht, dass die Versionen besser oder schlechter sein müssen. Beispiel Handhaltungen: die eine Haltung reduziert Verletzungen beim Sport, eine andere vergrößert die Wirkung in der Selbstverteidigung. Zum Fehler wird sie nur, wenn sie an der falschen Stelle eingesetzt wird. Das wird auch bei den Stellungen sichtbar: Unterschiede in der prinzipiell gleichen Stellung können sich ergeben, wenn für die einen der stabile Stand mit hoher nach innen gerichteter Spannung gewünscht wird und bei den anderen eine hohe dynamische Beweglichkeit mit Kraftwirkung nach außen.

³ Diese Übersetzungsweise kommt aus der englischen Literatur „Uke=block“

⁴ Siehe Rick Clark, 75 Down Blocks

- Unterschiedliche körperliche Eigenschaften, können die technische Ausführung genauso beeinflussen wie die Auswahl der Bunkai-Beispiele. Fehler in der Technik müssen korrigiert werden, das Ausnutzen individueller Fähigkeiten ist aber oft positiv.
- Der Karatelehrer muss sich dessen bewusst sein, dass auch für ihn das Lernen nie aufhört. Die mögliche Meisterschaft innerhalb eines Bereichs darf die Offenheit für andere, neue Themen nicht einschränken. Der Mut zuzugeben, dass man etwas nicht oder noch nicht kann, ist auch für einen Karatemeister keine Schande. Weiter zu lernen sollte eine Lebensaufgabe sein. So können seine Kenntnisse möglicherweise zu einem bestimmten Bunkai- Beispiel führen, ohne dass der Schüler notwendigerweise den gesamten Hintergrund der Überlegungen kennen muss, wenn er das Beispiel übt.
- Der Schüler sollte bis zum Schwarzgurt die Grundlagen seines Stiles (Grundtechniken, Kihon, Kata) sicher beherrschen. Dann sollte er aber von seinem Lehrer zu möglichst vielen anderen Meistern geschickt werden. Jeder muss sein eigenes Karate finden. Ein Lehrer kann nur die eigene Auffassung (innerhalb seiner eigenen Kenntnisse und Beschränkungen) von Karate gut weitergeben. Dieser Weg ist aber für den Schüler nicht immer der Beste, auf jeden Fall nicht der einzige. (Auch wenn manche Trainer das meinen.)