

Shotokan

Handlungsketten



Alfred Heubeck

Nach einer Idee von Horst Handel

Handlungsketten

Vorbemerkung

Handlungsketten habe ich auf A-Trainer-Lehrgängen bei Horst Handel in Köln an der Trainerakademie kennen und schätzen gelernt. Diese Form des Partnertrainings hat Horst entwickelt und gelehrt. Die Erfolge seiner Kämpfer in dieser Zeit sind ein Indiz für die Qualität entsprechender Übungen.

Auch wenn es für den sportlichen Wettkampf inzwischen neuere und möglicherweise besser angepasste Trainingsformen geben mag, für die Freunde des Shobu-Ippon Kumite sind sie eine echte Bereicherung.

Außerdem bieten sie eine hervorragende Form der Grundschulübung.

Ein Trainer, der die Idee der Handlungskette verinnerlicht hat, kann diese Trainingsform gut an andere Trainingsziele anpassen, sei es Sport oder Selbstverteidigung.

Grundidee

Im sportlichen Wettkampf und in der Selbstverteidigung sind eine Reihe von Ausgangssituationen, neben Abwehr mit erfolgreichem Konter, vorstellbar.

1. Nach einem erfolglosen Angriff setzt der Angreifer seine Attacke mit einem weiteren Angriff fort. Diese Möglichkeit wird im Okuri-Kumite simuliert.
2. Nach dem abgewehrten Angriff startet der Verteidiger sofort seinen Gegenangriff mit einem Schritt. Dies wird im klassischen Kaeshi-Kumite trainiert.
3. Die Idee bei den Handlungsketten ist folgende:
Die Aktion beginnt mit einer weiteren Standardsituation. Unmittelbar nach der ersten Aktion entsteht eine kleine Pause, in der die beiden Kämpfer kurz Abstand nehmen und versuchen sich über die Folgen, Auswirkungen und Reaktionen des Gegners klar zu werden. Das kann im Sport das Warten auf eine Aktion des Kampfrichters sein, in der Selbstverteidigung ein kurzer Check der Wirkung der Treffer oder einfach nur eine Abschätzung der Gesamtsituation.

Jeder Trainer mit einer gewissen Erfahrung, kann die Ideen der Handlungsketten aufgreifen und eigene Trainingsreihen entwickeln. Die Beispiele unten wurden von Horst Handel¹ entwickelt. Sie stellen ein Basispaket dar, das an das Shobu-Ippon-System angepasst ist. Wenn die Kämpfer diese Übungen beherrschen, kann es beliebig erweitert werden.

¹ Eine kurze Darstellung von Horst Handel findet man in seinem Buche: Karate oder das Wesen des Dō. Schlatt

Die Standardbeispiele:**Ausgangssituation:**

Standardanfang für alle Beispiele



Beide Kämpfer stehen sich in Kamae gegenüber



Ein Angriff mit Kizami-Zuki wird mit einem direkten Gyaku-Zuki gekontert.



Nach der Technik gehen beide Kämpfer zurück in Kamae und warten auf eine Reaktion des Gegners oder des Kampfrichters. Dabei belauern sie sich für einen kurzen Augenblick (z.B. etwa eine Sekunde).

Fortsetzung der Anfangsaktionen

Die nun folgenden Aktionen basieren auf der folgenden Grundidee:
Der offensive Angreifer (Kizami Zuki) bleibt der aggressivere Kämpfer und setzt seinen Angriff fort.

Möglichkeit 1: Angriff Oi-Zuki



Angriff: Oi-Zuki

Abwehr: Soto-Ude-Uke
Rechtes Bein mit Halbschritt 45° nach links zurück



Konter: Gyaku-Zuki



Beide Kämpfer zu Kamae zurück.

Dabei werden von Angreifer und Verteidiger die Füße so gesetzt, dass die Angriffslinien zum Gegner zeigen!

Möglichkeit 2:

Angriff Mae-Geri



Angriff: Mae-Geri

Abwehr: Gedan-Uke
Rechtes Bein mit Halbschritt 45° nach rechts zurück



Konter: Gyaku-Zuki



Beide Kämpfer zu Kamae zurück.

Dabei werden von Angreifer und Verteidiger die Füße so gesetzt, dass die Angriffslinien zum Gegner zeigen!

Möglichkeit 2b (Alternative für Fortgeschrittene:

Angriff Mae-Geri, dann Oi-Zuki





Angriff: Mae-Geri

Abwehr: Gedan-Uke
Rechtes Bein mit Halbschritt 45° nach rechts
zurück



Angriff
fortsetzen mit Oi-Zuki beim Absetzen

Abwehr mit Age-Uke
(oder Uchi-Ude-Uke Jodan)



Konter: Gyaku-Zuki



Beide Kämpfer zu Kamae zurück.

Dabei werden von Angreifer und Verteidiger die Füße so gesetzt, dass die Angriffslinien zum Gegner zeigen!

Möglichkeit 3:

Angriff Ushiro-Geri



Angriff: Ushiro-Geri

Abwehr:
Otoshi-Uke
Linkes Bein mit ganzem Schritt zurück



Angriff
fortsetzen mit Uraken-Uchi beim Absetzen

Abwehr mit Uchi-Ude-Uke Jodan



Konter: Gyaku-Zuki



Beide Kämpfer zu Kamae zurück.

Dabei werden von Angreifer und Verteidiger
die Füße so gesetzt, dass die Angriffslinien
zum Gegner zeigen!

Zusätzliche Möglichkeit (4. Möglichkeit)



Kamae



Angriff:
Mawashi-Geri

Abwehr:
Soto-Ude-Uke
Das vordere linke Bein nach rechts hinten, im
Idealfall unter 45° zurück.



Konter:
Gyaku-Zuki



Kamae

Trainingsziele²

In dem folgenden Text definiert Horst Handel seine Auffassung der Trainingsziele der Handlungsketten. Der Text wurde in einer Zeit geschrieben, in der der Wettkampf im Shobu-Ippon oder Shobu-Sanbon Kumite³ das vorrangige Ziel des Karate-Trainings war. Inzwischen hat sich das Karate verändert, nicht nur der sportliche Kumite-Wettkampf ist anders geworden, auch im normalen Training sind andere Aufgaben dazu gekommen. Aber für einen erfahrenen Trainer sollte es ein Leichtes sein, die Idee der Handlungskette zu übernehmen und an neue Trainingsziele anzupassen.

Um die Idee von Horst Handel besser zu verstehen, hier kurz sein Original-Text:

Die Handlungskette

Das Leistungsniveau der Gruppe ist so hoch, dass die Basistechniken für die ausgewählten Handlungsketten in der Feinform beherrscht werden. Es ist durch die bisher bestrittenen Wettkämpfe eine mittlere Wettkampferfahrung vorhanden, die durch die Variation von drei Handlungsketten bereichert werden soll.

Eine oft kritische und ungenutzte Phase entsteht im Karatewettkampf, wenn beide Karateka gleichzeitig eine Technik ausführen, was laut dem Wettkampfregelewerk nicht gewertet (Ai-Uchi). Der Kampfrichter hat aber den Kampf nicht unterbrochen! Hier verharrt man oft nach ausgeführter Aktion innerhalb der Gefahrenzone oder dem Aktionsradius des Gegners und ist sich in der direkten Situation nicht bewusst, in welcher Gefahr man sich befindet, da der Karateka noch innerhalb der aktuellen Gefahrenzone des Gegners steht. Auf Grund der Unwissenheit versteht man nicht, unter Ausnutzung der Situation seine sich bietende Chance optimal zu nutzen, indem man einen Folgeangriff durchführt.

Die aus den oben aufgeführten Punkten resultierende Erkenntnis fühlt zum Trainieren solcher Situationen. Hier bieten sich sinnvoll zusammengegliederte Handlungsketten als zweckmäßige Trainingsmaßnahme an, die bei dieser Variation drei Phasen aufweist.

1. Die Gegebenheit des gleichzeitigen Angriffs

*Ai-Uchi keine Wertung
keine Kampfunterbrechung.*

2. Schulung des taktischen Verhaltens

Beim Nichterreichen einer Wertung nach ausgeführter Technik im Wettkampf soll nicht innerhalb der Gefahrenzone verharrt werden, bis der Gegner eine Folgetechnik mit Erfolg anbringen kann, sondern eine Situation soll durch Ausweichen neutralisiert werden.

3. Nutzung der sich bietenden neuen Chance zur Folgetechnik

Nach der Neutralisation soll sich der Karateka schnellstmöglich orientieren, um situativ die Möglichkeit eines sinnvoll geplanten Folgeangriffes zu nutzen.

Wie diese Ziele an erreicht werden können und welche weiteren, auch moderneren Trainingsziele erreicht werden können, soll im folgenden Text genauer beschrieben werden

² Der kursiv gesetzte Text ist wörtlich aus dem Buch von Horst Handel übernommen.

³ Wettkampf um einen oder drei Punkte. Erlaubt waren damals nur Tief- und Zahnschutz.

Trainingshinweise zu den oben aufgeführten Beispielen:

Trainingsgruppe

Diese Trainingsform richtet sich an fortgeschrittenere Karateka. Diese sollten eine gewisse Erfahrung mit Jyu-Ippon-Kumite, Kaeshi-Kumite und Okuri-Kumite haben.

Trainingsaufbau

Vor dem Üben der ganzen Beispiele mit Partner sind eine Reihe von Vorübungen möglich und sinnvoll. Dabei sollte eine gewisse Sicherheit bei den einfachen Teilen erreicht sein, bevor zu den zusammengesetzten Teilen übergegangen wird.

Weiter ist es angebracht Handlungsketten zum Inhalt mehrerer, aufeinanderfolgender Trainingseinheiten zu machen, da es wichtig ist gewisse Inhalte zu automatisieren.

Ohne Partner:

In der Aufwärmphase können ohne Partner folgende Übungen durchgeführt werden;

- Kizami-Zuki mit und ohne Zurückziehen
- Gyaku-Zuki mit und ohne Zurückziehen
- Alle Angriffe aus dem 2. Bewegungsteil
 - Oi-Zuki
 - Mae Geri (evtl. mit Oi-Zuki)
 - Ushiro-Geri mit Uraken-Uchi
 - Mawashi Geri
- Alle Abwehrbewegungen aus dem 2. Bewegungsteil

Mit Partner:

Übung 1

Eine Vorübung kann der erste Teil der Handlungskette sein:

Gyaku-Zuki gegen Kizami-Zuki

- Im Ziel stoppen. Kontrolle von Kime und Abstand, dann zurück zu Kamae⁴
- Sofort zurück zu Kamae
- Reaktionsübung:
Der Angreifer startet ohne Kommando mit Kizami-Zuki, der Konterkämpfer versucht mit seinem Gyaku-Zuki schneller zu sein.

Übung 2

Die vier verschiedenen, zweiten Übungsteile werden wie im Jiyu-Ippon Kumite, bzw. als Jiyu-Ippon-Kumite trainiert.

⁴ Achtung: Aus Angst vom Kizami im Gesicht getroffen zu werden, schlägt man zu stark auf die kurzen Rippen. Also gute Kontrolle auch bei dem Gyaku-Zuki

Hinweis:

Da, wie später beschrieben, auch die gezielte Beobachtung des Gegners eine wichtige Aufgabe bei den Handlungsketten ist, sollte auf alternative Abwehrbeispiele im Zusammenhang mit dieser Trainingsform anfangs verzichtet werden. Das heißt es ist nur erlaubt:

Bei Oi-Zuki:	Rechtes Bein nach links
Bei Mae-Geri:	Rechtes Bein nach rechts
Bei Ushiro-Geri:	Linkes Bein mit ganzem Schritt nach hinten
Bei Mawashi-Geri:	Linkes Bein mit ganzem Schritt nach rechts hinten

Übung 3

Jetzt werden die vier Beispiele der Handlungsketten nacheinander trainiert. Also jedes Beispiel wird einzeln geübt. Dabei sind folgende Formen, je nach Leistungsstand der Gruppe möglich:

- Jede Bewegung einzeln und langsam
- Jede Bewegung einzeln
- Kizami, dann Pause und genaue Kontrolle von Abstand und Körperspannung, dann einzeln weiter. Teil zwei eventuell schon auf ein Kommando.
- Kizami, dann Pause und genaue Kontrolle von Abstand und Körperspannung, dann zurück und ohne Kommando nach kurzer Besinnungspause⁵ der zweite Teil der Kombination. Die Pause ist wichtig, da sonst der Kizami in der Bewegungsfolge degeneriert und oft das Zurückgehen zu Kamae weggelassen wird.
- Als letzte Übung wird die gesamte Bewegungsfolge auf ein Kommando (oder ohne Kommandos) trainiert. Auch hier ist die kurze Pause zwischen den beiden Bewegungsteilen wichtig.

Werden die einzelnen Handlungsketten halbwegs beherrscht, kann die nächste Übungsform begonnen werden:

Übung 4

- Auf Kommando startet der erste Teil der Handlungskette. Anstelle eines zweiten Kommandos gibt der Trainer den nächsten Angriff vor. Z.B.: Zuki, Mae-Geri
- Die Partner üben die ganze Handlungskette auf ein Kommando langsam und kontrolliert, der zweite Angriff ist aber frei wählbar.
-

Erfahrungsgemäß ergeben sich hier erste größere Schwierigkeiten bei der Abwehr des zweiten Angriffs. Das führt zur nächsten Übung.

Übung 5

Die Übungspartner stehen sich in einem sehr großem Abstand gegenüber, zu weit für einen Kontakt.

- Der Angreifer greift mit Oi-Zuki, Mae-Geri oder Ushiro-Geri so realistisch wie möglich an, (wahlweise auch mit Mawashi- Geri). Dabei bleibt der Abstand so groß, dass eine echte Abwehr nicht nötig ist. Der Verteidiger muss mit einer der Bewegungsfolgen aus den Handlungsketten reagieren, ebenfalls natürlich ohne Kontakt.

⁵ Der Trainer muss darauf achten, dass die Pause eingehalten wird, um Hektik und Verletzungen zu vermeiden.

Hier wird anfangs sehr oft eine falsch Abwehr erfolgen. Daraus ergibt sich die nächste Übung:

- Der Angreifer greift wieder in loser Reihenfolge mit einer der vier Techniken an. Der Verteidiger beobachtet die Ausgangsstellung⁶ des Angreifers vor der Technik genau und versucht in Gedanken vorherzusagen, welcher Angriff folgen wird.
- In einem kurzen Gespräch werden die Merkmale der Angriffstechniken in der Ausgangsstellung gemeinsam analysiert.
- Im Anschluss daran können die ersten beiden Übungen wiederholt werden. Es zeigt sich, dass nach der Beobachtung von mehreren Angreifern eine recht große Erfolgsquote bei der Vorhersage entsteht. Gewollt ist, dass diese bewusste Beobachtung zu einem intuitiven Wissen über die Absichten des Angreifers führt.

Am Ende dieser verschiedenen Übungen sollten die Handlungsketten mit den verschiedenen Angriffen so lange geübt werden, bis sie stabil ausgeführt werden können und die Abwehren intuitiv richtig zu den verschiedenen Angriffen passen.

Mögliche Fortsetzung der Beispiele von oben

Werden die Beispiele sicher beherrscht, könnte man jeweils am Ende eines Beispiels überlegen, wie der Kampf weitergehen könnte. Abhängig von Abstand und Stellung der Kämpfer ist wieder nur eine kleine Gruppe von Angriffen sinnvoll, auf die sich der Verteidiger wieder einstellen kann. Im Idealfall steht dann der Verteidiger so günstig, dass er leicht Kontern kann, während der Angreifer erst Stellung und Angriffslinie ändern muss, um weiter angreifen zu können.

Dadurch entwickelt sich die ganze Übung zu einer Art „Schachspiel“, auf dem durch jeden Zug bestimmte weitere Züge für Angreifer und Verteidiger möglich sind. Ziel wäre es am Ende so zu stehen, dass der Andere eindeutig im Nachteil ist.

Unabhängig davon sollte jeder Konter als starke Ippon-Technik trainiert werden.

Allerdings sollte man die Übungsfolge auf drei Aktionen beschränken, da erfahrungsgemäß danach die Bewegungen zu unkontrolliert werden.

Durch diese Fortsetzung stellt sich hier eine fließender Übergang zum Okuri-Kumite ein.

Anpassung an andere Aufgabestellungen.

Natürlich kann jeder Trainer sich eigene Handlungsketten ausdenken:

Eine unentschiedene Ausgangssituation, mögliche Fortsetzungen des Angriffs und daraus resultierende Konter. Hier gibt es viele Möglichkeiten.

Absichtlich ein sehr weit entferntes Beispiel aus der Selbstverteidigung.

Ein Festhalten am Handgelenk wird mit einem Ansatz zum „Z-Hebel“ beantwortet. Dieser wird entweder zu schwach ausgeführt oder sofort abgewehrt. Das geht normalerweise nur durch schnelles Strecken oder Abwinkeln des Armes, um dem Schmerz durch den Hebel zu verhindern. Jetzt gibt es jeweils eine Fortsetzung der Bewegung zu einem weiteren Hebel.

Das wäre eine Handlungskette, die nur zwei Folgeteile hätte.

⁶ Ein erfahrener Kämpfer, wird oft seine Angriffspläne in einer bewusst falschen Haltung verstecken. Darauf sollte hier verzichtet werden.

Fazit

Geschickt gewählte Handlungsketten können verschiedene Ausgangssituation simulieren. Sie berücksichtigen die Tatsache, dass taktische Pläne normalerweise nur bis zur ersten Bewegung halten. Deshalb versuchen sie, den Kämpfer zu befähigen, trotzdem angepasst und taktisch klug weiter zu agieren. Durch die Einschränkung auf eine kleine Anzahl von Möglichkeiten sollen die Abläufe weitgehend automatisiert werden.

Ebenso soll die Fähigkeit geschult werden, die Pläne des Angreifers intuitiv aufgrund seiner Haltung, Stellung und seines Abstandes zu erfassen und sofort angemessene Reaktionen bereit zu haben.

So stellen die Handlungsketten eine wertvolle Erweiterung der traditionellen Partnertrainingsformen dar.

Hinweis:

Bilder:

Ausführende: Ingolf Richter, Herbert Weißmüller

Bildserien:

Aufgrund coronabedingter Schwierigkeiten neu Bildserien aufzunehmen, wurde auf ältere Fotoserien zurückgegriffen. So erklären sich die unterschiedlichen Farben und das wechselnde Alter der Kombattanten.

Inhalt

Ausgangssituation:	3
Fortsetzung der Anfangsaktionen.....	4
Möglichkeit 1: Angriff Oi-Zuki.....	4
Möglichkeit 2: Angriff Mae-Geri	5
Möglichkeit 2b (Alternative für Fortgeschrittene: Angriff Mae-Geri, dann Oi-Zuki	6
Möglichkeit 3: Angriff Ushiro-Geri	8
Zusätzliche Möglichkeit (4. Möglichkeit).....	10
Trainingsziele	12
Die Handlungskette	12
Trainingshinweise zu den oben aufgeführten Beispielen:.....	13
Trainingsgruppe	13
Trainingsaufbau.....	13
Ohne Partner:.....	13
Mit Partner:	13
Übung 1	13
Übung 2.....	13
Übung 3.....	14
Übung 4.....	14
Übung 5.....	14
Mögliche Fortsetzung der Beispiele von oben	15
Anpassung an andere Aufgabestellungen.	15
Fazit.....	16
Hinweis:	16
Bilder:.....	16
Bildserien:	16