

Bewertung von Kata-Anwendungen

(Bunkai)

Alfred Heubeck

Juli 2022



Bewertung von Kata-Anwendungen

(Bunkai)

Vorüberlegungen

Bei der Vorbereitung von Danprüfungen und bei den Prüfungen selbst sieht man oft sehr ehrgeizig und ambitioniert vorbereitete Beispiele. Leider sind aber bei genauer Betrachtung viele unbrauchbar, da sie ihre Aufgabe nicht erfüllen. Bunkai ist ein kompliziertes Thema, das sich nicht in einem kurzen Text¹ behandeln lässt. Es gibt aber durchaus die Möglichkeit anhand einer Checkliste die größten Fallen zu umschiffen.

Vor der Aufstellung der Checkliste aber ein Paar Vorüberlegungen.

Art des Bunkai

Vereinfacht betrachtet gibt es nur drei relevante Aufgaben, die ein Bunkai-Beispiel lösen muss:

1. Das Beispiel zeigt mit sauberen Grundschultechniken die exakte Ausführung der Katabewegung. Dabei wird bewusst eine Praxisferne in Kauf genommen.
2. Das Beispiel löst eine Selbstverteidigungssituation.
3. Das Beispiel ist eine Schauvorführung für öffentliche Veranstaltungen oder Turniere.

Während die erste Aufgabe relativ klar ist und nur die Möglichkeit zur sauberen Katabewegung und Abläufen bereitstellen muss, enthält die Selbstverteidigungsanwendung

¹ Ausführliche Überlegungen findet man in meinem Buch: Der Bunkai-Code

eine Reihe von Fallen. Deshalb im Text unten möglichst kurz ein paar Hinweise, die helfen sollen, ein Beispiel zu reflektieren und zu bewerten.

Anwendungen als Schauvorführung zeigen kein Karate, das für das normale Training oder für SV relevant ist. Es wird also im folgenden Text nicht berücksichtigt. Gründe dafür sind, dass Techniken nicht nach Zweckmäßigkeit, sondern nur unter Showaspekten ausgewählt werden und sie häufig nur funktionieren, wenn der Angreifer perfekt mitspielt.

Bunkai zur Selbstverteidigung

Außerhalb des Trainings muss bei der Selbstverteidigung im Ernstfall die Gesamtsituation beachtet werden. Dazu gehören die rechtliche Seite und die Abschätzung der eigenen Handlungsfolgen. Im Training wird nur versucht auf mögliche, unterschiedliche Situationen vorzubereiten. Deshalb ist es besonders wichtig realistische Fallbeispiele zu finden. Dabei gilt es für den Karateka, typische Fallen zu umgehen.

Persönlichkeit des Verteidigers

Der nachfolgende Text ist für Fortgeschrittene geschrieben. Für Anfänger, Kinder, Senioren oder auch besonders zierliche Mädchen und Frauen müssen die Anforderungen entsprechend angepasst werden. Das ist dann die Aufgabe eines verantwortungsvollen Karatelehrers. Hierauf im Einzelnen einzugehen, würde den Rahmen dieser kleinen Zusammenfassung sprengen,

Angriffsarten

Angriffe mit Oi-Zuki oder auch mit Fußtechniken aus der gewöhnlichen Wettkampfdistanz sind keine typischen Angriffe, wie sie in der SV ausgeführt werden. Darauf zu reagieren ist eher ein Teil des Kumite-Trainings. Allerdings steht der Oi-Zuki stellvertretend für viele Angriffe, wie Greifen, Schubsen, Stoßen und Schlagen. So findet er

Eingang in die Bunkai-Beispiele. Allerdings sollte realisiert werden, dass der Anfangsabstand für einen Oi-Zuki größer als für die SV üblich ist.

Obwohl Fußtritte (Fußstöße) als Angriff durchaus denkbar sind, sollte bedacht werden, dass auch hier der Anfangsabstand in der SV kleiner ist als im Karate-Kumite.

Realistische Angriffe findet man in der SV-Literatur und auch in der SOK-Prüfungsordnung, Spalte SV. Die wichtigsten Gruppen² sind:

1. Greifen, Schubsen, Stoßen und Schlagen
2. Treten (Fußstöße)
3. Halten und Würgen

Für alle diese Angriffsarten findet man Beispiele in den Kata. Diese Möglichkeiten sind zu erwägen, wenn man für die Standardfaust- und Fußangriffe kein gutes Beispiel findet.

Verteidigung

Im wirklichen Leben gibt es die unterschiedlichsten Situationen, in denen man sich Verteidigen muss. Hier gilt es umsichtig zu Handeln und zu versuchen, so weit wie möglich zu deeskalieren. So kann es manchmal schon ausreichen, einem Schlag auszuweichen, damit sich der Angreifer beruhigt. Aus rechtlicher Sicht muss die Verhältnismäßigkeit der Mittel beachtet werden.

² Bodenkampf oder Verteidigung gegen Waffen, gehören auch zur SV, sprengen aber den Rahmen des normalen Bunkai und werden deshalb hier vernachlässigt.

Beim Training³ und in der Vorführung bei einer Prüfung, geht es nicht nur darum den Angriff abzuwehren, sondern die Situation muss im Übungsbeispiel endgültig geklärt werden. Das beinhaltet im Prinzip drei Möglichkeiten.

1. Der Angreifer ist vollkommen kampfunfähig, kann also nicht noch einmal angreifen. Das heißt, er ist K.O. oder schwer verletzt⁴.
2. Der Angreifer wird mit einem Haltegriff sicher fixiert, bis er sich beruhigt. Im Idealfall ist es möglich auch Befreiungsversuche zu verhindern.
3. Der Angreifer wird geworfen und am Boden fixiert.

Der Haltegriff kann das Beispiel beenden, Es ist aber auch Möglich das Beispiel mit einen abschließendem Konter und Abstand nehmen abzuschließen.

³ Training und Prüfung unterscheiden sich leicht. Hinweise dazu an gegebener Stelle.

⁴ Nur theoretisch! Natürlich werden die Gegenangriffe, wie im Karate üblich, sauber gestoppt.

Checkliste für Fehler

Unterschiede von Bunkai zu Ernstfall:

Obwohl die Beispiele den Ernstfall simulieren sollen, gibt es ein paar Unterschiede zu beachten:

1. Hebel können und dürfen auch Knochen brechen oder Gelenke verletzen.
 - *Hebel vorsichtig anwenden, u.U. auch langsam⁵.*
2. Würfe können beim Fallen schwere Verletzungen hervorrufen.
 - *Fallhilfe geben.*
3. Fußfeger können das Knie und andere Gelenke verletzen.
 - *Sauber, rücksichtsvoll fegen.*
4. Angriffe auf Atemi-Punkte können nicht nur starke Schmerzen, sondern auch gesundheitliche Folgen hervorrufen.
 - *Also vorsichtig, evtl. langsam, unter Berücksichtigung der Kyusho- Regeln einsetzen.*

Angreifer

Der Angreifer sollte fair bleiben und die Aktion des Verteidigers nicht gewaltsam vereiteln⁵. Der Angriff aber sollte realistisch bleiben und die Aktionen nicht aktiv erleichtert werden. Ein typisches Beispiel ist ein Angreifer, der sich nicht nur werfen lässt, sondern durch seine Eigenbewegung den Wurf unterstützt. Sich einem Wurf nicht gewaltsam zu

⁵ In der Prüfung, mit einem eingespieltem Partner, sollte es kein Problem sein, den Hebel zügig, aber ruhig und nicht überhastet anzusetzen. Im Training gibt es immer wieder Partner, die aus verschiedenen Gründen, sich einem Hebel stark widersetzen. Das gelingt oft nur, weil sie vorher schon wissen, welcher Hebel kommen wird. Solche Partner machen oft Schwächen in der Ausführung deutlich. Man sollte aber trotzdem lieber im Ansatz abbrechen, als durch eine sehr schnelle, allzu starke und gewaltsame Ausführung Verletzungen des Übungspartners zu riskieren.

widersetzten, einen Hebel nicht bereits im Ansatz zu verhindern und einem Feger nicht vorzeitig auszuweichen, genügt schon.

Bereits bei der Vorbereitung des Übungsfolge aber muss sichergestellt sein, dass der Abstand so gewählt ist, dass er ohne Schritt und Abwehr treffen würde.

Angriff

Der Angriff wird realistisch simuliert. *Wichtig ist eine korrekte Distanz.* Der Angriff besteht im Normalfall nur aus einer Technik. Natürlich ist auch eine Finte mit Folgetechnik, Halten mit Schlagen oder eine Doppeltechnik, wie Kizami-Gyaku-Zuki möglich.

Abwehr und Konter

Folgende Fragen sollten bei den Vorüberlegungen gestellt werden.

1. Funktioniert die Abwehr bei einem starken Angriff in der richtigen Distanz.

Das sollte beim Üben unbedingt mit einem starken Angreifer getestet werden.

Weiter sollte man bedenken, dass viele, oft sehr verbreitete Beispiel⁶ mit falscher Distanz von Leuten gezeigt wurden, die diese so einstudiert hatten, dass sie trotzdem gut aussahen. Leider geschah das auch von hochrangigen japanischen Trainern.

2. Passen Ausweichbewegung und Abwehr zusammen.

3. Steht der Verteidiger so, dass

- a. Der Angreifer schlecht ein zweites Mal angreifen kann.
- b. Zeigt die Angriffslinie auf den Angreifer und die des Angreifers vom Verteidiger weg?
- c. Ist der Konter schneller als ein zweiter Angriff?
- d. Ist die doppelte Abwehr bei doppelten Angriffen schnell genug?
- e. Lassen sich die Techniken des Verteidigers flüssig und ohne viele zusätzliche Bewegungen ausführen. (Schritte, Ausholen usw.)?
- f. Steht der Verteidiger so zum Angreifer, dass der geplante Wurf leicht ausgeführt werden kann?

⁶ Typisch Heian Yondan: Yoko-Geri+Uraken Uchi/ Mae-Empi: 1. Fehler: Bei richtiger Distanz ist der Abstand für einen Yoko Geri zu kurz oder Uraken zu groß. 2. Fehler: Der Angreifer hat die linke Hand frei und kann vor dem Empi weiter angreifen.

Kann dann der Wurf mit Fallhilfe so ausgeführt werden, dass er mit einem stabilen Haltegriff endet, der dem Angreifer weiters angreifen unmöglich macht?

- g. Steht der Verteidiger nach einem Hebel so, dass der Verteidiger seine Kraft optimal einsetzen kann, während der Angreifer sich in einer schwachen Position befindet und den Angriff nicht fortsetzen kann. 4.

Werden die eigenen körperlichen Eigenschaften berücksichtigt?

- a. Zukis beenden allein nur in Ausnahmefällen einen Kampf, vor allem nicht von Frauen gegen Männer⁷ oder kleinen gegen große Kämpfer.
 - b. Kann ein kleiner Gegner einen Hebel auch halten?
 - c. Ist die gegenseitige Position so günstig, dass ein kleiner Verteidiger den großen Angreifer werfen kann?
 - d. Sind die Zielpunkte auch erreichbar? (Klein gegen Groß)
5. Für alle Schläge, Stöße und Tritte muss Technik, Angriffswaffe und Zielpunkt Zusammenpassen. Eine einfache Technik zum Körper oder Kopf⁸ ist für eine einstudiertes Beispiel bei Fortgeschrittenen zu wenig.

⁷ Eine meiner Schülerinnen kam von einem SV Kurs für Frauen zurück und erklärte mir, dass sie gelernt hätte, ein Schlag auf den Solar-Plexus würde ausreichen, um jeden Mann k.o. zu schlagen. Sie war so fest von der Wirkung überzeugt, dass auch Tests an Trainingspartnern sie kaum umstimmen konnten. Nie den kritischen Blick verlieren! Der Tritt in den Unterleib ist zwar wirkungsvoll, aber hier ist zu bedenken, dass eine intuitive Ausweichbewegung bei Männern fast immer sehr schnell erfolgt. Hier ist eine geschickte Vorbereitung nötig.

⁸ Aus den Wettkampfregeln des Shobu-Ippon aus der Anfangszeit des Karate in Deutschland stammt die Regel, einen Kampf durch den Hauptkampfrichter nach einer starken Technik, z.B. einem starken Zuki abubrechen und u.U. den Kampf gewonnen zu geben. Das kann leider so nicht eins zu eins in die Realität übertragen werden. In der Ernstfall kann es zwar sein, dass ein starker Zuki den Kampf beendet, aber sicher ist das nicht. Ziel war beispielsweise der Kopf. Die Empfindlichkeit des Kopfes ist jedoch sehr unterschiedlich. Messungen haben ergeben, dass Zukis in ihrer Stärke vergleichbar sind, mit den Schlägen eines Boxers. Vom Boxen weiß man, dass ein gezielter Treffer einen Kampf beenden kann (Kinnhaken), aber nicht jeder Treffer diesen Erfolg erzielt. Auch beim Boxen führen meist erst mehrere Treffer auf empfindlich Stellen zum K.O Sieg.

6. Die Folge eines Treffers muss berücksichtigt werden⁹. Hier ist oft zu sehen, dass der Angreifer nach einem theoretischem Treffer, (Kopf, Bauch, Unterleib) wie eine Statue stehen bleibt. Das wäre aber nur bei wirkungslosen Treffern möglich. Nach einem wirkungsvollen Treffer ändert sich die Körperhaltung und damit auch entsprechend erreichbare Angriffsziele. Auch die veränderte Muskelspannung kann neue Ziele eröffnen. Das zu bedenken ist wichtig für die Folgetechniken.

Benutzung dieser Checkliste.

Dieser Text ersetzt auf keinen Fall die Arbeit unter Anleitung durch einen guten Lehrer. Aber man sollte ihn vielleicht einmal vor dem Entwerfen von Bunkai-Beispielen durchlesen und bei der Vorbereitung auf Prüfungen zur Selbstkontrolle verwenden, um Schwächen in den Beispielen aufzuspüren. Vielleicht lassen sich mit seiner Hilfe die Beispiele optimieren.

Viel Erfolg!

⁹ Dies ist auch beim Entwerfen eines Beispiels wichtig. Oft kann man in einer Kata-Sequenz die Bedeutung der zweiten Technik erst erkennen, wenn man die körperliche Reaktion des Angreifers auf die erste Technik berücksichtigt.

Inhalt

(Bunkai)	1
Vorüberlegungen	2
Art des Bunkai.....	2
Bunkai zur Selbstverteidigung.....	3
Persönlichkeit des Verteidigers.....	3
Angriffsarten	3
Verteidigung	4
Checkliste für Fehler.....	6
Unterschiede von Bunkai zu Ernstfall:.....	6
Angreifer	6
Angriff	8
Abwehr und Konter	8
Benutzung dieser Checkliste.....	10

