
STILOFFENES KARATE

VERSUCH EINER STANDORTBESTIMMUNG

ALFRED HEUBECK

26.10.2015

1. ENTSTEHUNG DES STILOFFENEN KARATE¹

Der Satz "Aller Anfang ist schwer" gilt für die Anfänge des Karate in Deutschland nur bedingt. Natürlich waren die organisatorischen Schwierigkeiten für Jürgen Seydel, dem Vater des Karate in Deutschland enorm, einen Verband auf die Beine zu stellen für eine Sportart, die in Deutschland völlig unbekannt war. Für die Mitglieder dieses Verbandes, des Deutschen Karate Bundes, war jedoch das Aussehen und der Inhalt dieser Sportart glasklar definiert durch den einzigen Deutschen der sie beherrschte, durch Jürgen Seydel.

Das erste Bruch in der glatten Fassade wurde interessanterweise deutlich und ausgelöst durch das bis dahin aufregendste Ereignis im DKB, des ersten Wochenlehrgangs, mit den besten Trainern der JKA zu dieser Zeit, in Bad Godesberg bei den "2. Deutschen Meisterschaft des BKB". Die Japaner waren Kase, Enoeda, Kanazawa und Shirai. Mit Ausnahme von Kase waren alle Sieger bei den japanischen Meisterschaften in den vorhergegangenen Jahren, wie auch später Ochi.

Bei diesem Lehrgang fand auch die erste Danprüfung des DKB in Deutschland statt. Ein paar der besten Karateka des DKB hatten jedoch die Prüfung nicht abwarten wollen und sich im Ausland prüfen lassen. Jürgen Seydel wollte diese Prüfung nicht anerkennen, mit dem Resultat, dass diese Leute sich den anderen Gruppierungen anschlossen, die sich inzwischen gebildet hatten. Besonders der Deutsche Judo Bund, der am Anfang Jürgen Seydel unterstützt hatte, dann dem Karate ambivalent gegenüberstand, wollte die wachsende Zahl der Karateleute an sich binden und bildete bald mit seiner Sektion Karate einen starken Gegenpol zum DKB.

Die Mitglieder des DKB trainierten also absolut stilsicher das Shotokan der JKA und wurden auch von dieser mit Trainern versorgt, während die anderen Gruppen sich anderweitig Trainer

¹ Die Darstellung versucht so Objektiv wie möglich zu sein, sicherlich wird sie aber durch die Tatsache beeinflusst, dass der Autor eines der ersten Mitglieder des DKB war (seit 1962) und dem Verband bis zur Gründung des DKV angehörte. Eigene Erfahrungen mit verschiedenen führenden Trainern und Erlebnisse werden hier einbezogen und so weit wie möglich objektiviert, aber natürlich ist es möglich, dass einzelne Beobachtungen aus anderer Historie heraus anders bewertet werden können.

suchen mussten. Dadurch fanden einmal andere Stile in Deutschland eine Heimat, die Shotokanleute außerhalb des DKB waren gezwungen sich vielseitig zu orientieren.

Die Konkurrenzsituation wurde verstärkt durch zwei Faktoren:

Viele Trainer, und in ganz besonderem Maße die meisten japanischen Trainer, erklärten ihren Stil zu dem einzig richtigen. Wenn man die Gelegenheit hatte andere Stile zu beobachten fand man keine "Unterschiede" in der Ausführung, sondern Fehler.

Noch negativer war - und ist teilweise heute noch - der Einfluss der Sportpolitik. Unterschiedliche japanische Verbände ließen verschiedene Internationale Verbände entstehen, die jeweils Alleinvertretungsanspruch postulierten und diese Auseinandersetzungen wurden auch nach Deutschland getragen. Der Streit wurde von den verschiedenen Gruppen aufgenommen und in Deutschland fortgesetzt. Dabei gewann er noch zusätzlich dadurch an Bedeutung, dass alle Mitglieder des Deutschen Sportbundes werden wollten. Das war nämlich die Voraussetzung dafür, dass Meisterschaften anerkannt werden konnten, Gelder für Übungsleiter - mit anerkannter Ausbildung - beansprucht werden konnten.

Die Vorgabe des DSB, dass nur ein Verband offiziell eine Sportart in Deutschland vertreten kann, zwang die Gruppen zu Verhandlungen, die zu einem Zusammenschluss führen sollte. Eines der frühen Ergebnisse, war die Deutsche Einzelmeisterschaft in Fürth 1972, bei der Kämpfer der Sektion Karate im DJB und Kämpfer der DKB teilnahmen. Gemeinsame Mannschaften dieser Verbände folgten. Dennoch dauerte es noch bis 1976 bis der Deutsche Karate Verband mit den Mitgliedern des Deutschen Karate Bundes (DKB), dem Deutsch-Japanischen-Karate-Verband (DJKV) und dem Deutschen Goju-Ryu-Bund gegründet wurde. Ein großer Teil der Sektion Karate des DJB suchte die Unabhängigkeit vom DJB und gründete im gleichen Jahr die Deutsche Karate Union (DKU). 1977 treten die DKU, die Sektion Karate des Deutschen Judobundes und der Wado-Kai Deutschland dem Deutschen Karate Verband bei. Damit waren alle führenden Karateverbände in einem Verband vereint. Der DKV wurde dann im gleichen Jahr noch Mitglied im Deutschen Sportbund.² Trotzdem dauerte es noch fast 10 Jahre bis die ordentlichen Mitglieder DKB, DKU, GKD, DJKV und die SeKa im DKV fusionieren und ihre Mitgliedschaft zu Gunsten der Landesverbände aufgaben. Nach umfangreichen Strukturänderungen 1994 öffnete sich der DKV auch anderen Stilrichtungen und gewährte ihnen innerhalb einer Rahmenprüfungsordnung weitgehende Autonomie. Zu dieser Autonomie und der damit verbundenen Befugnisse wurde sinnvollerweise eine bestimmte Mitglieder- und Dojozahl gefordert. Um kleineren Gruppierungen ebenfalls die Mitgliedschaft zu ermöglichen, wurde das "Stilfreie Karate" geschaffen, das vom Präsidium verwaltet wird.

Der etwas ungeschickte und mehrdeutige Namen (frei von Stil), wurde später (auf meine Anregung hin) in "Stiloffenes Karate" (SOK) umbenannt. Inzwischen ist SOK eine der größten "Stile" des DKV und Heimat nicht nur für kleine Stilgruppen, sondern auch für viele Karateka, die sich und ihre Interessen innerhalb der größeren Stile nicht mehr adäquat vertreten fühlen.

² Eine ausführliche Darstellung findet man auf der Seite des DKV:
<http://www.karate.de/verband/geschichte-des-dkv#1>

2. WARUM SOK - PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN DES AUTORS³

Die Karatewelt, die ich 1962 betreten habe, war noch im Zustand einer "paradiesischen Unschuld". Es gab nur einen bekannten Schwarzgurt, das war Jürgen Seydel, der gerade den DKB gegründet hatte, mein Trainer hatte seine erste Prüfung abgelegt und war - für uns sensationell weit - Grüngurt. (Heute etwa 8. Kyu). Für Lehrgänge und Prüfungen fuhren wir zu Jürgen Seydel.

Für mich war diese Zeit der Unschuld 1965 mit der Teilnahme an dem großen Lehrgang unter Kase, Kanazawa, Enoeda und Shirai in Bad Godesberg vorbei. Es wurde deutlich, dass Karate wesentlich mehr beinhaltet als das, was uns bisher bekannt war, aber konnte auch erkennen, dass die vier Japaner zwar eine klare gemeinsame technische Basis besaßen, aber auch deutliche Unterschiede in ihren Bewegungsmustern. Außerdem erfuhr ich bei diesem Lehrgang zu ersten Mal, dass wir nicht allein in unserer Karatewelt waren, es gab auch anderer. Leider wurde uns auch erzählt, dass diese entweder Abtrünnige wären oder keine Ahnung hätten. Seit dieser Zeit haben mich viele, unterschiedlich gravierende Beobachtungen zu einem überzeugten (Shotokan-) SOK-Vertreter werden lassen.

Mein prägender Lehrer Kanazawa hat die ersten Bausteine geliefert:

- Bei seinen vielen Kihon-Ippon- Kumite Beispielen hat er immer darauf hingewiesen, dass sie sich durch kleine Veränderungen in Kumite- und SV-Beispiele umwandeln lassen. Leider hat er die entsprechenden Variationen nur selten demonstriert.
- In seinen Erzählungen aus seiner Karatelehrzeit berichtete er von Schulen, in denen das Makiwara mit kleinen Punkten versehen war, die genau getroffen werden mussten. Von anderen Lehrern wurde mit den Zehen gegen Strohballen getreten und gestochen. Das deutet für mich heute auf die Verwendung von Atemi-Punkten hin. Allerdings betonte er hierbei auch seine kämpferische Überlegenheit durch seine Beweglichkeit. Indirekt zeigte er aber dadurch auch, dass sein Schwerpunkt im Wettkampf gegen Kampfkünstler und nicht in der Selbstverteidigung lag.
- Bei einem seiner Besuche in Nürnberg zeigten wir ihm einen Zeitungsausschnitt über einen Lehrgang unserer Wado-Ryu- Konkurrenz in Nürnberg mit Ôtsuka Hironori und erwarteten fast abfällige Worte über Wado-Ryu. Umso erstaunter waren wir über die Hochachtung mit der er über Ôtsuka sprach und wie sehr er es bedauerte ihn nicht getroffen zu haben. Wir hatten nämlich in unserer jugendlichen Überheblichkeit die Unterschiede in der Technikausführung leichtfertig als Fehler interpretiert.
- Selbst auf die Frage nach den Stilen hat er, anders als die meisten Trainer, die eisern behaupteten, der eigene Stil sei der einzig wahre und alle anderen des Teufels, geantwortet, es sei wie beim Autofahren: Man solle Sicherheit bei einem Modell erwerben, dann könne man aber durchaus testen, was für einen bei anderen besser geeignet wäre.

Aber auch die Beobachtung anderer Karatemeister und das Training bei ihnen haben gezeigt, dass es immer verschiedene, individuelle Bewegungsmuster geben kann. Asano, der in Schlagtests immer wieder die Härte seiner Techniken bewies, zeigte im Randori seine Überlegenheit meist nicht durch einen Ippon, sondern durch eine blitzschnelle Kombination vieler Techniken, die oft erst dann endeten, wenn der Partner wehrlos am Boden lag. Sugimura setzte den präzisen, standardisierten Schritten oft geschmeidige Gleitschritte entgegen.

Obwohl mich beim Shotokan die physikalisch optimierten Bewegungen und die Dynamik seiner Techniken schon immer begeisterten und das auch heute noch tun, wurde mir schnell klar, dass

³ Die Darstellung erfolgt aus Sicht eines Shotokan-Puristen, der mit den Vorstellungen einiger offiziellen Vertreter des Stiles nicht immer einer Meinung war.

auch andere Ausführungen seine Vorteile haben können, besonders unter dem Aspekt verschiedener körperlicher Grundvoraussetzungen. Das konnte ich als Teilnehmer bei Studentenmeisterschaften in einer Mannschaft, die verschiedene Stile vertrat genauso beobachten wie bei Übungsleiterlehrgängen die stilunabhängig durchgeführt wurden.

Etwas später begann eine weitere Entwicklung: Als Folge der Gründung des DKV und dessen Aufnahme in den Deutschen Sportbund wurden Übungsleiter und Trainer sportwissenschaftlich ausgebildet. Die Analyse begann mit sportartunabhängigen Überlegungen, die dann auf das Karate angewendet wurden und nicht mit dem Karate, für das dann nachträglich theoretische Begründungen gesucht wurden. Unmittelbare Folge war, dass verschiedenen Trainingsmethoden der Japaner, vor allem bei der Gymnastik, als gesundheitsschädlich erkannt wurden und nicht mehr angewandt wurden. Viel folgenreicher war aber ein anderer Effekt: Sportwissenschaftlich ausgebildete Trainer begannen als Ergebnis von Wettkampfbeobachtungen Techniken nur unter dem Aspekt auszurichten und auszuführen, ob sie im Wettkampf erfolgversprechend waren oder nicht. Den Einfluss westlicher Taktik und Trainingsmethoden hatte man beim DKB bereits früher sehen können: Das Dojo Bochum hatte in der Anfangszeit des Karate in Deutschland nicht nur einen der besten Techniker, Georg Warburg als Trainer, sondern mit Klaus Karpinski und Franz Bork zwei Kämpfer, die Taktik und Methodik beim Boxen gelernt hatten und diese Erfahrungen auf Karatekumite übertrugen. Das waren damals Voraussetzungen, die der Bochumer Mannschaft ihre damalige Überlegenheit im Kumite sicherte. Jetzt begann man verstärkt Techniken zu trainieren, die punkterelevant waren, andere aus dem klassischen Repertoire zu vernachlässigen, die im Wettkampf kaum auftauchten, wie die üblichen Uke-Techniken. Knackpunkte wurden das gerade Hochziehen des Knies bei Mawashi-Geri und vor allem das Heben der Ferse bei Gyaku-Zuki. Immer wiederkehrende Streitereien um diese Punkte führten letzten endlich dann dazu, dass Ochi den DKV verließ und seinen eigenen Verband gründete.

All diese Beobachtungen allein hätten mir jedoch als Begründung für das SOK nicht genügt.

Karate heißt die leere Hand, so war eine der ersten Informationen, die man als Schüler erhielt. Dann zeigte aber bereits Kanazawa in seiner Zeit als Bundestrainer eine Kata mit Tonfas. Nakayama zeigte bei seinen Lehrgängen in Deutschland nicht nur Bunkai gegen Bo, sondern auch, dass er geschickt mit dieser Waffe umgehen konnte. Seine Aussage "im Karate gibt es keine Waffen" wurde dadurch als Schutzbehauptung gegenüber den Amerikanern nach dem 2. Weltkrieg entlarvt, die Karate sonst verboten hätten. Später wurden die Waffen des Kobudo zuerst durch Filme bekannt und dann auch Kobudo in Karatevereinen geübt. Auch wenn Karate in Okinawa möglicherweise früher auch ohne Kobudowaffen trainiert wurde, kann man sicher davon ausgehen, dass die Karateka der damaligen Zeit alle auch im Umgang mit der einen oder anderen Waffe vertraut waren und dass diese Kenntnisse die Karatetechniken beeinflusst haben. Hier denke man nur an den Umgang mit der Körperspannung. So braucht der kontrollierte Umgang mit dem schweren Bo sichere Stellungen, Kraft und Körperspannung während leichtere Waffen flüssige und geschmeidige Bewegungen erfordern. Man erkennt, es gibt nicht nur eine richtige Lösung für Karatetechniken. Weiter stellt sich hier die rein organisatorische Frage, wie kann man Kobudo ins Karate integrieren. Die Lösung mit dem SOK und einer entsprechenden Prüfungsordnung und Graduierung war sicher keine schlechte Entscheidung.

Die Aspekte und Überlegungen, die mich endgültig vom SOK überzeugten, sind die folgenden Ereignisse und Lehrgänge, bzw. die daraus folgenden Überlegungen.

1. Vor etwa 20 Jahren wurde beschlossen für Shotokan eine neue Prüfungsordnung zu entwerfen. Die Sitzungen dazu empfand ich als katastrophal. Hier traten Wettkämpfer gegen Breiten-sportler an, Kata-Leute gegen Kumite-Trainer. Sportpolitische Grabenkämpfe und Wettstreit um Posten beeinflussten die Diskussionen. Eigentlich hätte man sagen können, alles wie gehabt. Aber der Schlüsselpunkt für mich lag in einer anderen Erkenntnis: Als Lehrer, der von Ausbil-

ding und Beruf ständig mit Lehrplänen und Prüfungen zu tun hatte, schlug ich den systematischen Weg vor, der eigentlich für jede Ausbildung Standard ist: Zuerst wird das didaktische Ziel, was gelernt werden soll, definiert. Dann wird festgelegt auf welchem Weg dieses Ziel erreicht werden soll, die Methode. Erst jetzt wird dieser Weg in Etappen zerlegt. Ist das erfolgt, kann man darüber nachdenken, wie geprüft werden soll, ob der Schüler entsprechende Etappen erfolgreich gemeistert hat. Erschreckend war für mich zuerst, dass die meisten in dem Gremium den gedanklichen Ansatz nicht verstanden oder nicht verstehen wollten. Später wurde mir klar, dass möglicherweise der Grund dafür in der Tatsache zu finden ist, dass es vielleicht unmöglich ist das letzte didaktische Ziel im Karate zu definieren. Der Karateka ist bildlich gesprochen in der gleichen Situation wie ein Bergsteiger, der den Gipfel eines Massivs besteigen möchte, das er noch nie gesehen hat, weil es in den Wolken verborgen liegt. Es gibt nicht nur viele Wege hinauf, es ist auch nicht klar ob der Gipfel von ihm erreicht werden kann, ja es ist nicht einmal sicher, dass es nur einen Gipfel gibt, es könnten auch mehrere verschieden sein. Wenn man im Bild bleiben möchte, dann gilt auch, dass man nicht sagen kann, nur ein Weg ist richtig. Entscheidend ist, ob man auf dem gewählten Weg dem Ziel immer näher kommt. Esoterisch gesehen wird dann der Weg zum Ziel. Eine Unterscheidung ob der Weg richtig oder falsch ist, ist so fast unmöglich, nur erkannte Irrwege sollten vermieden werden.

2. Schon immer wird Karate als effektive Selbstverteidigung verkauft. Aber dann stellt man oft als Anfänger fest, dass man mit Karate gar nicht so viel anfangen kann, wenn man sich schützen will. Von den Trainern wird man dann oft auf später verwiesen, wenn man gut genug sei, dann käme das schon von selber. Oft eine trügerische Illusion. Natürlich kann man unter Umständen mit einer einzigen Technik oder einer Standardreaktion aus dem Repertoire der Kumiteformen einen Kampf beenden, aber wahrscheinlich ist das nicht. Im Idealfall führt das Karatetraining dazu, dass man stärker, härter, schneller und geschickter als der Gegner ist. Ist man aber stärker, härter, schneller und geschickter, gewinnt man auch ohne Karate. Was machen aber die Kleinen und Schwachen, die Empfindlicheren, die Frauen? Wo soll man also nach Lösungen suchen. Der Blick auf andere Kampfkünste ist zwar hilfreich, aber wenn man z.B. Judo braucht, um sich mit Karate zu verteidigen, kann man auch gleich Judo lernen.

Glaubt man den japanischen Trainern, dann ist das Üben der Kata ein zentrales Element des Karate. Aber früher in Okinawa wurden Katas gelernt und trainiert ohne dass Kataturniere stattfanden.

Also liegt sicher hier die fehlende Analyse der Kata, das Bunkai, als Ursache der Probleme vor.

3. Schaut man sich die erste Auflage von Funakoshis Buch "Karate Do Kyohan", in der Funakoshi noch selber Katas zeigt und Anwendungen demonstriert, erkennt man deutliche Unterschiede zur 2. Auflage, in der sein Sohn Giko auf den Bildern zu sehen ist. So steht ursprünglich noch die SV im Vordergrund, später die sportliche, athletische Ausführung. Erkennbar ist das auch im Text, in der ersten Auflage gibt es mehrere Seiten Text zur SV der Frauen, in der 2. Auflage nur ein paar Zeilen.

Funakoshi integriert nicht nur beim Schlagen und Treten die Hikite-Bewegung aktiv in die Anwendung, er zeigt auch Würfe, Hebel und Haltegriffe, zeigt Elemente des Bodenkampfes und liefert eine Beschreibung von Kyusho-Punkten. Deren Beschreibung ist recht genau, aber sie enthält auch ein typisches Problem der traditionellen, japanischen (asiatischen) Weitergabe: Für einen informierten Schüler sind die Fakten genau enthalten, für andere ist sie ohne Hilfe durch einen Lehrer teilweise unverständlich und kaum in die Praxis umsetzbar.

Festhalten sollte man aber, dass um 1900 noch

- Schlag, Stoß und Fußtechniken

- Würfe
- Hebel und Haltegriffe
- Würgetechniken und
- Kyusho

im Karate enthalten waren. Auch Kobudo-Elemente lassen sich noch finden.

Erst in der Zeit von 1900 bis zum Beginn des 2. Weltkrieges wurde das Karate für Großgruppen vereinfacht auch an militärische Ausbildung angepasst. Es wurde auf Schlag, Stoß und Fußtechniken beschränkt, um eine Konkurrenz zu japanischen Kampfkünsten zu vermeiden.

Nach dem 2. Weltkrieg wurde Karate endgültig auf Sport reduziert, da es sonst von den Amerikanern verboten worden wäre. Es kamen dann dadurch hohe und neue Fußstöße dazu, da Techniken unterhalb der Gürtellinie - Ausnahme Ashi-Barai - im Sport verboten waren.

Gibt man sich nicht mit der Beschränkung auf Schlag, Stoß und Fußtechniken zufrieden, bleibt nur die Suche nach sinnvollen Anwendungen der Kata, wenn man nicht auf Jiu-Jitsu ausweichen möchte. (Siehe analog Judo oben.) Inzwischen gibt es einige Bücher mit Anwendungen für Katasequenzen, aber die Beispiele sind mit kritischem Auge zu betrachten, da oft nicht angegeben ist, für welche Aufgabenbereiche sie gedacht sind. Manche Beispiele erklären nur die Bewegungsausführung, andere sind für Schauvorführungen geeignet oder zur Technikschiung. Für die Selbstverteidigung sind sie ungeeignet. Ein SV-Beispiel erfordert eigentlich immer eine genaue Analyse der gedachten Ausgangssituation, ohne diese kann der Wert eines Beispiels nicht verifiziert werden.

4. Ein Schlüsselerlebnis für mich war ein Lehrgang mit Rick Clark, einem genialer Querdenker in Sachen Karate, Selbstverteidigung und Anwendung von Schmerzpunkten. Auf seinem Lehrgang machte er einmal deutlich, dass der gezielte Einsatz von Schmerzpunkten nicht nur Kleineren und Schwächeren erlaubt größere Gegner in die Knie zu zwingen und ihre Bewegungen vorhersehbar zu steuern. Er zeigte auch Möglichkeiten Karatebewegungen in einer Vielfältigen Art einzusetzen, die weit über das "Schlagen und Treten" hinausgehen. (Sein Buch "75 Down Blocks" lässt die Vielfältigkeit ahnen.)

Lehrgänge mit Patrick McCarthy, Vince Morris, Iain Abernethy und anderen zum Thema Kata-Bunkai zeigen, dass in fast in jeder Katasequenz eine Vielzahl von Selbstverteidigungsanwendungen zu finden ist, die eine praxisnahe, realistische und wirksame Abwehr darstellt. In diesem Zusammenhang wird der Satz: "Eine Kata 3 Jahre" plötzlich sinnvoll. Das Suchen und Finden geeigneter Anwendungen für die Bewegungen einer Kata und das Einüben entsprechender Abläufe dauert leicht 3 Jahre. Dabei gehen diese Technikfolgen weit über die standardisierten Kombinationen hinaus. ("Die Kata ist eines, die Anwendung im Kampf etwas anderes." Funakoshi)

5. Ein weiteres, starkes Argument für SOK findet man zurzeit nicht im "Stil", sondern in der Dan-Prüfungsordnung. In den meisten Prüfungsordnungen der verschiedenen Stile werden bei den Kyu-Graden die bewegungstechnischen Grundfertigkeiten in Kihon, Kata und Kumite abgefragt. Das ist zweifelsohne berechtigt. Setzt sich diese standardisierte Abfrage aber bei den Danprüfungen fort, so wird nur die sportlich, dynamische Reproduktion vorgegebener Bewegungen geprüft, individuelle Eigenheiten können, außer im Jiu-Kumite, nicht geprüft und berücksichtigt werden.

In der SOK-Prüfungsordnung wählt der Prüfling seine Kata aus einem vorgegeben Kanon selbst aus und erstellt daraus seine Grundschule. Er kann dabei seine besonderen Fähigkeiten einbringen und körperliche Problembewegungen ausblenden. Ob in Kumite, Bunkai oder SV ist er ge-

zwungen, sich selbst mit der Materie auseinanderzusetzen und ein Prüfungsprogramm innerhalb der Vorgaben zu entwickeln. Der Prüfung geht also im Normalfall eine individuelle Auseinandersetzung mit den karatespezifischen Anforderungen voraus, die weit über eine reine Reproduktion hinausgeht. Findet diese Vorbereitung in Zusammenarbeit mit einem der Prüfer statt, so kann dieser die persönliche Entwicklung des Prüflings mit verfolgen und positiv steuern. Von diesem Dialog profitiert der Prüfling und der Prüfer kann bereits im Vorfeld ein Bild von der Leistung des Prüflings gewinnen. (Damit sinkt natürlich auch die Durchfallquote.)

3.BESTANDSAUFNAHME

In den Anfangszeiten des Karate in Deutschland gab es mehr oder weniger nur eine Ausrichtung. Die Aktiven waren fast immer männliche, leistungsbereite Jugendliche, Schüler und Studenten. Sie waren angetreten eine unbekannte Sportart zu trainieren, die als "härteste Selbstverteidigung" der Welt beworben wurde. Sie waren bereit ein manchmal monotones Training, das immer wieder an die Belastungsgrenze ging, zu ertragen. Viele Gasttrainer versuchten in der ersten Trainingseinheit herauszufinden, ob sie Teilnehmer zum Aufgeben bringen konnten. Die Ausrichtung war rein athletisch und auf Willenschulung ausgerichtet. Hauptziel war die erfolgreiche Teilnahme an Wettkämpfen.

Erfreulicherweise hat sich die Situation geändert. Karate hat in der Sportwelt einen festen Platz, wenn auch nicht bei den Sportarten mit den größten Mitgliederzahlen, aber doch im Mittelfeld gefunden. Aber damit hat sich auch die Mitgliederstruktur entscheidend geändert.

Karate betreiben:

- Frauen und Männer
- Kinder, Erwachsene und Senioren
- Erfreulicherweise werden Behinderte integriert

Mit der erweiterten Mitgliederstruktur ergeben sich neue Aufgabenbereiche, neue Interessenlagen und damit auch neue Probleme. Erschwert wird das Ganze dadurch, dass der Kenntnisstand der Karate-Trainer oder Karatelehrer durch die neue Vielzahl der Aufgaben sehr unterschiedlich ist. Niemand ist mehr imstande alle Gebiete abzudecken. Denkt man dabei nur an das Bunkai einer Kata, bei dem es unmöglich ist, die unendliche Vielzahl der Möglichkeiten auch nur einer Kata zu beherrschen, an die Vielzahl von Waffen im Kobudo oder die unüberschaubaren Möglichkeiten des Kyusho, so wird die Problematik sofort deutlich.

Versucht man die Aufgaben zu systematisieren, ergeben sich grob unterteilt folgende Aufgabenbereiche:

- Sport
- Selbstverteidigung
- Körperliche und psychische Gesundheit
- Persönlichkeitsbildung
- Unterhaltung und Geselligkeit

Im Folgenden soll versucht werden die einzelnen Aufgabengebiete andeutungsweise zu analysieren.

SPORT

Sollen die Karatekas im Sport erfolgreich sein, so müssen sportwissenschaftliche Überlegungen im Vordergrund stehen. Die Beachtung der Altersgruppen, wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene erfordert adäquate Trainingsmethoden. Auch der Unterscheidung nach Disziplinen, wie Kumite, Kata mit Bunkai und geschlechtsspezifischen Unterschieden muss Rechnung getragen werden. Der Erfolg im Wettbewerb ist das entscheidende Gütekriterium. Die Bewertung einer Technik und ihre Erfolgchance bestimmen ihre Ausführung und damit das Training. Kampfregeln und Wettkampfbregeln beeinflussen und bestimmen letztlich also die Technikausführung. Diese rein sportliche Betrachtungsweise einer Kampfsportart kann diese aber stark verändern. Das zeigt das Beispiel Tae-Kwon-Do: Besuchte man in der Zeit zwischen 1960 und 1970 ein Tae-Kwon-Do Dojo so sah man keinen größeren Unterschied zum Karate als heute zwischen den einzelnen Karatestilen. Die großen Veränderungen, die man heute erkennen kann, sind sportwissenschaftliche Folge der Anpassung an die Wettkampfbregeln.

Hier wäre es optimal, wenn das Karate-Wettkampftraining trotz aller anderen Aspekte so gestaltet würde, dass einem Kämpfer, nach seiner aktiven Zeit, der Weg zum „normalen“ Karate möglich ist und der Weg zu einer lebensbegleitenden Sportart offen bleibt.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Dieser Aspekt des Karate war sicher einmal der Wichtigste und könnte - außer beim reinen Sportkarate - auch bei allen anderen Schwerpunktthemen einen festen Bestandteil bilden. Allerdings wird das Thema kompliziert, wenn man es genau betrachtet. Bereits Funakoshi unterscheidet nach Verteidigung gegen einen ausgebildeten Kämpfer oder gegen einen Laien. (Shorin-Ryu oder Shorei-Ryu.) Der Versuch einer Gliederung der Aufgaben lässt die umfangreiche Problematik erkennen.

A. Klassifizierung nach Angreifertypen:

I.1 einzelner unbewaffneter Angreifer

- a) Streit
- b) Betrunkener, Angreifer unter Drogen
- c) Belästigung, Vergewaltigung
- d) Raubüberfall
- e) Kampfsportler

I.2 einzelner bewaffneter Angreifer

- a) Waffentypen
 - i) Historische westliche Waffen
 - ii) Historische östliche Waffen
 - Kobudo- Waffen
 - Samurai- Waffen
 - Wu Shu Waffen
 - iii) moderne Waffen
- b) Angreifertyp
 - Streit
 - Betrunkener, Angreifer unter Drogen
 - Vergewaltiger
 - Amokläufer
 - Raubüberfall
 - Kampfsportler
- c) Angriffssituation

II.1 mehrere Angreifer

- a) Normalbürger
- b) Schläger (S-Bahn)
- c) Kampfsportler

III. Bekleidung der Angreifer

- a) Traditionelle
 - japanische Bekleidung (Samurai)
 - Okinawa (Adel, Bauern)
- b) Moderne Bekleidung
 - leicht (Sommer)
 - schwer (Winter, Motorrad)
 - Gi

B. Klassifizierung nach Angriffstypen

C. Klassifizierung nach Verteidigungsziel

- a) schnelle Beendigung der Situation
- b) Deeskalation
- c) minimale Verletzung des Angreifer
- d) optimale Eigensicherung
- e) Kontrolle und Festhalten des Angreifers (Polizei)

D. Klassifizierung nach Angriffsumgebung

1. Bodenbeschaffenheit

- a) ebener Boden
- b) unebener Boden
- c) geneigter Boden, Treppen
- d) glatter Boden (Eis)
- e) Hindernisse, Möbel, Teppiche
- f) weicher und harter Boden
- g) stabiler oder schwankender Boden (Fahrzeuge, Schiff)

2. Sichtverhältnisse

- a) Tag
- b) Nacht
- c) Gegenlicht

3. Hilfsmittel

E. Klassifizierung nach eigener körperlicher Situation

1. Personenbezogen

- a) Geschlecht
- b) Alter
- c) Ausbildungsstand

2. äußere Umstände

- a) Bekleidung

- b) Bewegungseinschränkungen
- c) Behinderungen
- d) Müdigkeit
- e) Alkohol
- f) Verletzungen

Aufgaben der Selbstverteidigung

1. Befreiung aus einfachen Haltegriffen an Handgelenk und Arm
2. Befreiung aus einfachen Festhalten an Kleidung
3. Befreiung aus einfachen Arm- und Handgelenkhebeln
4. Befreiung aus Festhalten am Haar
5. Befreiung aus Körperumklammerungen
6. Befreiung aus Würgegriffen
7. Gegenangriffe dazu
8. Eindringen in eine Menge
9. Schnelles Verlassen einer Menge
10. Schnelle Verteidigung und Angriffe nach allen Seiten
11. Angriffe, die in kürzester Zeit kampfunfähig machen
12. Angreifer als Schutzschild benutzen
13. Angreifer auf andere Angreifer werfen
14. Springen und Tauchen um Angriffen zu entgehen
15. Umgehen von Angreifern, die den Weg versperren
16. Angreifer entwaffnen
17. Angreifer fixieren, abführen
18. Kämpfen bei verschiedener Bodenbeschaffenheit
19. Kämpfen mit eigenen und eroberten Waffen

20. Selbstbehauptung

21. Kenntnis von Vorsichtsmaßnahmen

KYUSHO

Kyusho erweitert die Möglichkeiten der Selbstverteidigung enorm, da es auch kleineren und schwächeren Menschen die Möglichkeit gibt, sich gegen körperlich überlegenen Angreifer durchzusetzen. Dabei muss man vermutlich zwei Gruppen unterscheiden:

- Karateschüler, die lernen eine Bewegungsfolge zur Verteidigung durch Kyusho zu optimieren und einzuüben und
- Karatelehrer, die durch tiefere Kenntnis der entsprechenden Philosophie, Kiai-Jitsu, Kyusho, Yin und Yang-Theorie imstande sind entsprechend Bewegungsfolgen zu lehren. Entsprechende Kenntnis kann dazu führen beim Bunkai (wörtlich Kata-Analyse) effektive Anwendungen zu finden. Leider ist hier der durchschnittliche Kenntnisstand noch nicht weit entwickelt. Es genügt nicht Punkte zu kennen. Jeder Punkt Braucht eine spezifischen Angriffswaffe und Angriffsrichtung. Man muss einfache Regeln kennen, entsprechende Bewegungsfolgen sind genauso nötig. Sie müssen im Notfall auch durch Einsatz von purer Kraft und Gewalt funktionieren, wenn ein Punkt verfehlt wird oder der Gegner nicht auf die Reizung der Punkte reagiert. Auch der Versuch alle Katabewegungen mit Kyusho-Kombinationen zu interpretieren und alle Verteidigungssituationen mit Kyusho lösen zu wollen stellt zu mindestens für einen halbwegs guten Karateka eine Einschränkung dar.

Auf jeden Fall ist Kyusho ein wichtiger Bestandteil des Karate, den bereits Funakoshi deutlich hervorgehoben hat, der nur leider durch die Versportlichung in Vergessenheit geraten ist.

Betrachtet man die Summe der Möglichkeiten und Situationen die sich in der Selbstverteidigung ergeben, so kann man erkennen, dass selbst ein Profi Schwierigkeiten haben könnte, sich für alle Eventualitäten optimal vorzubereiten. Es muss für den "normalen" Karateka eine Auswahl getroffen werden.

Diese Auswahl kann nach verschiedenen Gesichtspunkten getroffen werden:

- Die Technik und Taktik gegen "martial arts" Kämpfer in der SV entspricht wohl weitgehend der des Wettkampftrainings. Zu beachten ist jedoch, dass Wettkampfgregeln entfallen. Die daraus resultierenden Defizite, bzw. sich neu ergebenden Möglichkeiten müssen beachtet werden. Dazu gehören Angriffe auf empfindliche Körperstellen, unterhalb des Gürtels, Bewegungen im Nahbereich, Hebel und Bodenkampf.
- Es können bedarfsorientierte Situationen trainiert werden, entsprechend der Häufigkeit, in der sie tatsächlich auftreten. Entsprechende Informationen findet man in Polizeistatistiken, in Büchern (Rick Clark) oder im Jiu-Jitsu- Lehrmaterial.
- Sinnvoll kann es auch sein, beim Erlernen einer Karate-Technik außer der standardisierten Anwendung eine SV- Anwendung zu üben, z.B. Age-Uke einmal gegen einen Fauststoß, dann aber auch als Befreiungsgriff. Auch beim Erlernen einer Kata sollte immer sofort eine Anwendung mitgeliefert werden. Dabei ist zu bedenken, dass oft am Anfang eine den Bewegungsablauf verdeutlichende Erklärung steht, diese aber später durch Anwendungen ersetzt werden müssen, die durch die Fähigkeiten des Verteidigers und durch die Situationsanalyse bestimmt werden. **Auf jeden Fall sollte der Lehrer immer erläutern für welche Gegebenheiten das Beispiel adäquat ist.**

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Karate ist gesund! In den Anfangszeiten des Karate in Deutschland hätte man diesen Satz nicht ruhigen Gewissens unterschreiben dürfen. Als extrem harte Kampfsportart propagiert übernahmen unerfahrene Trainer Dehnungs- und Kräftigungsübungen von den Japanern- nach dem Motto "Was uns nicht umbringt, macht uns hart!"- die sicherlich ungesund und deren Effekt oft zweifelhaft war. (Beispiel: Häschenhüpfen.)

Heute haben wissenschaftlich Untersuchungen gezeigt, dass Karate bei Beachtung einiger Regeln gesund ist und imstande ist heilsam auf den Körper einzuwirken. (Budomotion, anerkannt von den Krankenkassen)

- Das Training wird altersgerecht durchgeführt
- Anfangsgymnastik, Konditionstraining und Schlußgymnastik wird entsprechen moderner sportwissenschaftlicher Kenntnisse durchgeführt
- Die Karatetechniken werden sauber ausgeführt. Dazu gehört, dass Gelenke belastende Fehler sofort korrigiert werden, Wendungen jeweils so auf Ballen oder Ferse ausgeführt werden, dass die Knie und die Hüfte minimal strapaziert werden und Fußstöße in Höhe und Ausführung an die individuelle Beweglichkeit und das Alter angepasst werden.
- Die psychischen Effekte sind so vielseitig, dass hier nur auf den permanenten Wechsel zwischen Spannung und Entspannung und auf meditative Elemente beim Üben der Katas hingewiesen werden soll.

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

"Der Weg des Karate beginnt und endet mit Respekt". Die erste Regel die Funakoshi in seinen 20 Prinzipien aufstellt. Jeder Karateka wird mit dieser Regel und einer ganzen Vielzahl weiterer Regeln und Verhaltensnormen konfrontiert, vom dem Moment an in dem er das Dojo betritt bis zu dem Verlassen des Dojos. Dieses Regelwerk fordert Höflichkeit, Disziplin, Selbstbeherrschung, Konzentration und Leistungsbereitschaft. Es versucht die Körpersprache zu beeinflussen und so indirekt auf die Psyche einzuwirken. Am besten lässt sich dieser positive Einfluss in Kinderkursen und Schülergruppen erkennen. Dieser Effekt wird dadurch fast immer verstärkt, dass die Autorität des Lehrers sich nicht nur aus seiner Persönlichkeit, sondern auch aus einer körperlichen Überlegenheit ergibt.

Ein Resultat dieser Persönlichkeitsbildung lässt sich daran erkennen, dass Karatelehrer häufig mit der Bemerkung konfrontiert werden, wie: "Ich hätte nie gedacht, dass Sie Karate machen, sie wirken so ausgeglichen und friedlich."

Allerdings sollte man sich auch klar machen, dass viele der japanischen Verhaltensregeln im Karate vom preußischen Militär stammen, von den Japanern übernommen wurden und von der Ideologie der Samurai beeinflusst wurden. Eine blinde Übernahme der strengen japanischen Dojoetikette, ohne Reflexion durch den europäischen Lehrer ist ebenso abzulehnen, wie der Versuch mit ihrer Hilfe eine Hierarchie zu etablieren. Verhalten und Können des Karatelehrers sollte den entsprechenden Respekt erzeugen, nicht eine militärische Struktur.

Wer Karate ernsthaft betreibt, spürt auch die Realität der einen Idee des Karate, dass man zwar trainiert, einen Gegner zu besiegen, dass der wirkliche Kampf aber immer mit sich selbst stattfindet. Der Weg besteht im Bemühen immer "besser" zu werden. Eine perfekte Bewegung wird angestrebt, im Wissen, dass sie unerreichbar bleibt und das Bemühen bereits das Ziel darstellt.

UNTERHALTUNG UND GESELLIGKEIT

Der Leistungssportler findet seine Befriedigung beim Training in der Leistungssteigerung und hoffentlich auch im Wettkampferfolg und ist im Gegenzug dafür bereit ein anstrengendes, mitunter qualvolles Training in Kauf zu nehmen. Bei allen anderen Gruppen ist die Freude am Training ein entscheidender Faktor. Karate ist keine Spaß- und Funsportart, wie sie heute Mode sind, sondern die Freude am Erfolg, der über lange Zeit und regelmäßiges Training erreicht wird, ist entscheidend. Obwohl also durch Karate eine Teilnehmergruppe angesprochen wird, die bereit ist langfristig auf ein Ziel hinzuarbeiten, darf dabei nicht vernachlässigt werden, dass das Training selbst auch Spaß machen muss. Mit reinem "Bahnenlaufen", wie es früher üblich war ist kein Blumentopf mehr zu gewinnen, auch wenn diese Übungsform durchaus, überlegt eingesetzt, seine Berechtigung hat. Ein abwechslungsreiches, alters- und gruppengemäßes, durchdachtes und qualitativvolles Training sind eine Notwendigkeit, wenn die Teilnehmer über einen langen Zeitraum gehalten werden sollen.

Lange Zeit war der übliche Trainingsaufbau klar gegliedert: Nach der Einleitung durch Gymnastik gab es drei klar getrennte Teile: Kihon - Kata - Kumite. Diese Art des Trainings vermittelt eine Klarheit, die in ihrer Abstraktheit fasziniert. Jedoch ist der Zusammenhang der Teile nicht immer deutlich ersichtlich. Das könnte man mit dem früher praktiziertem Pauken einer Fremdsprache (z.B. Latein) vergleichen, bei dem das Lernen der Wörter, das Besprechen der Grammatik und das Übersetzen zeitlich und thematisch isolierte Aufgabenbereiche darstellten, deren logischer Zusammenhang natürlich klar ist, die aber getrennt gelernt wurden. Mit modernerer Methodik werden alle Teile sofort miteinander verknüpft, vernetzt und über möglichst viele Kanäle gleichzeitig gelernt. Überträgt man das auf das Karate, so muss nach dem Lernen und Üben einer

Grundtechnik sofort eine Anwendung gelernt werden, beim Erlernen einer Kata eine der möglichen Anwendungen, zu mindestens für Teile der Kata gezeigt und mitgelernt werden. Der Schwierigkeitsgrad muss natürlich dem Können und Verständnis der Schüler angepasst sein.

Wenn es auch nicht direkt zum Training gehört, gemeinsame Feiern, eventuell ein entspanntes Ausklingen des Abends bei einem "Bier" geben die Möglichkeit zu Fachgesprächen, verbessern die Gemeinschaft - verändern auch das Verhalten im Training - und tragen so auch indirekt zur Freude im Karate bei.

4. RESUMEE

Die Bestandsaufnahme oben ist absolut lückenhaft. Sicherlich sind Teilaspekte vergessen worden, über andere könnte man ganze Bücher schreiben und sie trotzdem nicht vollständig behandeln. Ein Phänomen könnte sie jedoch klären, das im Gespräch immer wieder auftaucht: Ein Karateka erklärt, dass im Nachbardojo schlechtes Karate betrieben wird, die Leute dort keine Ahnung vom richtigen Karate haben und es total unverständlich sei, wie die Graduierungen dort zustande kämen und was der Prüfer dort positives gesehen haben will. Der Trainer des getadelten Dojos sagt unter Umständen vice versa das Gleiche. Natürlich ist die Qualität der Trainer unterschiedlich und wie überall gibt es auch schlechte Trainer, aber meistens findet man eine ganz andere Ursache für diesen Sachverhalt: Das eine Dojo betreibt möglicherweise Kumite für den Wettkampfsport, das andere "klassisches" Breitensportkarate mit Kata, dem Standardkihon und Selbstverteidigung. Beide können exzellentes Karate bieten innerhalb des gewählten Fensters.

Hier lässt sich das Hauptproblem des SOK erkennen. Es gibt so viele Aufgabenbereiche, die trainiert werden können, dass es unmöglich wird sie alle gleichermaßen abzudecken. Weiter ist es für einen Lehrer fast unmöglich sie alle zu beherrschen.

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.

Betrachtet man allgemein nur Fehler, so kann man verschiedenen 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 und Bunkai entscheidend. Eine falsche Stellung, eine falsch Handhaltung kann das ganze Bespiel zunichtemachen.)

3. Bewegungen die zu Verletzungen (akut) oder Gesundheitsschäden (langfristig) führen bzw. führen können.

- Unterschiedliche körperliche Eigenschaften, können die technische Ausführung genauso beeinflussen wie die Auswahl der Bunkai-Beispiele. Fehler in der Technik müssen korrigiert werden, das Ausnützen 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 seinen Lehrer zu möglichst vielen anderen Meistern geschickt werden. Jeder muss sein eigenes Karate finden. Ein Lehrer kann nur die eigene Auffassung 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.)
- Ein Dojoleiter muss versuchen, je nach Größe des Vereins homogene Gruppen zu bilden, in denen den Teilnehmern das Karate angeboten wird, das der Interessenlage am besten entspricht. Dabei ist klar, dass der gute Lehrer die Intentionen der Gruppe beeinflussen kann. Bei kleinen Vereinen sind hier immer Kompromisse nötig.