

---

# STILOFFENES KARATE

## THEORIE ZUR ÜBUNGSEINHEIT AM BKB-TAG 2015

---

ALFRED HEUBECK

26.10.2015

---

---

### KARATE - AUFGABEN

---

Um 1900 noch waren

- Schlag, Stoß und Fußtechniken
- Würfe
- Hebel und Haltegriffe
- Würgetechniken und
- Kyusho

im Karate enthalten. Auch Kobudo-Elemente (und okinawa-typische Sumobewegungen (Tegumi)) 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.

### TEILNEHMERGRUPPEN

---

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 Aufgabengebiete:

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

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

---

## SELBSTVERTEIDIGUNG

---

Dieser Aspekt des Karate war sicher einmal der Wichtigste und könnte - außer beim reinen Sportkarate - auch bei allen anderen Schwerpunktsthemen 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.

### 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

---

## KONSEQUENZEN AUS DEN VIELSEITIGEN AUFGABEN

---

Es 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 körperliche Defizite und das Alter hier deutliche Grenzen setzen können.
- Unterschiede bei unterschiedlichen 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.

---

## FEHLERTYPEN

---

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. Bewegungen die zu Verletzungen (akut) oder Gesundheitsschäden (langfristig) führen bzw. führen können.
3. Abweichungen, die die Wirksamkeit einer Technik verringern. (Vor allem beim Partnertraining und Bunkai entscheidend. Eine falsche Stellung, eine falsch Handhaltung kann das ganze Beispiel zunichtemachen.) Auch die Kraft und Dynamik, das falsche Ziel mit der falschen Waffe, die fehlende geistige Einstellung spielen eine Rolle

Zu 1)

Beim Stiloffenem Karate bleibt die Beachtung der Bewegungsausführung den zugrundeliegenden Stilrichtungen überlassen, ist also kein spezielles SOK Thema. Auch die im Weiteren angeführten Fehler sollten bereits durch entsprechende Bewegungsnormen der Stile ausgeschlossen sein. Aber „keiner ist perfekt“, kein Trainer kann alles wissen, deshalb der Hinweis auf die anderen Fehlergruppen.

Zu 2)

Typische Verletzungen:

1. Halswirbel (Kopfschmerzen),
2. Schultergürtel,

3. Ellenbogen,
4. Lendenwirbel,
5. Hüfte,
6. Knie

Ursachen:

1. Kopfhaltung (Zuki, Fußstoß, allgemein) Kopf gerade (und hoch), Kinn zurück,
2. Kontrolle des Schultergelenks über Latissimus und Pectoralis fehlt
3. Fauststoß gerade, Unterarm am Körper entlang führen, bei Uraken-Uchi Unterarmspannung beachten und Arm nicht ganz strecken, Endphasen immer mit Kime und Muskelspannung
4. Beckenhaltung bei Zenkutsu-Dachi beachten, bei Älteren Vorsicht bei seitlichen Fußstößen
5. Vorsicht bei seitlichen Fußstößen, vor allem bei Ke-Komi, Kime mit Anspannung
6. Nur Bewegungen in Scharnierrichtung
  - 6.1. Bei Zenkutsu-Dachi auf der Fußaußenkante stehen
    - 6.1.1. Traditionell und bei Kontergyaku-Zuki auf der Fußaußenkante bleiben
    - 6.1.2. Bei Wettkampfform gegebenenfalls auf dem Ballen stehen, dann aber die Ferse senkrecht nach oben, Mischform vermeiden
  - 6.2. Bei Kokutsu-Dachi nicht mit dem Knie nach innen einknicken
  - 6.3. Wendungen: Bei Wendungen und Drehungen folgende Hinweise bedenken:
    - 6.3.1. Ist der Körper tief und wird er (dynamisch) vorwärtsbewegt, auf der Ferse drehen
    - 6.3.2. Wird der Körper nach oben bewegt (oder ist er bereits oben), liegt also wenig Druck auf dem Kniegelenk, kann auf dem Ballen gedreht werden
    - 6.3.3. Im Zweifel darauf achten, dass beim aktiven, kraftvollen Strecken des Beines das Knie in Scharnierrichtung bewegt wird
  - 6.4. Bei Sprüngen in der Kata (z.B. Kanku-Sho) muss unbedingt darauf geachtet werden, dass bei der Landung die Rotation bereits vollendet ist und das Knie bei der Landung nicht quer belastet wird

Zu 3)

1. Verschiedene Stoßtechniken:
  - 1.1. Schubsen
  - 1.2. Schneiden (streifender Schlag)
  - 1.3. Durchdringender Schlag
  - 1.4. Gestoppter Schlag mit Konzentration auf einen Punkt
  - 1.5. Schlag mit Peitschenwirkung
  - 1.6. Geschnappter Stoß

Fast immer wird der „Gestoppter Schlag mit Konzentration auf einen Punkt“ trainiert, manchmal wird er schnell zurückgezogen. Physikalisch wirkungslos ist jedoch der häufig beobachtete „Geschnappter Stoß“, bei dem die Energie vor dem Körper wie eine platzende Seifenblase vor dem Körper verpufft. (Nicht zu verwechseln mit dem „Peitschenschlag“ bei Uraken-Uchi)

Zusätzlich ist die Intention eines Schlages von hoher Bedeutung, nur wenn der Schlag auf den Arm bereits „im Kopf“ den Arm bewegt, wird der den Arm auch bewegen.

2. Angriffstechnik und Zielregion  
Um maximale Wirkung zu Erzielen muss Angriffstechnik und Zielregion zusammenpassen. Dabei gibt es zwei prinzipielle Möglichkeiten:

- 2.1. Man greift mit einer „großen Waffe“ (Unterarm) eine große Zielregion an (Halsseite) oder
- 2.2. Mit einer punktförmigen Waffe (Ippon-Ken) einen empfindlichen Punkt (kurze Rippen) an.

Welche Möglichkeit besser ist, entscheidet Situation und Können.

Ein ungenaues Schlagen, einfach in Richtung Kopf, kann sich aus einer Anwendungssituation heraus ergeben, sollte aber im Training immer durch eine genau gewählte Aktion mit Ziel und Waffe ersetzt werden.

### 3. Angriffsrichtung (Wirkungslinie) bei Angreifer und Verteidiger:

#### 3.1. Richtung der Stellungen:

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 3.1.1. Zenkutsu-Dachi:  | vorne, oben                 |
| 3.1.2. Kiba-Dachi:      | seitlich bis 30° vorne      |
| 3.1.3. Shiko-Dachi:     | vorne                       |
| 3.1.4. Kosa-Dachi:      | seitlich (-vorne), unten    |
| 3.1.5. Neko-Ashi-Dachi: | vorne, unten                |
| 3.1.6. Kokutsu-Dachi:   | vorne, unten (nur Shotokan) |

Das gilt ziemlich unabhängig davon, ob der Schritt vorwärts oder rückwärts erfolgt, natürlich erfolgt ein Gegendruck durch den Angreifer in entgegengesetzt Richtung.

#### 3.2 Richtungen von Angreifer und Verteidiger:

- |         |  |          |
|---------|--|----------|
| 3.2.1   | Bei der Verteidigung wird versucht die Angriffsrichtung vom Verteidiger wegzulenken                    |          |
| 3.2.2   | Die Angriffslinie des Verteidigers zeigt in Abhängigkeit von der Stellung auf die Mitte des Angreifers |          |
| 3.2.3   | Optimale Ausweichrichtungen  |          |
| 3.2.3.1 | Rückwärts  | schlecht |
| 3.2.3.2 | 45° bis 90°  | gut      |
| 3.2.3.3 | In den Rücken des Angreifers   | optimal  |

- 3.3 Die Abwehr und Ausweichbewegung sollte so erfolgen, dass der nächste Angriff möglichst erschwert wird. Weder Gyaku-Zuki, noch Mae-Geri (die häufigsten 2 Angriffe im Partnertraining) sollten ohne weiteres möglich sein. (Zwei Angriffstechniken hintereinander sind in der Regel schneller als Abwehr und Konter)

### 4. Taktik: Über die Taktik werden Bücher geschrieben. Hier nur kurz einige Gedanken:

Abwehren ist „relativ“ einfach, die Hauptgefahr entsteht beim Konterversuch:

Daraus ergeben sich 2 prinzipielle Bewegungsmuster:

Ist der Angreifer ein „martial arts“- Kämpfer, so empfiehlt sich ein großer Abstand, der auch nach einem Konter schnell wieder eingenommen wird, man wartet auf einen Fehler des Angreifers und versucht nicht verletzt zu werden.

Ist der Angreifer ein Laie geht man das Risiko eines Treffers ein und versucht in kurzer Distanz in einer ununterbrochenen Angriffsfolge den Kampf so schnell wie möglich zu beenden.