

## Organisation der Kumite-Prinzipien

Eine Frage, die wohl jeden von uns in irgendeiner Form beschäftigt, ist: "Wie kann ich mit dem geringsten Risiko für mich selbst in einer Konfrontation bestehen?". Diese Frage ist ein zentraler Punkt in den Kampfkünsten. Viele die einen Karateka üben sehen, seien sie nun selbst Kampfkünstler oder nicht, denken sich, dass Schnelligkeit der Schlüssel zum Erfolg ist. Falsch. Karate hat nichts mit Schnelligkeit zu tun. Niemand ist dreimal schneller als jemand anders. Warum wird man dann aber immer im Training getroffen? Worum es bei der Durchführung einer erfolgreichen Technik geht soll Inhalt dieses Artikels sein und vielen von uns als Hilfe dienen.

- **Technik** - eine gute Technik ist Voraussetzung, dass der gegnerische Angriff, nachdem man den Gegner getroffen hat, ineffektiv wird.
- **Distanz (Maai)** - wenn man außerhalb der richtigen Distanz steht, wird die beste Technik oder das beste Timing sinnlos und man kann auch noch so gute Chancen (Kyo) nicht nutzen
- **Kyo** - die richtige Gelegenheit für die Durchführung der Technik
- **Timing** - der richtige Zeitpunkt

In Bezug auf die Durchführung einer erfolgreichen Technik ist es Voraussetzung den Gegner mental zu kontrollieren. Dies erst ermöglicht die Kontrolle unserer eigenen Emotionen, unseres Geistes bzw. Willen und auch unseres Körpers.

Diese gänzliche Kontrolle erlangen wir nur durch hartes Training, dass beides unseren Geist und unseren Körper entwickelt und es dadurch ermöglicht, unser ganzes menschliches Potential auszuschöpfen. Wir müssen aber auch in der Lage sein, uns in unseren Gegner hineinzusetzen, und zwar sowohl mental als auch körperlich, damit wir mit einer korrekten Konteraktion auf dessen Technik antworten können. Die korrekte Antwort entsteht intuitiv, sie wird durch Erfahrung und kontinuierliches Training Teil von uns.

Dr. Markus Baumgartner