

# Grundlagen der Karatetechnik

Bevor wir uns mit Schnelligkeit, Kraft und Timing im Karate beschäftigen können, müssen wir uns über die Grundlagen der Karatetechniken im Klaren sein.

## Absicht, Bestreben, Planung

Das Körperzentrum (i. F. Zentrum genannt) ist die Steuerzentrale; d.h. die Absicht geht vom eigenen Zentrum zum gegnerischen Zentrum. Mit Hilfe der Atmung und der Vorstellung sammeln wir die Ki-Energie im Zentrum. Energiefluss: Planung, Vorstellung, Atmung, innere Muskulatur, Welle der Energie, Kraftverstärkung über die Gliedmaßen in die Technik.

## Körperhaltung

Aus der richtigen Körperhaltung / Stellung kann die Bewegung am schnellsten und effektivsten mit minimalem Einsatz gestartet und ausgeführt werden. Die Körperhaltung hat einen wichtigen Einfluss auf unseren mentalen und emotionalen Zustand.

## Stellung und Bodenreaktion

Alle Karatetechniken werden indirekt von außen initiiert, d.h. um das Zentrum zu bewegen und die Energie zu verstärken benötigen wir eine äußere Kraft. Diese Kraft bekommen wir aus dem Boden.

Die Stellung bildet die starke Basis um

- die Reaktion vom Boden bestmöglich zu nutzen.
- die Kraft beim Auftreffen auf ein Ziel zu aktivieren.
- die Technik schnellstmöglich ohne Rückschlag durchzuführen.

## Zui Ban, Verbindung und Bewegung aus dem Zentrum

Bei Bewegung des Zentrums (ca. 3 fingerbreit unter dem Bauch auf Höhe des Rückgrats am Kreuzbein) in eine bestimmte Richtung folgen alle Körperteile dieser Bewegung. Wenn dies der Fall ist, sind unser Steuerzentrum und unser Aktionszentrum vereint in der Körpermitte / im Zentrum (Tan Den).

## Atmung

Die Atmung kontrolliert die Muskelanspannung & -entspannung und die Anspannung, welche wir für KIME benötigen. Um die Kraft von außen nach innen zu leiten verwenden wir die umgekehrte Ausatmung (z.B. wischende, ziehende Techniken). Die Atmung vom Boden startet die Technik vom Boden und aktiviert die Reaktionskette von den Füßen aufwärts.

## **Energiefluss in der Technik**

Zum Aufbau der maximalen Energie verstärkt jeder Körperteil die Energie maximal gefolgt vom nächsten. Einfach ausgedrückt, zuerst das Zentrum dann folgt die Technik ganz natürlich.

Handtechnik: Zentrum - Ellbogen - Kontaktfläche

Beintechnik: Zentrum - Knie - Kontaktfläche

## **Gelenke als Aktionszentren**

Der Energiefluss wird über die Gelenke weitergeleitet, d.h. je stabiler das Gelenk, desto mehr Kraft kann übertragen werden.

z.B.: Bei der Hüftrotation wird die Energie aus dem Boden über das Knie weitergeleitet - wackelt das Knie während der Bewegung wird die Energie zerstreut und kann nicht genutzt werden

Autor: Sensei Avi Rokah

Übersetzer: Georg Kolomaznik

