

## Uke Waza (Blocktechnik) - Teil 2

### Die Prinzipien der Anpassung

Es gibt drei Typen von Uke Waza:

- Kake-Uke (Haken-, Sichelblock),
- Nagashi-Uke (mitnehmender Block) und
- Hitting Block (schlagender Block).

Die bekannteste Art ist bei uns der schlagende Block, von Beginn an gelehrt und gelernt steht er im Mittelpunkt dieses Artikels.

Persönlich bevorzuge ich sowohl den mitnehmenden (Nagashi-Uke) als auch den schlagenden Block. Es ist eine Frage der Vorliebe, aber jeder sollte in der Lage sein die verschiedenen Arten zur richtigen Zeit zu nutzen. Nagashi-Uke benötigt weniger Kraft aber mehr Gewandtheit. Im Allgemeinen wird der mitnehmende Block verwendet, wenn wir für den schlagenden Block etwas zu spät sind.

Jetzt möchte ich euch die wichtigsten technischen Aspekte erläutern, welche UKE WAZA in der freien Anwendung und bei unbekanntem Angriffen so effektiv und nützlich machen. Zur erfolgreichen Anwendung des schlagenden Blocks ist die mentale Vorbereitung sehr wichtig. Dadurch sind wir in der Lage Uke Waza instinktiv gegen unerwartete Angriffe anzuwenden, gleichgültig wie stark und schnell diese Angriffe erfolgen.

Wenn wir in Kamae unserem Gegner gegenüberstehen "geben wir unserer Technik die Richtung vor", d.h. vom TANDEN (unserem Zentrum) und vom KAMI TANDEN (dem oberen Energiezentrum zwischen den Augenbrauen) "schießt" die KI-Energie direkt zu unserem Gegner. Alle Muskeln kennen die Richtung, die Entscheidung ist gefallen und die Atmung ist der Auslöser zum Start der Reaktion / Aktion.

Um etwas weiter zu gehen; in unserer Vorstellung berührt unsere Hand die Gegnerische während der gesamten Attacke. Diese mentale Vorbereitung, "der Technik die Richtung geben", ist aus zwei Gründen entscheidend für den Erfolg von Uke Waza:

- Bei Gefahr heben wir instinktiv und reflexartig unsere Hände, um unseren Kopf und Hals zu schützen, dies ist eine Rückwärtsbewegung und für die Anwendung nicht brauchbar. Wir können diesen Reflex nicht abschalten, aber wir können die Richtung mit unserer Einstellung ändern und die Reaktion auf unseren Angreifer richten.
- Wenn etwas passiert, haben wir keine Zeit für die Abfolge der Analyse, Entscheidung und Reaktion, es dauert einfach zu lange. Wenn der Körper die Richtung kennt, löst die Atmung aus und wir können ohne Bedenkzeit (am Gehirn vorbei) reagieren, sobald der Gegner seine Aktion startet.

Eine weitere Vorbereitung ist die konstante Bewegung des Zentrums. Diese Bewegung erfolgt innerlich und soll außen nicht sichtbar sein, vergleichbar mit einem Auto dessen Motor vor dem Losfahren bereits läuft.

Wir erinnern uns "Block ist keine Verteidigung", wenn wir für Sen zu spät sind, attackieren wir die gegnerische Technik genauso, als ob wir den Gegner attackieren. Uke Waza ist eine Technik des Go No Sen.

## Technische Aspekte:

- Atmung und Körperreaktion erlauben es uns den Angriff so früh wie möglich zu fangen. "Verwende nicht die Augen, sonst bist du zu spät." Dein Gegner hat alle Möglichkeiten und mit deiner Entscheidung kommst du zu spät; daher sollst du ihn als Ganzes wahrnehmen, aber nicht anschauen.
- Während des Blocks müssen wir die Führung übernehmen und dem Rhythmus voraus sein, um diesen zu brechen und zwischen den Attacken zu kontern. Das erreichen wir, indem wir die Attacke vor dem Kime treffen, wenn sich der Gegner noch bewegt, dieser Zeitraum gibt uns die Möglichkeit des Konterers. Gelingt es uns nicht den Angriff vor Kime zu treffen, müssen wir auf Amashi Waza umschalten und aus der Distanz gleiten. Die Entscheidung über Uke Waza oder Amashi Waza hat keine feste Norm, sie fällt nicht im Kopf, sondern wird von unserem Körpersystem aufgrund seiner Erfahrung getroffen.
- Beim Block bewegt sich der Fuß zuerst, danach der Körper. Aber bedenke da Uke Waza nicht Todome / keine beendende Technik ist, sondern das Ziel die Ablenkung der Attacke ist, gibt es keine Notwendigkeit zum Einsatz des vollen Körpergewichtes. Die Fußbewegung ist schneller als die Körperbewegung und erlaubt uns den Kopf etwas zurückzuhalten und die Situation im Überblick zu haben.
- Die Verwendung der Rückwärtsstellung erlaubt uns, mit der Fußbewegung, die Distanz anzupassen, ohne das Gewicht zu verschieben, dies ist in der Vorwärtsstellung nicht möglich.
- In der Kata gibt es viele Beispiele für die Rückwärtsstellung mit Uke Waza in der Vorwärtsbewegung. Da Uke Waza verwendet wird, um in den Gegner reinzugehen. Wenn wir zurückgehen / herausgehen brauchen wir Uke Waza nicht, da uns der Raum schützt.
- Beim Wechsel vom Block zum Konter brauchen wir den ganzen Körper, da es sich um Todome Waza (beendende Technik) handelt, daher wechseln wir von der Rückwärtsstellung in die Vorwärtsstellung.
- Die Armbewegung erfolgt auf gerader Linie nicht im Kreis. Die blockende Hand attackiert auf kürzesten Weg den gegnerischen Angriff. Wir beschreiben das als gerade Bewegung mit einer kleinen Kurve am Ende, da wir eine seitliche Kraft benötigen.
- Dafür gibt es zwei gute Gründe:
  - eine gerade Bewegung ist schneller als eine Kreisbewegung, daher wären wir mit einer Kreisbewegung im Nachteil.
  - Wir vermeiden die Auswahlreaktion und die Einmischung des Gehirns. Bei Attacken gegen uns reagiert zuallererst die Atmung und der Arm geht direkt zum Gegner, damit haben wir alle Möglichkeiten zur Ablenkung der Attacke offengelassen; links oder rechts, jodan oder chudan, diese Wahl wird instinktiv vom Körper getroffen.
- Einige wichtige Details dazu sind:
- Der Block ist so groß wie möglich, ohne Verlust der Verbindung zum Zentrum und ohne Überstreckung. Wir wollen den Gegner so früh wie möglich, bevor er seine Kraft und Energie aufbauen kann, in seinem Territorium fangen.

- Der Ellbogen bewegt sich so wenig wie möglich, damit die Verbindung zum Zentrum erhalten bleibt und das Zentrum nicht ungeschützt ist. Geht diese Verbindung verloren übernimmt das Gehirn die Aktion, der Arm bewegt sich isoliert, die Reaktion der Atmung fehlt und wir werden zu spät beim Block sein.
- Benutze das Handgelenk oder den Bereich um das Handgelenk als Kontaktbereich um den gegnerischen Handgelenksbereich zu attackieren. Beim Handgelenk können wir die größte Kraft entwickeln, weil es die größte Hebelwirkung hat. Zudem erlaubt es uns "tsukome", wenn nötig fangen wir die gegnerische Hand nach dem Block, besonders, wenn er eine Waffe hat oder wir ihn werfen wollen. Die Attacke der gegnerischen Faust am Handgelenk gibt uns die größte Hebelwirkung beim Kontakt und ist schneller als am Unter- oder Oberarm.
- Unser eigener Block schützt das Zentrum und bereitet den Gegenangriff vor. In der Endposition der Blockbewegung muss unser Zentrum geschützt sein. Unsere Arme spannen einen Winkel vor dem Zentrum, ohne den Verlust der Mitte. Dadurch müssen die Arme für den Gegenangriff nicht neu ausgerichtet werden; d.h. in der Blockposition sollen wir in der idealen zentralen Position sein, um den Konter ausführen zu können.
- Beim Block verwende scharfes "Muchimi" (totaler Körperschnapp). Das ist wichtig, da wir beim Blocken meistens sehr wenig Aktionsraum haben und eine starke Beschleunigung zum Kraftaufbau brauchen. Dadurch können wir auch schnell vom Block zum Konter wechseln und die Energie der Muskeln beim Schnapp nutzen.

Autor: Avi Rokah

Übersetzt von Georg Kolomaznik

