

## Uke Waza (Blocktechnik) - Teil 1

Der klare Vorteil und die Überlegenheit unseres Karate sind die präzise und fortschrittliche Nutzung der Körpermechanik um Todome (finishing blow) zu erzielen und gleichzeitig mit dem richtigen Timing und der Distanz nicht von der gegnerischen Kraft getroffen werden.

Diese Elemente erlauben es den Karatekas eine größere Kraft mit weniger Kraft zu meistern; d.h. die kleinere/schwächere Person kann die größere/stärkere Person überwinden.

Zur optimalen Anwendung ist es notwendig diese Elemente nicht nur mit dem Kopf zu verstehen, sondern sie in unserem Nervensystem zu festigen; in Sensei Nishiyamas Worten - "im Körpersystem zu verankern".

Zur Festigung des richtigen Timings reichen bloße Wiederholungen nicht aus. Es gibt eine bestimmte Reihenfolge und jeder Schritt lässt uns reifen und bereitet uns auf den nächsten Schritt vor. Daraus entwickelt sich eine Spirale und in Abhängigkeit des benötigten Schwerpunktes kehren wir zu bestimmten Übungen immer wieder zurück. Es ist mehr ein Qualitäts- als ein Quantitätstraining.

Das erste Basistiming, welches wir lernen und am meisten wiederholen, ist SEN (zuvorkommen). Dabei ahnen wir die gegnerische Aktion voraus. Im Idealfall treffen wir den Gegner in seiner mentalen Vorbereitungsphase vor der Körperbewegung "KAKE NO SEN", aber spätestens während der Bewegung "TAI NO SEN". Bei der Anwendung von SEN ist unsere Offensive unsere Verteidigung.

SEN lehrt uns mit Hilfe der Atmung direkt mit dem KÖRPERSYSTEM zu reagieren (ohne nachdenken), ohne Zeit zur Beurteilung aufzuwenden, sowohl mental als auch körperlich alles zu geben "HO SHIN" wenn wir gestartet sind. In SEN führen wir eine einzelne Reaktion aus, ohne Unterscheidung der gegnerischen Technik. Wir vertrauen unserem Gefühl und schießen wie ein Geschöß, aber mit Bedacht und Überblick. UKE WAZA ist ähnlich. Wenn wir zu spät für SEN sind, attackieren wir die gegnerische Technik so, als ob wir den Körper attackieren, daher ist UKE WAZA keine Verteidigung. Wie bei allen Timingformen steht die Atmung zu Beginn. Im Gegensatz zu SEN müssen wir bei UKE WAZA eine Beurteilung der angreifenden Technik vornehmen, um dieser zu begegnen. Unser Ziel ist es diese Entscheidungszeit zu minimieren.

### Warum ist UKE WAZA so wichtig?

- UKE WAZA ist sehr effektiv und nützlich in der Anwendung.
- Wenn wir UKE WAZA gut anwenden können, sind all die anderen Timingformen leichter erlernbar.

Damit wir vor einen gegnerischen Angriff locker und entspannt sein können, was anfangs paradox klingt, da der Gegner viele Angriffsmöglichkeiten zu Auswahl hat. Wenn wir in den Angriff hineingehen, muss die Entscheidung über die Blocktechnik instinktiv "mit der Klugheit des Körpers" getroffen werden und nicht mit den Augen.

Sensei Nishiyama pflegte zu sagen: "Ordentlich trainiert kann jeder UKE WAZA in kurzer Zeit erlernen. Es muss es nur immer und immer wiederholt werden." Wenn du ruhig, gelassen und im Einklang mit deinem Gegner bist, spielt es keine Rolle welche Technik und Geschwindigkeit er/sie verwendet. Siehst du mit Behaglichkeit die Attacke und gehst du mit Zuversicht in den Angriff hinein, dann ist es leicht, alle anderen Formen des OJI WAZA (Antworttechniken) und der Beinarbeit anzuwenden; wie AMASHI WAZA (gleiten, drehen) aus der Distanz der ersten Technik und dann Konter, MAWASHI ASHI (Fußkreis)

aus der Angriffslinie drehen oder HIRAKI ASHI (Fußöffnung) mit beiden Beinen aus der Angriffslinie bewegen. Wenn wir uns mit UKE WAZA wohl fühlen, werden alle anderen Timingformen leichter und natürlicher für uns, weil wir entspannt und sicher den Gegner wahrnehmen können und sehen was erst kommt, um uns so jede Attacke zunutze machen. Als Experten des UKE WAZA akzeptieren wir die gegnerische Attacke und begrüßen sie. Wir ziehen unseren Vorteil daraus und richten uns den Gegner ohne Eile her. Wenn wir uns beim Herrichten des Gegners wohl fühlen und ihm den ersten Angriff erlauben, sind wir schon im Vorteil.

Im Allgemeinen starten wir UKE WAZA so früh und schnell wie möglich, aber das ist nicht immer so; Aiko San machte mich auf Sensei Nishiyamas Blöcke aufmerksam: "Er bewegte sich nicht, bis der Angriff ihn fast erreicht hatte. Er erhielt den Angriff beim Start, bewegte sich aber spät und ohne Hast hinein. Das ist wahrhaft meisterlich."

Autor: Avi Rokah

Übersetzt von Georg Kolomaznik

