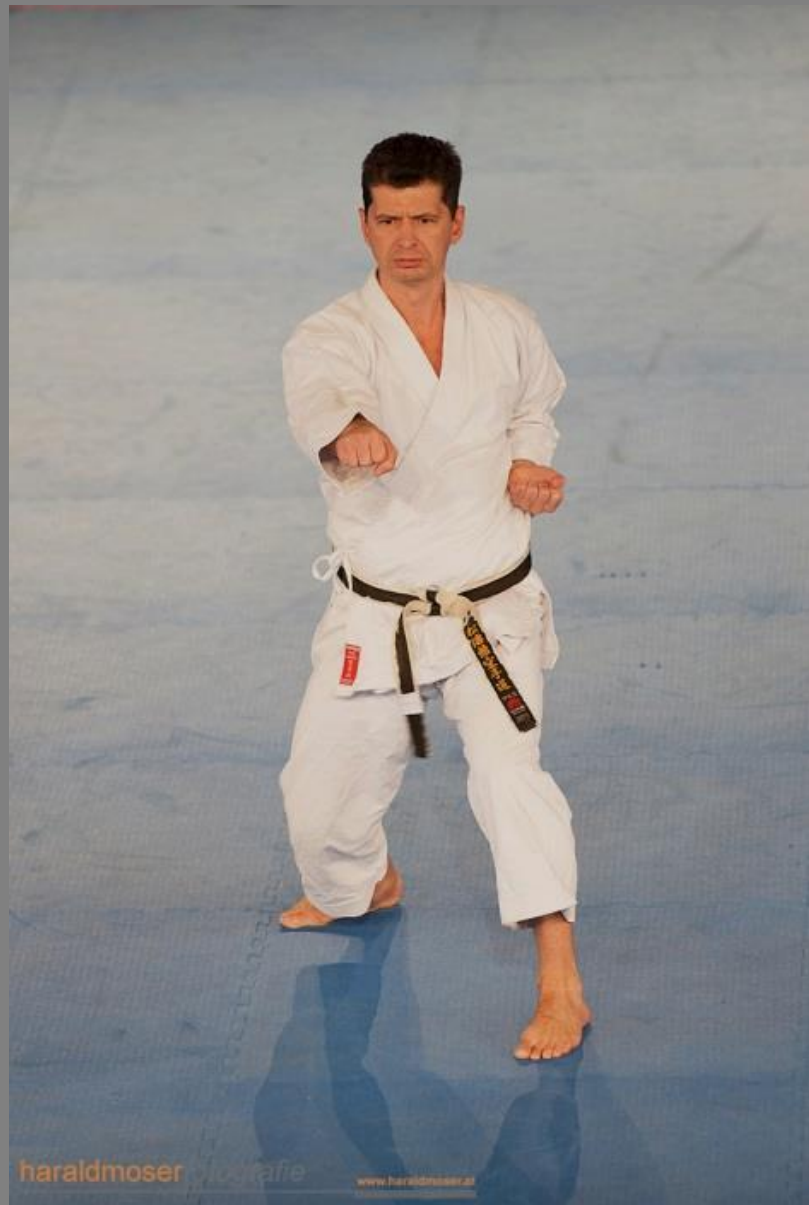


2015

„Sen“ der Ursprung aller Timing Formen

It's simple but not easy



Hannes Turek-Weber
Timing ist immer und überall
14.04.2015



Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	1
VORWORT	3
1. VORBEREITUNG	4
1.1. DIE TÄTIGKEITEN MÜSSEN ZU FÄHIGKEITEN WERDEN!	4
1.2. KÖRPER, GEIST UND WAHRNEHMUNG MÜSSEN ZUSAMMENSPIELEN!	4
1.3. STABILES ZENTRUM (HARA), KORREKTE HALTUNG UND DRUCK ZU BODEN!	5
1.4. BEWUSSTSEIN WECKEN „ICH BIN DIE TECHNIK“!	6
2. DISTANZ	6
2.1. WELCHEN EINFLUSS HAT DIE DISTANZ AUF MEINE TECHNIK?	6
2.2. WELCHE DISTANZ SOLL MAN ALSO WÄHLEN?	7
2.3. DER ANGREIFER MUSS DIE DISTANZ ÜBERBRÜCKEN	7
2.4. DISTANZ UND EMOTIONEN	7
2.5. WIE WIRD DIE DISTANZ VERÄNDERT?	8
2.5.1. DAS GEHEIMNIS LIEGT IN DER BEWEGUNG	8
3. TIMING	9
3.1. SEN	9
3.1.1. TAI-NO SEN	9
3.1.2. KAKE-NO SEN	9
3.2. FRÜHESTMÖGLICH MIT DEM GEGENANGRIFF ANTWORTEN	9



3.2.1. ÜBERLEGUNG A₁	9
ÜBERLEGUNG B₁	9
3.2.2. WAS IST GESCHEHEN?	10
3.3. SEN TRAINING	10
4. TECHNISCHE AUSFÜHRUNG	11
4.1. ZUSAMMENSPIEL AUSFÜHRUNG / VORBEREITUNG	11
4.1.1. VORBEREITUNG	11
4.1.2. STELLUNG / HALTUNG	11
4.1.3. SPANNUNG / ENTSPANNUNG / VERSPANNUNG / SELBSTSCHUTZ	12
5. ZUSAMMENFASSUNG	12
5.1. STELLUNG	12
5.2. HALTUNG	12
5.3. VERBINDUNG	13
5.4. ATMUNG	13
5.5. BEWEGUNGSABLÄUFE	13
6. ANHANG	15
6.1. DOJOKUN	15
6.2. HARA	16



Sen, „it's simple but not easy“ (Ausspruch von Avi Rokah)

Vorwort

Nach vielen Jahren des Karate-Studiums als Schüler und auch als Lehrer mit intensiven, aber durchaus auch legeren Trainingsphasen, möchte ich meine Erfahrungen zum Thema Timing zusammenfassen.

Neben dem ständigen Streben nach der korrekt ausgeführten Technik verfolgt jeden Karateka nicht nur für die Kumite-Bewerbe, sondern natürlich auch für dessen Übungen die Frage nach dem perfekten Timing.

Wir wissen nur zu gut, dass die beste Technik zum falschen Zeitpunkt nicht nur wirkungslos, sondern für den Ausführenden sogar gefährlich werden kann. Da man nun aber aus einer Fülle von unterschiedlichen Timing-Formen wählen kann, macht es das Finden der Richtigen nicht gerade einfach. Wenn man sich schließlich bewusst oder unbewusst für eine Form entschieden hat, diese aber zum falschen Zeitpunkt um- oder einsetzt, so ist man zum Scheitern verurteilt!

Ich möchte mich auf den nachfolgenden Seiten daher auf eine Timing-Form konzentrieren, von der es - welche Überraschung - mehrere Varianten der Ausführung/Umsetzung gibt, welches die Sache wiederum nicht erleichtert.

Zusätzlich die richtigen Worte zu finden, damit Klarheit für den bemühten Anwender herrscht, stellt eine weitere Herausforderung dar.

Oji Waza - „Sen“ (zuvorkommen)

Mit anderen Worten.....

Grundvoraussetzung ist, ein Gespür (Gefühl) für die Umgebung zu haben und die daraus resultierenden Körperreizungen richtig zu deuten. Doch das nützt alles nichts, wenn man nicht bereit ist es zuzulassen!

Dies erfordert viel Erfahrung, resultierend aus Offenheit und natürlich permanenten Training, gepaart mit Gelassenheit (stabilen Emotionen) und Entschlossenheit.

Damit ist nicht vordergründig das Dojo-Training gemeint, es geht vielmehr darum, ständig an sich zu arbeiten.

Dojokun Regel Nr.: 1 „Trachte nach der Vervollkommnung deines Charakters“

Unbeachtet den vorangegangenen Voraussetzungen scheitern wir sehr häufig an folgenden Punkten:

1. Vorbereitung
2. Distanz
3. Timing
4. Technische Ausführung



1. Vorbereitung

Habe ich ein Gespür für die Umgebung, bin ich in der Lage, die Situation (meinen Gegner) richtig zu deuten, ist es mir möglich, eine adäquate Vorbereitung einzuleiten. Es ist jedoch entscheidend während des Aufbaues meiner Vorbereitung, die eigene Sensibilität nicht zu vernachlässigen, geschweige denn zu blockieren! Vielmehr ist es erforderlich, sich ständig auf die sich verändernden Gegebenheiten einzustellen und die entsprechenden Gegenmaßnahmen einzuleiten.

Aus meiner persönlichen Erfahrung scheitern wir nur ganz selten an der Sensibilität, also am Instinkt für die Situation an sich, sondern vielmehr am Festhalten, am Anhaften, am sich Anklammern am ersten Eindruck, den mein Umfeld auf mich hinterlässt! In weiterer Folge an dem damit verbundenen darüber nachzudenken; „Warum, wieso, was kann ich dagegen tun, welche Gegenmaßnahmen sind sinnvoll“.

Wir müssen davon ausgehen, dass der Gegner auch die Vorbereitung seines Gegenübers mit seinen Sinnesorganen wahrgenommen hat und bewusst oder unbewusst Änderungen an seinem Verhalten und/oder Vorgehen vorgenommen hat und mit großer Wahrscheinlichkeit weiterhin vornimmt.

Diese Flexibilität in der Vorbereitung ist es nach meiner Ansicht, die über Sieg oder Niederlage, Gelingen oder Scheitern schon vor dem Kampf entscheidet.

1.1. Die Tätigkeiten müssen zu Fähigkeiten werden!

Eine wirkungsvolle Vorbereitung beinhaltet daher neben der schon erwähnten Gelassen- und Entschlossenheit größtmögliche geistige und körperliche Flexibilität. Hier wiederum liegt die Schwierigkeit, dabei keine Lücken (mentale und physische) zu zeigen. Worauf ist nun im Wesentlichen bei der eigentlichen Vorbereitung zu achten?

Ein wesentlicher Faktor ist, dass man das Bewusstsein ausschaltet und die voran beschriebenen Tätigkeiten ohne Nachzudenken ausführt. Muss ich denken, bin ich immer eine Nuance zu spät, auch wenn ich mich noch so sehr bemühe und auch alles richtig wahrnehme!

Die Tätigkeiten müssen zu Fähigkeiten werden.

Ein Beispiel:

Wenn man eine Fremdsprache lernt, übersetzt man zunächst immer von seiner Muttersprache in die zu erlernende Sprache. Das dauert, obwohl man weiß wie es in der neuen Sprache heißt. Man schaltet zur Sicherheit automatisch das Denken dazwischen. Man will ja sicher sein und denkt darüber nach, man überprüft!

Als Fortgeschrittener wird man beginnen, nicht mehr zu übersetzen, nicht zu überprüfen, sondern gleich in der Fremdsprache zu denken, das spart Zeit und Ressourcen.

1.2. Körper, Geist und Wahrnehmung müssen zusammenspielen!

Was beinhaltet die Vorbereitung dann noch? Jetzt erst kommen wir zum Karate, denn jetzt heißt es das umzusetzen, was wir uns mühevoll im Kihon- und Kata- Training aneignen! Nun gilt es meinen Stand (Dachi) sowie den gesamte Körper (Hüfte, Steißbein, Zentrum [Hara], Schulter, Ellenbogen, Nacken und Kopf) in die richtige Position zu bringen, ohne jedoch statisch, fast schon steif zu sein. Wir müssen ja weiterhin permanent adaptieren können, uns auf die Gegebenheiten einstellen können. Das ist eine der schwierigsten Aufgaben!



Sehr oft sind sogar Anfänger augenscheinlich in der Lage, diese Aufgabenstellung nach vergleichsweise kurzem Trainingsaufwand umzusetzen, trotzdem will und will der richtige Zeitpunkt für „Sen“ nicht gelingen. Woran liegt es?

Zunächst sei erwähnt, dass ich nicht die komplette Ausführung mit der vollendeten Technik meine, wir wären ja schon alleine mit dem richtigen Zeitpunkt zufrieden, um darauf aufbauen zu können. Aber genau da liegt das Grundübel, es müssen alle dafür erforderlichen Faktoren im Einklang sein, um „Sen“ umsetzen zu können. Man kann es nur gemeinsam heranzuführen, Schritt für Schritt.

Die besten Laufschuhe machen den Läufer ja auch nicht zum Marathonläufer. Wenn sie jedoch zum Laufstil des Läufers passen, können sie ihn Schritt für Schritt entsprechend unterstützen!

1.3. *Stabiles Zentrum (Hara), korrekte Haltung und Druck zu Boden!*

Jeder Karateka hat in seiner Laufbahn schon des Öfteren diese Schlagworte gehört und wahrscheinlich auch schon fast genauso oft selbst benutzt. Nach kurzen Erklärungen und Einführungen in die Thematik durch den Sensei (Meister), ob im Dojo oder auf Lehrgängen, findet sich der Schüler mit dem Gehörten ab und versucht es natürlich bestmöglich umzusetzen. In meiner Laufbahn, die mittlerweile zwanzig Jahre andauert, habe ich jedoch eines gelernt:

Hören, heißt nicht verstehen!

Verstehen heißt nicht beherrschen!

Beherrschen heißt nicht anwenden können!

Anwenden können heißt nicht, dass man fähig ist, das Wissen und die angeeigneten Fähigkeiten weitergeben zu können!

1.3.1. *Stabiles Zentrum (Hara) und Intuition!*

Aus meiner Sicht handelt es sich hierbei um den Schlüssel des Erfolges, doch ist es schwierig mit dieser meiner persönlichen Feststellung auf die Straße des Erfolges zu kommen, denn es stellen sich viele Fragen wie zum Beispiel:

a) Was ist das Zentrum denn eigentlich?

b) Wo befindet es sich?

c) Kann ich es fühlen?

d) Und wie kann ich es trainieren?

Als eine mögliche Antwort könnte man die Dojokun Regel Nr. 2 heranziehen. „Komme nicht vom rechten Weg ab“.

Diese Antwort erscheint mir persönlich jedoch zu oberflächlich. Für die Fragen „a“ bis „d“ erscheint mir folgendes sehr hilfreich;

Hara (Zentrum) - es handelt sich um das Körperzentrum ca. 3 cm unterhalb des Nabels, mit anderen Worten den Schwerpunkt des Körpers, die Quelle der Energie und die Kraft des Unterbewusstseins, der Intuition! Die Übung des Hara liegt allen Kampfkünsten zugrunde und ist ein grundlegendes Prinzip, ohne dass der Sinn der Kampfkünste verloren geht.

Kampfkunst ohne Hara ist keine Kampfkunst, sondern bestenfalls „Kampfsport“!



In den Kampfkünsten äußert sich Hara meiner Meinung nach in der Verschmelzung zwischen Körper und Geist!

Speziell für die Frage „d“ möchte ich noch ergänzend die Dojokun Regel Nr. 3 hinzufügen. „Bemühe dich an dir zu arbeiten, dich geistig zu nähren“.

Umgelegt auf den Geist könnte es also bedeuten, „lerne und übe so viel du kannst, aber entscheide ohne denken zu müssen aus dem Hara“.

Auf den Körper umgelegt vielleicht:

„Trainiere deine Muskulatur, aber überlasse dem Hara jedweden Einsatz und der Körper wird wie das Wasser immer seinen Weg finden“.

1.4. *Bewusstsein Wecken „Ich bin die Technik“!*

Bin ich steif, ist es meine Technik auch!

Bin ich schwach, ist es meine Technik auch!

Bin ich stark, kann meine Technik stark sein, sie muss es aber nicht sein!

Bin ich fokussiert, ist es meine Technik auch!

Bin ich innerlich gefestigt (geistig und körperlich verbunden),
so wird es auch meine Technik sein!

„Denke nicht an Kick, Punch oder Timing, lasse es geschehen“

2. *Distanz*

Haben wir nun den Körper soweit vorbereitet und ist es uns möglich, das Gespür für die Situation aufrecht zu halten, so müssen wir uns um die richtige Distanz kümmern.

Die größte Herausforderung sehe ich darin, dass die Adaptierung der Distanz bei einem sich bewegendem Gegner idealerweise schon im „Sen Timing“ durchgeführt werden muss. Dieser Umstand würde dann aber bedeuten, schaffe ich die Adaptierung im richtigen Timing, dann kann die technische Umsetzung keines Falles am Gespür oder gar an einem schlechten Timing liegen! Wir können somit getrost den Fehler in der Vorbereitung, in der technischen Ausführung oder aber in der gewählten Distanz suchen. Besser noch, **wir können ständig an unserem natürlichen Timing arbeiten, es verfeinern und perfektionieren bis wir in der Lage sind, es auch bis in die „Todome“ (alles entscheidende) Technik überzuführen.**

2.1. *Welchen Einfluss hat die Distanz auf meine Technik?*

Zum einen ist der Abstand zwischen uns und der potentiellen Gefahrenquelle der primäre Faktor zur Auswahl der Angriffstechnik des Gegners genauso wie er für uns die Auswahl der entsprechenden Gegenmaßnahme(n) beeinflusst. Wird beispielsweise mit einem größeren Abstand gekämpft, so hat man zum einen mehr Zeit, da ja der Angreifer auch länger braucht, um die Distanz zu überwinden, zum anderen kann man visuell mehr aufnehmen und vielleicht besser deuten. Was im ersten Moment nach einem Vorteil für den „Sen“ Üben aussieht, kann jedoch sehr schnell zum Nachteil werden. Denn wie sieht es mit dem Gespür über weitere Distanzen aus? Sehen verleitet sehr häufig auf das Gefühl zu vergessen oder gar darauf zu verzichten. Fühlen wir also den Gegner, seinen Atem, den Herzschlag, seine Aggression oder gar seine Absicht genau so gut wie über kurze Distanzen?



Ist es dem Gegner dadurch vielleicht möglich, mit Kombinationstechnik anzugreifen, so ist es aus meiner Erfahrung um ein Vielfaches schwieriger, im richtigen Moment eine adäquate Technik anzubringen.

Ist man aber zu nahe, kann es zu einer Reizüberflutung und somit zu einem Zustand der Überforderung führen. Zusätzlich birgt ein sehr geringer Abstand die Gefahr, dass der Angreifer seine Technik ins Ziel bringt oder gar in den Infight geht, bevor man einen entsprechenden Gegenangriff ausführen kann. Diese Gefahr besteht über den gesamten Zeitraum, den man benötigt, um aus der Gefahrenzone zu gelangen!

2.2. *Welche Distanz soll man also wählen?*

Eine generelle Aussage zu treffen ist nicht einmal bei ein- und demselben Gegner möglich. Zu viele Faktoren sind bei der Wahl des Abstandes zu berücksichtigen. Ein großer Vorteil ist jedoch, wenn ich eine Distanz wähle, die mir ein Gefühl der Sicherheit, des Wohlbehagens gibt. Gleichzeitig soll es aber im Gegenüber das Gefühl wecken angreifen zu können.

Der Vorteil dabei ist, dass wir bereit für einen Angriff sind, da wir uns wohl fühlen sind wir in der Lage die Signale des Gegenübers zu empfangen und somit ständig in der Lage sind uns entsprechend vorbereiten zu können.

2.3. *Der Angreifer muss die Distanz überbrücken*

Hat der Aggressor nun das Gefühl, jederzeit angreifen zu können, ohne dass er dahinter eine Finte vermuten muss, so hat die kontrollierende (verteidigende oder passive) Seite den riesen Vorteil, dass vom Angreifer erst die Distanz überwunden werden muss!

Diese Zeit darf jedoch nicht vergeudet werden, vielmehr muss sie aufmerksam genutzt werden um zu erfahren, für welche Technik sich der Angreifer entschieden hat oder sich entscheiden wird.

Ja auch während der Überbrückung der Distanz ist es einem erfahrenen Kämpfer möglich zu adaptieren bzw. seinen Angriff der neuen Situation anzupassen.

Ein unerfahrener Verteidiger hingegen konzentriert sich nur auf den Ansatz bzw. den Start der Angriffstechnik und ist zur weiteren Informationsverarbeitung nicht mehr in der Lage. Ist dies der Fall, muss man sich eingestehen, dass man „bewusst und voreilig“ eine emotionale Auswahl getroffen hat. Gleichzeitig weiß man aber, dass man an den Emotionen arbeiten muss!

Empfange den Angriff mit Gelassenheit, ohne Furcht und ohne Schreck, weitestgehend emotionslos und die Chancen stehen gut, als Sieger zu bestehen.

2.4. *Distanz und Emotionen*

Emotionen behindern oder lenken in die falsche Richtung! Sehr oft ist zu beobachten, dass der Angriff zum richtigen Zeitpunkt erkannt wurde und trotzdem konnte dieser Umstand nicht zum eigenen Vorteil genutzt werden. Was ist falsch gelaufen?

In vielen Fällen kann man dies den Emotionen zuschreiben! Denn endlich kommt der lang ersehnte Angriff und nun heißt es aus dem Unterbewusstsein „Schnell handeln, eine Gefahr kommt auf dich zu“. Und plötzlich übernimmt dieser Kämpfer die gefährliche Aufgabe der Distanzüberbrückung! Doch weder Körper, Geist noch Technik waren darauf eingestellt. Ein Scheitern ist vorprogrammiert. Es kommt hier des Öfteren zu einem trügerischen



Teufelskreis. Trotz des fatalen Fehlers (der Übernahme der Distanzüberbrückung zum falschen Zeitpunkt) kommt es vor, dass der Gegenangriff gelingt. **Dies wird vom Unterbewusstsein somit als gewinnbringend abgespeichert. Diesen Fehler zu erkennen, sind nur sehr wenige Trainer in der Lage und noch weniger Schüler sind in der Lage zu verstehen, was an ihrem grandiosen Sieg nicht stimmen sollte.** Warum dieser Sieg nur in den seltensten Fällen wirklich ein Sieg im richtigen Timing (in Kakeno Sen oder sogar in Seno Sen) war! Die Auflösung folgt im Punkt 3.-Timing.

2.5. *Wie wird die Distanz verändert?*

Die Antwort auf diese Frage finden wir am besten im täglichen Training, ob nun im Dojo oder im normalen Leben, spielt keine Rolle, denn wir verändern ständig unsere örtliche Lage.

Die einfachste und sehr naheliegende Antwort ist natürlich: „Durch Bewegung“, wobei wir dadurch schon vor dem Dilemma stehen und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Wie verändere ich meine örtliche Lage? Macht es einen Unterschied, aus welchem Stand, konkreter aus welchem Dachi heraus ich mich bewege? Noch etwas genauer betrachtet ist auch der Grund der Bewegung ausschlaggebend auf die Art und Weise?

Ein Beispiel:

Verändert man seine Position mit einem Gleitschritt nach vorne, so spiegelt es sich in der Bewegung wieder, ob man den Yori-Ashi machen muss, weil ein Angriff kommt, ihn machen will, weil man hofft in eine bessere Position zu kommen, oder gar nur durchführt, um zu testen, wie sich diese Bewegung auf den Partner auswirkt.

Im Training merkt man, dass ein- und dieselbe Bewegung vom gleichen Trainingspartner unterschiedlich aufgenommen wird. Durchaus kann man die Absicht der eigenen Bewegung, also die Intention abspeichern und beim nächsten Partner oder auch beim selben wieder abzurufen und versuchen, diese erneut einzusetzen. Und doch ist das Ergebnis oftmals nicht zufriedenstellend.

Liegt das Geheimnis eventuell in der Bewegung, gesteuert durch unsere Emotionen?

2.5.1. *Das Geheimnis liegt in der Bewegung*

Viel zu oft erkennt man an der Bewegungsausführung, welche Intention dahinter steckt, was ja an und für sich nicht schlecht ist. Schlecht hingegen ist, dass man sich damit zufrieden gibt und nicht mehr in erster Linie nach den gefühlten, sondern nach den visuellen Reizen agiert!

Trainiere mit Videoanalyse oder mit einem Spiegel und erkenne, wie weit die gedachte von der realen Bewegung abweicht.

Erkenne Bewegungsmuster bei den Partnerübungen, speichere sie gedanklich ab und bringe sie sowohl mit den eigenen, aber viel wichtiger mit den Emotionen des Partners in Verbindung.

Im nächsten Schritt schenke dem Visuellen nur noch sekundär Bedeutung, verlasse dich primär auf dein Gefühl!

Spüre die (deine) richtige Distanz und vertraue auf dein Timing!



3. Timing

Ein gutes Timing oder mit anderen Worten, der bestmögliche Zeitpunkt für die Antwort (die Ausführung des Gegenangriffs) ist gleichzusetzen mit der Fertigstellung der eigenen Technik, bevor der Aggressor seine Technik vollenden kann. Dies ist die Grundlage sämtlicher zur Verfügung stehender Timing-Formen.

„Vielleicht liege ich mit meiner Interpretation falsch, dann bitte ich um Nachsicht, denn ich weiß, dass ich noch viel zu lernen habe!“

3.1. Sen

Wann immer ich die Timing-Form „Sen“ erklärt bekommen habe, so wurde mir vermittelt oder blieb zumindest in meinen Gedanken haften:

Auf die Technik des Aggressors wird frühestmöglich mit einem direkten Gegenangriff geantwortet!

3.1.1. Tai-no Sen

Die Antwort trifft den Aggressor spätestens, bevor dieser seinen Angriff fertigstellen kann. Dieser Zeitraum erstreckt sich vom Start der Technik bis unmittelbar vor die Vollendung, also bevor die Technik mit dem Kime verschmilzt.

3.1.2. Kake-no Sen

Die Antwort trifft den Aggressor spätestens, bevor dieser mit dem Angriff physisch beginnen. Dieser Zeitraum erstreckt sich vom Start des gedanklichen Angriffs bis unmittelbar vor den körperlichen (physischen) Beginn der Angriffstechnik.

3.2. Frühestmöglich mit dem Gegenangriff antworten

Die unumstritten höchste Form von frühestmöglich spiegelt sich ohne Zweifel in Kake-no Sen wieder. Wie in Punkt 3.1.2. beschrieben, treffe ich mit meiner Antwort spätestens bevor der Aggressor seine geplante Angriffstechnik körperlich startet.

Diese Timing-Form birgt aber die Gefahr in sich, dass der Angegriffene (also der Verteidiger) die schwierige Aufgabe der Distanzüberbrückung übernehmen muss.

3.2.1. Überlegung a)

Der Aggressor ist unmittelbar vor dem Start seiner Technik und genau in diesem Moment wird er vom Gegenangriff überrascht.

Der Verteidiger geht als Sieger hervor und ist auch ein würdiger Sieger durch perfektes Timing, vorausgesetzt, die Technik ist auch entsprechend.

Überlegung b)

Der Aggressor ist unmittelbar vor dem Start seiner Technik und genau in diesem Moment wird er von seinem Gegner angegriffen.



Der Aggressor ist jedoch nicht überrascht und keineswegs in einer Kyo-Phase, sondern antwortet seinerseits auf diesen Angriff mit einem Gegenangriff, welcher vor dem des vermeintlichen Verteidigers im Ziel landet.

Der Aggressor geht als verdienter Sieger hervor, er antwortete auf die Kake-no Sen Antwort des Verteidigers mit Sen-no Sen.

3.2.2. Was ist geschehen?

Im Gegensatz zum allgemeinen Volksglauben „Angriff ist die beste Verteidigung“, besagt eine alte Weisheit in den Kampfkünsten

„Wer angreift gibt Lücken für einen Gegenschlag preis und läuft dadurch Gefahr, besiegt zu werden“

3.3. Sen Training

Was nun, wie kann man Sen trainieren und wie weiß man, ob bzw. welche Art von Sen es war?

Für ein effektives Sen-Training benötigt man zunächst einen guten Partner, es ist nicht erforderlich, dass er sehr fortgeschritten ist. Es ist jedoch von großer Bedeutung, dass die Angriffe des Partners effektiv, zielgerichtet und gleichzeitig kontrolliert ausgeführt werden.

Ich empfehle zu Beginn Angriffe mit Gleitschritt über große Distanz, ausschließlich mit Fauststoß zum Kinn.

Der Angreifer startet nach Möglichkeit ohne bewusste körperliche Anzeige direkt seinen Angriff, seine Aufgabe ist es, die Distanz zu überwinden!

Die Verteidigungsseite wählt die Vorbereitung wie in den Punkten 1. und 2. beschrieben und startet die Technik des Gegenangriffs nach dem Absenken des Schwerpunktes, des Adaptierens der Distanz mit dem vorderen Bein ohne dabei ein aktives Körpershifting zum Angreifer zu vollziehen. Wir erinnern uns: Der Angreifer kommt zu uns, erst unmittelbar bevor er in unsere Gefahrenzone eindringt leiten wir die Antwort ein.

Wenn alles geklappt hat, dann haben wir ein perfektes Tai-no Sen ins Ziel gebracht und der Angreifer konnte uns maximal berühren, jedoch niemals gefährlich werden.

Erst wenn wir diese Übung beherrschen ist es sinnvoll zu Kake-no Sen überzugehen!

„Achtung: Fehler sind da um gemacht zu werden und daraus zu lernen“

Seid dankbar für die Fehler, denn nur durch Fehler kann man lernen; also bitte akzeptiert Fehler aber versucht sie zu erkennen und auszumerzen.

Zur Sicherzustellung, ob das Timing gepasst hat oder nicht, werdet ihr mit dem Partner kommunizieren müssen, auch dafür ist ein entsprechend reifer Partner von Vorteil!

Nach einiger Zeit ist es mit etwas Übung möglich, Sen auch in der Kata anzuwenden und alleine durch die im Unterbewusstsein hervorgerufene Vorstellung entsprechend zu verbessern.



4. Technische Ausführung

Vorsicht:

Alles gelingt oder misslingt mit der technischen Ausführung!

Sehr häufig ist zu beobachten, dass die Techniken scheinbar gut und klar ausgeführt werden, Sie jedoch keine Energie beinhalten, welche in den Gegner übergeleitet werden könnte!

Ich nenne sie Selbstschutz-Techniken, die oft mit enormer Verspannung und dadurch gepaart mit Steifheit ausgeführt werden. Es handelt sich dabei um Techniken, welche dem Gegner im Normalfall nichts anhaben können, erkannt werden sie Großteils, weil kaum Folgetechniken möglich sind. Der Athlet sieht aus, als wäre er gerade implodiert.

Manchmal sind auch die Anweisungen der Trainer schuld an der mangelhaften oder fragwürdigen Ausführung.

Ein Beispiel:

Manche Trainer verwenden gerne den Ausdruck „hinter der Technik stehen“, sie meinen damit hoffentlich, über die ganze Kime-Zeit den Energiefluss aus dem Hara heraus aufrecht zu halten.

Die Technik weiter fließen zu lassen. Überwiegend ist jedoch nach solchen Anweisungen zu erkennen, dass die Athleten eher das Gefühl vermitteln, aus ihrem Körper gestiegen zu sein und im wahrsten Sinne des Wortes hinter der Technik zu stehen. Stocksteif und beim geringsten Gegendruck nicht in der Lage diesen Druck zu absorbieren.

4.1. Zusammenspiel Ausführung / Vorbereitung

Oftmals ist zu beobachten, dass im Kihon die Techniken sehr gut ausgeführt werden, jedoch im Kumite oder auch bei einfachen Partnerübungen dieses Ausführungslevel nicht erreicht wird.

Dieser Umstand führt sowohl bei dem Trainierenden als auch beim Trainer häufig zur Verzweiflung. Beiden ist es oftmals nicht erklärbar, warum es zu derartigen Qualitätsunterschieden in der Ausführung kommen kann.

Nachfolgend möchte ich auf die drei, aus meiner Sicht häufigsten Fehler eingehen.

4.1.1. Vorbereitung

Eine mögliche Erklärung kann die Vorbereitung liefern.

Im Kihon kann sich der Übende im Gegensatz zu den Kumite-Übungen voll und ganz auf seinen Körper konzentrieren. Mit anderen Worten, die Partnerübung lenkt zu viel ab bzw. lässt keine konzentrierte Vorbereitung zu.

4.1.2. Stellung / Haltung

Eine weitere Erklärung kann die Überprüfung der Stellung und Haltung liefern.

Oftmals ist zu beobachten, dass unter Druck sowohl die Stellung (Dachi) als auch die Haltung (Posture) stark von jener der Kihonübungen abweichen.



4.1.3. Spannung / Entspannung / Verspannung / Selbstschutz

Eine gute Technik beginnt mit Vorspannung (Verbindung) und endet mit Spannung (Kime). Zwischen Beginn und Ende der Technik ist vollkommene Entspannung vorherrschend. Bei Unsicherheit fällt es jedoch schwer, einen entspannten Zustand zu erreichen. Oft ist aufgrund von Angst, getroffen zu werden oder den richtigen Zeitpunkt zu versäumen, der Gedanke sich schützen zu müssen so stark ausgeprägt, dass schon die Vorspannung zur Verspannung wird. Das Lösen dieser Verspannung gelingt dann bis zum Ende der Technik nicht mehr.

5. Zusammenfassung

Kontrolliere und Verbessere:

- Deine Stellung
- Deine Haltung
- Deine Verbindung
- Deine Atmung
- Deinen Bewegungsablauf

5.1. Stellung

Egal in welches Dachi wir uns begeben, trachte danach, den ganzen Fuß von den Zehen bis zur Ferse gleichmäßig zu belasten. Die Knie zeigen in die gleiche Richtung wie die große Zehe. Die Vorwärtsstellung (Zenkutsu-Dachi) soll innerhalb der Hüftbreite sein, zirka zwei Hüftbreiten lang.

Die Reiterstellung (Kiba-Dachi) ist ca. zwei Hüftbreiten breit, achte darauf, dass der ganze Fuß gleichmäßig auf/gegen den Boden gepresst wird.

5.2. Haltung

Versuche eine natürliche, aber tiefe Stellung zu erreichen, den Schwerpunkt zwischen den Beinen. Die Haltung kann nur auf der Stellung aufbauen, das heißt je besser die Stellung, umso erfolgreicher kann die Haltung aufgebaut werden. Das Steißbein als natürliche Verlängerung der Wirbelsäule in Richtung Boden gerichtet. Die Hüfte wird parallel zum Boden gehalten, der Bauchnabel wird in Richtung Wirbelsäule gedrückt, ein Gefühl, als ob man ihn unter den Bauchmuskeln verstecken möchte. Die Wirbelsäule wird gestreckt zwischen Boden und Himmel, die Schultern tief und die Schulterblätter nach hinten gerichtet. Die Ellenbogen sollen so eng wie möglich am Körper oder zumindest mit Verbindung zum Zentrum ausgerichtet werden. Das Kinn leicht nach oben gerichtet und der Kopf zentriert am Halswirbel positioniert.



5.3. Verbindung

Die Verbundenheit des Körpers ist erst durch eine gute Haltung möglich. Der ganze Körper soll gefühlsmäßig am Hara anhaften und mit der Atmung fließen. Bewegt sich das Zentrum, so folgt der ganze Körper! Ähnlich wie bei Dominosteinen: Stehen die Steine weit auseinander, so fallen sie langsam oder auch gar nicht. Stehen sie jedoch eng aneinander, so fallen sie unmittelbar.

5.4. Atmung

Die Atmung ist der Auslöser, aber auch der Transporteur der Bewegung des Zentrums und der Technik. Ohne Atmung keine Bewegung. So wie ohne Wasser keine Bootsfahrt möglich ist.

5.5. Bewegungsabläufe

Zu Beginn gilt: Weniger ist mehr! Bedenke jedoch, weniger ist mehr als Stillstand! Avi Sensei verwendet zur Bewegungserklärung oft als Beispiel den Vergleich mit einer Marionette.

Für die Beinarbeit verwendet er auch manchmal den Vergleich mit einem Strohhalm, in welchem Flüssigkeit hochgesaugt wird. Wird die Flüssigkeit angesaugt, so hebt sie sich. Um sie in der Position zu halten, benötigt man keine Saugwirkung mehr. Löst man jedoch das Vakuum, schießt die Flüssigkeit geradezu zurück zur unteren Öffnung.

Dieser Vergleich hat mir sehr geholfen, obwohl ich zugeben muss, lange gebraucht zu haben, um den tieferen Sinn zu erfassen. Es bedarf also einer näheren Betrachtung!

Wir erinnern uns: Weniger ist mehr!

Wenn ich an einem Strohhalm über die Maßen ansauge, werde ich mehr oder weniger Flüssigkeit ansaugen können?

Steigt mit dem erhöhten Vakuumdruck auch die Durchflussmenge im gleichen Ausmaß an?

Welche Faktoren sind zusätzlich zu berücksichtigen?

Es gibt dazu sicherlich auch die Möglichkeit, es wissenschaftlich abzuwandeln, doch auch mit meinem einfachen Zugang und meinen Gedanken bin ich persönlich einen großen Schritt weiter gekommen.

- ✓ Durch eine bestimmte Öffnung bekommt man nur eine gewisse Menge.
- ✓ Je höher die Fließgeschwindigkeit, desto höher die Reibungsverluste.
- ✓ Je nach Beschaffenheit des Strohhalms kann es bei zu hoher Saugwirkung zu einer Verkleinerung des Durchmessers kommen.
- ✓ Ganz ehrlich, wer hat sich noch nicht verschluckt, weil er zu stark angesaugt hat.

Ist es jetzt verständlicher, was ich mit „Weniger ist mehr“ aussagen möchte?

Halte dich in Bewegung!

Wechsle ständig von Spannung mit vollkommener Entspannung zur nächsten Spannung, jedoch ohne zu verspannen. Aus dem Zentrum heraus wird die Richtung bestimmt, in die es gehen soll.

Die Atmung und die Augen ebnen den Weg und bestimmen die Länge und Intensität.



Wie bei einer Marionette wird vom Ausgangspunkt der Bewegung jeweils über den nächstgelegenen Punkt die Bewegung fortgeführt. Mit anderen Worten: Die Puppe macht, was die Hand des Puppenspielers mit dem Spielkreuz vorgibt.

Nun der aus meiner Sicht geniale Vergleich mit der Partnerübung oder dem Kumite:

Die Puppe macht, was die Hand des Puppenspielers vorgibt ohne Verzögerung, trotzdem ist die Hand nicht das Zentrum der Spielpuppe. Vielmehr ist das Spielkreuz als Zentrum / Hara anzusehen!

Die Bewegungen der Puppe werden durch die lockeren Schnüre übertragen und steuern die je nach Ausführung massiven Puppenteile.

Was sagt uns das?

- ✓ Der Partner / Gegner ist gleichzusetzen mit dem Handgelenk des Puppenspielers.
- ✓ Unser Zentrum soll ohne Verzögerung den Bewegungen des Gegenübers folgen.
- ✓ Entscheidet sich unser Zentrum, aus welchem Grund auch immer, zum Block oder auch zum Angriff, lasse es geschehen und führe den Ellenbogen, die Hände, die Knie oder die Füße ohne Spannung in Richtung Ziel (wie die Schnüre der Marionette).
- ✓ Unmittelbar vor dem Ziel wird nun kontinuierlich beschleunigend Spannung aufgebaut.
- ✓ Bei Zielerreichung, ob mit oder ohne Treffer, müssen die maximale Spannung (ohne jeglicher Verspannung) und die neuerliche Verbindung zum Zentrum erreicht sein.
- ✓ **Atmung und Energie fließen jedoch ohne Unterbrechung! (Auch hier gilt: Weniger ist mehr)**
- ✓ Ist der Höhepunkt der Energieübertragung erreicht, wird in die nächste Bewegung / Technik gewechselt.

Übe mit Kiai, als Hilfestellung empfehle ich den Ki-a-i in diese drei Teile zu unterteilen!

Teil 1 **Ki**: Spannung aufbauen (wie beim Spannen eines Bogens)

Teil 2 **a**: Spannung gehen lassen, vollkommene Entspannung zulassen und die Technik auf den Weg senden!
(Die Sehne des Bogens wird los gelassen, der Pfeil setzt sich in Bewegung)

Teil 3 **i**: Unmittelbar vor dem Ende der Technik kontinuierlich wieder beginnende Spannung bis zum Höhepunkt aufbauen.
(Der Pfeil ist im Ziel, steht aber nicht still, er dreht sich und fliegt nicht mehr, er wirkt / vibriert jedoch weiter)

Achtung:

Auf Teil 3 folgt immer Teil 2!

„Und zwar genau im Anschluss an das Erreichen des Technikhöhepunktes“

Der Kreislauf beginnt von vorne oder geht sofort wieder in Teil 3 über, je nach Gegebenheit.



Die in diesem Skriptum beschriebenen Überlegungen und Hilfestellungen haben mich in meinem Verständnis von Traditionellem Karate gefestigt und reifen lassen.

Ohne die vielen Stunden im Dojo, auf Seminaren und Trainingslagern wäre mir dieser Zugang jedoch mit Sicherheit verwehrt geblieben, ganz zu schweigen von der Unterstützung meiner Familie und meinen Freunden!

6. Anhang

6.1. Dojokun

Die Dojoregeln, oder Regeln für das Training der Kampfkünste, sind die Verhaltensregeln des Budo.

Hitotsu – jinkaku kansei ni tsutomeru koto

Zuerst - Trachte nach der Vervollkommnung
deines Charakters

Hitotsu – makoto no michi o mamoru koto

Zuerst - Komme nicht vom rechten Weg ab

Hitotsu – doryoku no seishin o yashinau koto

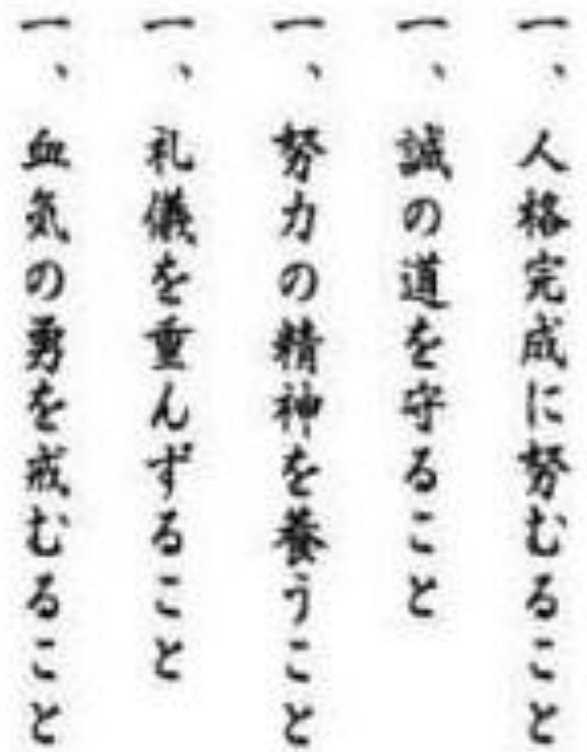
Zuerst - Bemühe dich, an dir zu arbeiten,
dich geistig zu nähren

Hitotsu – reigi o omonzuru koto

Zuerst - Bemühe dich, andere zu respektieren

Hitotsu – kekki no yû o imashimuru koto

Zuerst - Sei nicht gewalttätig
in deinem Denken und Handeln



6.2. Hara

Ganz allgemein bedeutet Hara so viel wie „Bauch“, damit meint man den Bereich von Magen bis zum Unterleib. Gemeint ist aber nicht die Körperfülle, sondern das Zentrum oder die körperlich geistige Mitte des Menschen. Man unterteilt den Hara in Magen (I) und Kikai (Gegend unter dem Nabel). Im Kikai befindet sich der Körperschwerpunkt des Menschen (Tanden). Aus physikalischer Sicht haben alle Bewegungen in den Kampfkünsten ihren Ursprung im Tanden. Daher spricht man in Japan gerne vom Kikai Tanden, dem Meer der Energie.

In den asiatischen Kampfkünsten hat Hara aber eine viel weiter reichende Bedeutung als unser westlicher Begriff vom Bauch. Hara gilt als körperlich geistiges Zentrum. Man spricht in diesem Zusammenhang vom Mann mit (ohne) Bauch oder vom Mann, der mit dem Bauch fertig (nicht fertig) ist, vom Mann mit großem (kleinen) Bauch oder vom Mann mit breitem (engen) Bauch. Jedoch ist hier nicht der Bauch als solcher gemeint, sondern beschreibt immer einen Wesenszug desjenigen, von dem man spricht. Das Zentrum des Leibes ist in der japanischen Auffassung das Zentrum des Menschen schlechthin, Hara ist der Ausdruck der seelischen Grundbeschaffenheit des Menschen. Die oben genannten Redewendungen deuten also darauf hin, ob ein Mensch sich in seiner „Mitte“ befindet oder nicht. Das sich in der „Mitte“ befinden ist aber keine natürliche Veranlagung, sondern das Ergebnis jahrelanger Übung in einer Wegekunst (Do). Erst wenn das Ergebnis dieser Wegeübung in der (geistigen) Haltung sichtbar wird, spricht man vom Mann mit fertigem Bauch. Im Gegensatz dazu spricht man bei einem „unreifen“ Menschen vom Mann mit unfertigem Bauch. Mangelt es also an Selbsterkenntnis, Selbstdisziplin, Selbstlenkung, usw. so handelt es sich um einen Menschen mit „unfertigem“ Bauch.

Ein Mensch mit „unfertigem“ Bauch kann andere nicht führen. Nicht nur in den Kampfkünsten, sondern auch im „richtigen“ Leben. Hara no dekitte hito (der Mann mit fertigem Bauch) bezeichnet einen Menschen, der, wie wir im Westen sagen würden, mitten im Leben steht und sich zu bewähren weiß. Die Übung des Hara liegt allen Kampfkünsten zugrunde und ist ein grundlegendes Prinzip, ohne das der Sinn der Kampfkünste verloren geht. Kampfkunst ohne Hara ist keine Kampfkunst, sondern Kampfsport. In den Kampfkünsten äußert sich Hara als Bewegungsprinzip in der Ganzkörperbewegung. Egal welche der Wegekünste man beschreitet, ob Kampfkunst (Budo) oder Teetrinken (Chado), Blumenstecken (Ikebana) oder Kaligraphie (Shodo), immer ist es das Gleiche: „Was geschieht, muss immer mit Hara geschehen“!

Quelle: Werner Lind; "Ostasiatische Kampfkünste, Das Lexikon"



Raum für Persönliche Notizen:

