

FUNCTIONAL KARATE

Grundlagen einer
funktionierenden
Kampfkunst

von
Andree Kielholtz



Kapitel 1

Tachi Waza – Die Stellungen

Die meisten Karate Ka sind der Meinung, sie stehen gut. So oder so steht man ja schließlich nur, was soll man darum großes Aufheben machen? Die Stellungen im Karate sind zudem unbequem und unpraktisch, daher stehen wir im Kumite auch immer ganz anders. Und letzten Endes macht es ja auch keinen Spaß, sich intensiv mit der Stellungs- und Beinarbeit zu beschäftigen, oder? Aber, und jetzt muss ich ehrlich sein, ein großer Teil steht instabil und ungesund. Zu tief, zu wackelig, die Knie fürchterlich in irgendeine Richtung verdreht und so weiter, und so weiter. Da drängt sich die Frage auf, ob wir diese Stellungen denn überhaupt benötigen. Und die Antwort folgt auf dem Fuße: Ja! Unbedingt!! Aber nur, wenn wir sie verstehen, wissen warum wir sie wann brauchen, und wie wir sie richtig nutzen und einnehmen. Denn jede Stellung hat eine (oder besser: Mindestens eine!) Funktion!

Aber fangen wir vorne an. Stellungen sollten immer einem wichtigen Kriterium unterliegen: Sie müssen stabil sein! Denn wenn sie stabil sind, unterstützen die Beine die Techniken, die der Oberkörper ausübt, UND sie sind dann zudem auch gesund. Letzteres wird gerne übersehen, und nicht wenige meiner in die Jahre gekommenen Karate Freunde können davon ein Lied singen.

Funktion über Form!?

Obenstehendes Kredo hört man heute allenthalben, und es scheint das Motto aller geworden zu sein, die sich „funktionelle Selbstverteidigung“ auf ihre Fahnen geschrieben haben. In Bezug zu den japanischen Kampfkünsten (und obgleich die Herkunft des Karate eine andere ist, zähle ich seine Lehrstruktur zu diesen hinzu) kann man jedoch getrost behaupten, dass das eine das andere bedingt. Form und Funktion sind somit untrennbar miteinander verbunden! Sprich: Form = Funktion! Die große Frage ist nur, was ist denn die richtige Form, bzw. welchen Nutzen erwarte ich von dieser?

Bevor wir uns jetzt also die einzelnen Stellungen im Detail ansehen, hier ein paar grundlegende Dinge, die auf alle Stellungen zutreffen:

- Stellungen haben immer eine bestimmte Funktion zu erfüllen, und unterstützen somit immer die ausgeführte Technik. Daher sind die Stellungen bei der Entschlüsselung der Kata von immensem Wert, da sie uns einen guten Hinweis auf das gerade abgehandelte Szenario in der Kata geben.
- Stellungen sind **Übergangspositionen**, in denen wir zwar aus didaktischen Gründen während der Ausübung der Kata verharren, dies in der Anwendung jedoch nicht tun. Sobald die Aufgabe der Stellung vollendet ist (Stabilität während der Ausführung der jeweiligen Technik, sowie Unterstützung des Bewegungsablaufes) sollte die Stellung in einem Kampf nicht weiter gehalten werden.

um eine ungeeignete Waffe aus einer ungeeigneten Distanz einzusetzen! Siehe Bild 6.3



Bild 6.1



Bild 6.2



Bild 6.3



In dieser Version weicht der Verteidiger leicht seitlich aus (45°), während er seine „Ausgangsposition“ für den Age Uke einnimmt. Dabei hat er bereits Kontakt zum gegnerischen Arm, und bewegt diesen an sich vorbei. Jetzt verkürzt der Verteidiger die Distanz, um mit dem vorderen Arm einen Aufwärtsschlag zum Kopf des Angreifers auszuführen.

Block nach außen (Soto Uke / Uchi Uke / Chudan Uke)

Der Name für diesen Block verursacht oftmals Verwirrung, da er im verbreiteten Shotokan Karate als Uchi Uke (Block VON außen) bezeichnet wird, in anderen Stilen allerdings logischerweise als Soto Uke (Block NACH außen) bezeichnet wird. Logischerweise, da i.d.R. Techniken über ihr Level definiert werden (bspw. Gedan Barai), oder aber durch die Richtung, in die sie sich bewegen (bspw. Mae Geri).



Im diesem Beispiel sehen wir die typische „Anwendung“ für einen Block nach außen. Der Verteidiger reagiert auf den Angriff des Gegners, indem er nach hinten ausweicht, und die Ausgangsposition für seinen Block einnimmt. Dabei hat er keinen Kontakt zum Gegner, womit die erste Bewegung zu einer „Ausholbewegung“ degradiert wird. In der nächsten Bewegung hat der Verteidiger erstmals Kontakt zum gegnerischen Unterarm.



Muchimidi – Die Drills

Uchi Uke Drill

Der erste Drill ist ein simples Annehmen der gegnerischen Hand durch einen „Block“ nach innen. Dabei kommt es darauf an, dass der Verteidiger sowohl ausweicht als auch aus dem Schlag des Angreifers herausrotiert. Sobald er die Technik angenommen hat, setzt er seinerseits zu einem geraden Fauststoß an, den nun der Partner annimmt. Somit entsteht quasi eine „Endloskette“, in der beide Partner mal Angreifer, mal Verteidiger sind. Dabei ist es entscheidend, zuerst mit geringem Tempo zu arbeiten, damit viel Wert auf Ausweichbewegung, Rotation und ständigem Fluss gelegt werden kann. Erst wenn diese Kriterien richtig ausgeführt werden, sollte man das Tempo erhöhen. Dies gilt ebenso für alle weiteren Drills.



72

Soto Uke Drill

Der Partner greift auch in diesem Drill mit einem geraden rechten Fauststoß an. Wieder nimmt der Verteidiger mit einer Bewegung nach innen an (Uchi Uke links), und übernimmt als nächstes sofort mit einem „Block“ nach außen am Ellbogen des Angreifers (Soto Uke rechts). Jetzt drückt der den gegnerischen Ellbogen mit der Handfläche zu dessen Körpermitte (Osae Uke), und folgt unter Beibehaltung des Drucks auf den gegnerischen Ellbogen seinerseits mit einem Tsuki rechts. Der ursprüngliche Angreifer wird jetzt zum Verteidiger, und nimmer nun den Tsuki mit einem Block nach innen an, und folgt mit den oben beschriebenen Mustern.



73

Hilfspunkte zur Analyse der Kata

Das Wort Bunkai ist heute in aller Munde, und wird allgemein hin verwendet, wenn wir von der Anwendung der Bewegungen aus den Kata sprechen. Leider ist auch diesem Wort etwas passiert, was ich gerne als „lost in translation“ bezeichne. Denn Bunkai bedeutet so viel wie „Analyse“, und nicht „Anwendung“. Haarspalterei? Vielleicht? Aber müssen wir nicht erst etwas analysieren und verstehen, bevor wir es benutzen können? Dieser erste wichtige Schritt wird heute gerne übersprungen, was nicht zu einem tieferen Verständnis führen kann! Wenn wir die Kata als kohärentes System verstehen wollen, und mit mehr als einem Sack voll Tricks nach Hause gehen wollen, ist die Analyse zwingend notwendig. Es gibt verschiedene Methoden, sich der Analyse der Kata zu nähern, und viele davon sind exzellent durchdacht. Eine hervorragende Basis bietet zum Beispiel McCarthy's HAPV Model, in dem er alle Möglichkeiten des Angriffes in einem zivilen Kampf katalogisiert hat. Ich selbst arbeite mit einer ähnlichen Zusammenfassung, auch wenn diese teilweise stark von McCarthy's Klassifizierungen abweicht. Als Einstieg halte ich HAPV allerdings für brilliant, und empfehle sie meinen Lesern vorbehaltlos. Man muss das Rad nicht unbedingt neu erfinden!

Meine Vorgehensweise bei der Analyse sieht so aus:

1. Analysiere zuerst die Einsatzmöglichkeiten jeder Einzeltechnik. Bedenke dabei, dass JEDE Technik über eine Vielzahl von Möglichkeiten verfügt. Ich prüfe alle Techniken auf den möglichen Einsatz als (siehe auch erweiterte Tabelle im Anhang):
 - Atemi / Perkussionstechnik (Schlag bzw. Tritt)

- „Block“ bzw. Abwehrbewegung
- Hebel
- Wurf
- Würger

Techniken sind wie die einzelnen Werkzeuge in einem Werkzeugkasten. Erst wenn mir völlig klar ist, mit welchem Werkzeug ich welche Arbeit verrichten kann, bin ich in der Lage, das entsprechende Werkzeug aus dem Kasten einzusetzen. Dabei muss uns klar werden, dass einer Technik / Bewegung nicht unbedingt eine einzige Anwendung zukommt, sondern, und das ist eher die Regel als die Ausnahme, mindestens drei bis fünf.

2. Überprüfe deine Erkenntnisse immer in Verbindung mit der entsprechenden Stellung, die in der Kata vorgegeben wird. Die Stellungen, und das haben wir in Kapitel 1 bereits behandelt, sind nicht willkürlich gewählt, sondern unterstützen die ausgeführten Techniken immer in der bestmöglichen Weise.
3. Beachte das jeweilige „Hikite“ (oftmals als „zurückziehen der Hand“ übersetzt; tatsächlich aber „ziehende Hand“) der ausgeführten Technik. Es gibt oftmals Aufschluss über die mögliche Anwendung.
4. Setze die Einzeltechniken zu sinnvollen Kombinationen zusammen, und stelle sie nun **jeder** Art von Angriff gegenüber. Beachte, dass es sich um einen Schlag / Tritt, einen Griff oder Klammern, um einen bewaffneten oder unbewaffneten, um einen Angriff

LESEPROBE AUS DEM BUCH „FUNCTIONAL KARATE“ VON ANDREE KIELHOLTZ

ZU BESTELLEN UNTER

<https://www.ryukyu-bujutsu.de/shop>

