

Auf den Spuren des Okinawa-Te



Geschichte, Geheimnis und Entwicklung des Karate

Von Rüdiger Janson
Aktualisiert: 20.12.2011
© R.Janson

Es war einmal in Okinawa.....	3
Ein paar kleine Geschichten berühmter Meister	8
Als Karate nach Japan kam.	13
Kendo-Karate	17
Die Geschichte der Katas	20
Taekwondo und Karate	32
Viele Köche verderben den Brei.	32
Als Karate nach Deutschland kam.	35
Mythos Kata	37
Die vier Elemente der Kata.	39
Kata: Das notwendige Übel?	43
Der alte Okinawa-Te Meister und sein Schüler.	45
Der Schatz im Katasee	45
Bubishi, Kata, Domino-Kata	49
Kaputtverbesserte Katas	54
Schauen wir doch mal genauer hin.	59
Bunkai oder Kampfaspekte?	62
Die Zusammenhänge der Katas.....	65
Taktschlag und Ausholbewegung.	66
Kaputtverbesserte Techniken	67
Makiwara brauch ich nicht	71
Wettkampftraining gehört dazu.....	73
Karate ni sente nashi.....	75
Der Friedensgruß	78
Von den alten Meistern lernen.	80
Die Selbstverteidigung: „Die vierte Säule des Karate-Do“ ???	83
Selbstverteidigung.	86
Der nächste Gürtel	89
Okinawa-Te, Karate und Olympia.	93
Zitate der alten Meister.....	97

Ich mache darauf aufmerksam, dass die hier beschriebenen geschichtlichen Daten, aus zahlreichen Quellen aus dem Internet und aus Büchern zusammen getragen wurden. (Budostudienkreis, R. Habersetzer, Funakoshi, Kenei Mabuni) Genaueres und Detailliertes kann man allenfalls von Geschichtsforschern erfahren, die sich mit der Entstehungsgeschichte des Okinawa-Te intensiv beschäftigen. Es genügt nicht, wenn jemand vier Wochen nach Okinawa fährt und dort ein paar Leute befragt. Darum ist es schwer, wirklich Wahres, und geschichtlich beweisbares, zu ermitteln und zusammen zu tragen. Diese Arbeit ist frei erhältlich und wird nicht kommerziell vertrieben oder als wissenschaftliche Arbeit verwendet.

Es war einmal in Okinawa.

Nach Altem forschen heißt das Neue verstehen. Gichi Funakoshi

Wer das Geheimnis des wahren Karate sucht, befindet sich irgendwann auf den Spuren des Okinawa-Te. Daher müssen wir erst eine kleine Reise in die Vergangenheit Okinawas machen.

Auf die Frage, wo Karate her stammt antworten einige „Experten“ vorschnell:

„Karate ist ein Kampfsport, dessen Ursprünge bis in das 6. Jahrhundert Chinas zurückreicht.

Genau so könnte man sagen, dass die Entstehung des Autos bis in die Steinzeit reicht, als ein kluger Steinzeitmensch das Rad erfand.

Man könnte es allenfalls so erklären:

Der indische Mönch Bodhidarma wählte als Ziel seiner Pilgerreise ein Shaolinkloster in China. Dort unterrichtet er die Mönche im Zen-Buddhismus und in gymnastischen Kampfübungen. Mit seinen Lehren setzte er den Grundstein für die Entwicklung der späteren Kampfkünste Chinas. Über Handelsbeziehungen zwischen China und Okinawa breiteten sich chinesische Kampfkünste nach Okinawa aus.

Wenn man also die Frage stellt, wo Karate her stammt, sollte man die Kirche im Dorf lassen.

Karate stammt ursprünglich aus Okinawa. Okinawa gehört zu einer Inselgruppe südlich von Japan. Die Nähe zu China hat Okinawa stark beeinflusst. Es war um das Jahr 1400, als die ersten chinesischen Einflüsse das alte grob zugeschnittene Okinawa-Te zu verändern begann. Die Okinawa-Kampfkunst wurde zwar stark von Chinesischen Wushu beeinflusst. Man sagt aber auch, dass auch japanische Kampfkünste schon sehr früh dort eingeflossen sind. Unter den Chinesen, die die Insel besuchten oder dort lebten, gab es einige große Kampfkunstmeister.

Okinawa-Te wurde damals überwiegend von Angehörigen des Adels geübt. Dieser Adel profitierte von dem Wissen der chinesischen Gesandten. Das einfache Volk übte die Selbstverteidigung mit alltäglichen Arbeitsgeräten und entwickelte daraus das heutige Kobudo.

Im 14. Jahrhundert entstanden - aus örtlichen Zusammenschlüssen und nach vielen blutigen Kämpfen - drei rivalisierende Okinawanische Staaten: Hokuzan, Chuzan und

Nanzan. Durch kluge Politik und mit der Unterstützung der Chinesen gelang es Sho Hashi die drei Okinawanischen Provinzen im Jahre 1429 zu einem Königreich zu vereinen. Nachdem er seine Macht gefestigt hatte, ernannte er zunächst alle Mitglieder seiner Familie zu Fürsten und setzte sie als Regenten in den drei Regionen Okinawas ein. Im gleichen Jahr, verbot der neue König jeglichen Besitz von Waffen.

Es gibt allerdings heute auch Geschichtsforscher die das Waffenverbot anders erklären und interpretieren.

Durch das Waffenverbot wollte er seine Macht festigen. Er wollte dadurch verhindern, dass die zuvor geführten jahrelangen Gebietskriege der drei Regionen Okinawas wieder entbrannten.

Waffen zu tragen war damals ein reines Privileg des Adels und dadurch auch ein Statussymbol. Dieses Statussymbol war ihnen nun genommen. Durch dieses Waffenverbot wurde die Lage aber nicht besser.

Nach Unruhen und Rivalitäten kam im Jahre 1477 ein neuer König an die Macht, der aber sofort erneut das Tragen von Waffen verbot. Er ging jedoch weit über das alte Verbot hinaus und ließ sämtliche Metallwaffen auf der Insel beschlagnahmen. Diese Entwaffnung des gesamten Volkes brachte den Kampfkünsten ihren, bis dahin, größten Aufschwung.

Die Übungen der Kampfkünste, die zuvor schon weitgehend im Geheimen stattgefunden hatten, wurden noch weiter nach außen abgeschottet. Zugleich erlebte die Kampfkunst aber eine Blüte und Perfektionierung. Es wurde überwiegend Nachts an geheimen Orten trainiert.

Okinawa erblühte bis zum sechzehnten Jahrhundert sowohl kulturell als auch wirtschaftlich. Im Jahr 1609 erfolgte die Invasion durch den mächtigen Samurai-Clan der Satsuma. Die Satsuma Samurai, die von der Shimazu-Familie angeführt wurden, stammen von der südlich von Japan gelegenen Insel Kyushu. Damals verlor der Satsuma-Clan, im japanischen Bürgerkrieg von 1600, die entscheidende Schlacht gegen den Samurai-Clan der Tokugawa. Man erlaubte den unterlegenen Satsuma jedoch ihre Fürstengebiete zu behalten. Die Satsuma waren für den Tokugawa-Clan allerdings weiterhin eine enorme Bedrohung. Eines Tages wurde den Satsuma erlaubt, Okinawa zu erobern. Es war ein geschickter Schachzug, der die Bedrohung durch die Satsuma beenden sollte. So begann im Jahre 1609 auf Okinawa eine schreckliche Herrschaft der Tyrannei, durch die Satsuma Samurai.

Dies war das erste Mal, dass die Insel unter fremde Herrschaft fiel. Die Satsuma-Besitzer herrschten hart und grausam, und einer der neu verkündeten Erlasse soll ein erneutes Waffenverbot, das diesmal für alle Okinawabewohner galt, enthalten haben.

Auch hier gibt es widersprüchliche Angaben.

Der König „Sho Nei“ wurde gefangen genommen und nach Japan gebracht. Er musste mit der Tokugawa-Regierung einen Vertrag abschließen der besagte, dass Okinawa der Alleinherrschaft der Satsuma untersteht. Zwei Jahre nach der Invasion durfte er wieder nach Okinawa zurück. Er wurde wieder in sein Amt gesetzt, war aber eine Marionette der Satsuma.

Die Kampfkünste erhielten erneut einen enormen Aufschwung. Verschiedene Schulen und Stile trafen sich im Geheimen, um eine gemeinsame Front gegen den japanischen Feind zu verabreden. Es wurde unter strenger Geheimhaltung in dem weitläufigen Höhlennetz der Insel zu Nachtzeiten trainiert. Die vereinten Kampfstile nannte man fortan „Tode“. Es heißt, dass die Meister der Kampfkunst den Widerstand gegen die Satsuma-Samurai organisierten.

Auch hier gibt es erneut widersprüchliche Angaben. Es gibt Forscher, die von einem strikten Verbot der Kampfkunst sprechen; andere behaupten, dass das nicht so war. Vor dem 17. Jahrhundert sind die Angaben eher dürftig und schwer zu beweisen.

Man sagt, dass dies die Zeit war, in der tödlich effektive Kampftechniken eingeführt wurden. Ebenso wurden der Umgang mit unscheinbaren und als Landwirtschaftsgeräte getarnte Waffen wie das Bo (Stock), Nunchaku (Würgehölzer) und das Tonfa (Schlagstock mit Knauf) weiter perfektioniert. Die Samurai machten fortan jagt auf die Tode-Kämpfer, denn diese Rebellen fügten ihnen immer wieder erheblichen Schaden zu. Als die Satsuma-Samurai die Rebellen nicht unschädlich machen konnten, belegten sie die Bewohner Okinawas mit hohen Strafen. Okinawa erlebte eine furchtbare Schreckensherrschaft.

Wegen der Gefahr von den Satsuma-Samurai entdeckt zu werden, wurde Tode nur noch vom Meister an wenige Schüler weitergegeben, oder in den Familien dem erstgeborenen Sohn. Es gab weder Kampfkunstschulen noch wurde die Kunst in Schriftform oder anderweitig vermittelt. Tode wurde praktisch nur im Einzelunterricht gelehrt.

Ab hier sind die geschichtlichen Überlieferungen wieder genauer.

Erst im achtzehnten Jahrhundert entspannte sich die tyrannische Herrschaft etwas. Die erste Samurai-Generation war Tod. Die neue Generation begann sich sogar mit der einheimischen Bevölkerung zu vermischen. Samuraikämpfer nahmen sich auch Frauen aus der Okinawabevölkerung. Es entstand dadurch aber noch lange keine Freundschaft. Die zuvor so schrecklich tyrannische Herrschaft begann sich aber zu

entspannen. Im neunzehnten Jahrhundert war die Schreckensherrschaft offenbar Geschichte.

Mit der Zeit etablierten sich große Kampfkunststilarten auf Okinawa.

Shuri-Te und Tomari-Te

Die Meister der Städte Shuri und Tomari standen im engen Kontakt. Sie werden deshalb unter dem Begriff **Shorin-Ryu** zusammengefasst.

Niigaki-Te

Zwischen Tomari und Naha lag noch der Ort Niigaki, Niigaki-Ryu wurde vom Kampfkunstmeister Aragaki Seisho, der in seiner Funktion als Übersetzer für Chinesische Sprache oft nach China reiste, gegründet. Zwischen Niigaki und Naha wurden ebenfalls Informationen ausgetauscht.

Naha-Te

Naha bildete zusammen mit dem später entstandenen Uechi-Ryu das Hauptsystem Shorei-Ryu. Begründet wird Uechi Ryu von UECHI KANBUN 1897-1910

Aber das Tode behielt jedoch bis ins neunzehnte Jahrhundert den Schleier des Geheimnisvollen. Bis zu diesem Zeitpunkt war Okinawa-Te eine Kriegskunst. Doch die Zukunft sollte diese Kriegskunst verändern.

Schließlich wurde Okinawa 1871, in der Regierungszeit Kaiser Meijis, politisch voll an Japan angegliedert. Das damalige Adelssystem Okinawas hatte sehr darunter zu leiden, und viele Adligen verarmten völlig. Auch einige Okinawate-Meister waren davon betroffen. Im Zuge politischer Unruhen in Japan, fand auch der Satsuma-Clan 1877 in einer verheerenden Schlacht gegen japanische Regierungstruppen sein Ende. Der Film „Der letzte Samurai“ berichtet davon.

Der Film weicht jedoch in einigen Details von dem wirklichen Geschehen ab.

Am Ende dieser Ära gab es immer noch Samurai, die wichtige Regierungsposten besetzten, oder auch hohe Offiziere der Regierungsarmee waren.

Die Erziehung und der Schulunterricht, von da an in japanischer Sprache, wurden sehr gefördert. Dies führte unter anderem dazu, dass es Meister Itosu Yasutsune (1830-1916), einem der großen Meister der Kampfkunst, erlaubt wurde, im Jahre 1905 ein kämpferisch entschärftes Okinawa-Te als offiziellen Bestandteil des Schulunterrichts einzuführen. Itosu lehrte fortan die fünf Pinan (Heian) Katas. Dies wurde aber von den alten Okinawa-Te Meistern nicht gerne gesehen. Itosu galt sogar als Verräter.

Itosu galt als unbesiegbar. Er wurde auch "die heilige Faust" genannt. Als Japan sich immer mehr für "Okinawa-Te" interessierte, und die Kampfkunst der Okinawa-Kämpfer nicht mehr im Geheimen abgehalten werden musste, entstanden harmlosere Techniken und Katas, die man auch nach Außen hin präsentieren konnte. Aber auch schon auf Okinawa wurde die Kampfkunst den Schulen oder den eigenen Bedürfnissen angepasst.

Aber Meister Itosu Yasutsune war nicht der einzige Urvater des heutigen Karate. In der folgenden Tabelle sind einige der wichtigsten Namen enthalten, die Okinawa Te geformt und beeinflusst haben.

Name	Zeit	Stil / Schule	Schüler
Matsu Higa	1700	Kobudo	Takahara Peichin
Takahara Peichin	1683-1760	Kobudo	Sakugawa Shungo
Sakugawa Shungo	1733-1815	Shuri-Te	Okuda (Eisenmann), Makabe (Vogelmann), Matsumoto, Matsumura Sokon
Yara Chatan	1760-?		Yara Yomitan, Kuniyoshi
Sokon Matsumura (Bushi)	1792-1887	Shorin-ryu	Itosu Yasutsune, Azato Anko, Matsumura Nabe (Enkel)
Oyadomari Kokan	1827-1905	Tomari-Te	Oyadomari Kodai, Oyadomari Kotsu, Oyadomari Konin, Hokam Saikichi
Azato Anko	1827-1906		Funakoshi Gichin, Ogusuku Chogo
Kosaku Matsumora (Koruku)	1829-1890	Tomari-Te	Kyan Chotoku, Motobu Choki.
Itosu Yasutsune	1830-1916	Shuri-Te Shorin-Ryu	Mabuni Kenwa, Funakoshi Gichin, Yabu Kentsu, Chotoku Kyan, Chibana Chosin, Chomo Hanashiro, Gusukuma Shinpan,
Aragaki Seisho (Arakaki)	1840-1918	Niigaki-Ryu	Kanryo Higashionna
Kanryo Higashionna (Higaonna)	1853-1916	Naha-Te, Shorei-Ryu	Kyoda Kohatsu, Miyagi Chojun, Mabuni Kenwa, Gusukuma Shinpan, Dr. Tsuyoshi Chitose (1898 - 1984 Gründer der Chito Ryu Karate)
Yabu Kentsu	1863-1937		Gima Makoto Shinkin

Berühmte Nachfolger und Gründer einiger bekannter Karatestilarten.

Name	Zeit	Stil / Schule
Funakoshi Gichin	1869-1957	Shotokan
Gima Makoto (Shinkin)	1896-1989	Gima-ha Shoto-Ryu
Mabuni Kenwa	1893 - 1957	Shito Ryu

Miyagi Chojun,	1888- 1953	Goju Ryu
Hironori Otsuka	1892-1992	Wado Ryu
Kyoda Kohatsu	1887 - 1968	Toon-Ryu
Chotoku Kyan	1870 – 1945	Sukunai-Hayashi-Ryu
Chibana Chosin	1885-1969	Kobayashi-Ryu
Shoshin Nagamine	1907-1997	Matsubayashi-Ryu
Dr. Tsuyoshi Chitose	1898 - 1984	Chito Ryu
Uechi Kanbun	1877-1948	Uechi Ryu
Soken Hohhan	1889-1982	Matsumura Seito
Uehara Seikichi	1904-2004	Motobu-Ryu
Choki Motobu	1871-1944	Motobu-Ryu Kempo Karate

Ein paar kleine Geschichten berühmter Meister

Um später die Entwicklung des Karate besser analysieren zu können, müssen wir noch ein paar kleine Einblicke in die Biografie und die Geschichten einiger berühmter Meister des Okinawa-Te haben.

Motobu Choki

Motobu Choki wurde 1871 in der Okinawanischen Hauptstadt Shuri geboren. In der Familie Motobu wurde seit Generationen eine spezielle Kampfkunst weitergegeben. Diese Kampfkunst wurde so geheim gehalten, dass nichts nach außen dringen konnte. Außerdem durfte nur der älteste Sohn diese Kampfkunst erlernen, und das war leider nicht Choki. Verboten war, in dieser familiären Tradition, auch an Kämpfen teilzunehmen. Choki konnte sich mit all dem nicht abfinden, sodass er beschloss der beste von allen Okinawa Kämpfern zu werden.

Zunächst versuchte sich Meister Motobu als Raufbold, in dem er auf Veranstaltungen Streit provozierte. So sammelte er im Laufe der Zeit Erfahrungen. Er entwickelte seinen eigenen Kampfstil. Trotzdem war Choki immer auf der Suche nach einem Meister der ihn unterrichtete. Was ihm in der Familie verwehrt wurde, suchte er eben irgendwo anders. Wegen seinem schlechten Ruf, war das aber nicht so einfach. Zumal Motobu Choki mittlerweile ein guter Kämpfer war. Er war schnell und sehr stark.

Meister Tokumine Peichin war ebenfalls wegen seiner Rauflust berüchtigt. Er war schließlich bereit, Choki auszubilden. Dieser wurde aber später, nach einer Schlägerei

mit mehreren Polizisten, auf eine Insel verbannt. Nun war er wieder ohne Lehrer. Einige Zeit später wurde er von Matsumura Kosaku als Schüler aufgenommen. Das aber nur, weil er unter falschen Namen Einlass in das Dojo fand. Seine wahre Indenditat soll jedoch nicht lange geheim geblieben sein. Seine Hartnäckigkeit hatte sich dann doch gelohnt. Die Meister des Okinawa-Te konnten ihn nicht mehr ignorieren oder immer weg schicken, gerade deshalb, weil er inzwischen ein guter Kämpfer geworden war.

1921 ging Choki nach Japan. Dann geschah etwas, was seinen Ruhm bis heute festigen sollte. Er besiegte einen ausländischen (westlichen) Boxer. Es war damals durchaus üblich, dass solche Boxer in Japan gegen alle boxten, die sich in den Ring trauten. Karate war zu dieser Zeit noch unbekannt in Japan. Choki stellte sich dem Boxer, der seinen Mund ziemlich voll nahm. Schließlich hatte der Boxer alle Japaner besiegt, die sich trauten mit ihm zu kämpfen. Choki war damals fünfzig Jahre alt. Sein Gegenüber war jünger und größer als er. Es soll in den Zeitungen Japans gestanden haben, wie er den Boxer mit einem speziellen Faustschlag hinter das Ohr besiegte. Obwohl der Mann aus Okinawa, in den Augen der Japaner, kein richtiger Japaner war, wurde er doch gefeiert.

Der Okinawaner Motobu konnte sich allerdings nie richtig in Japan einfinden; er mochte weder das Land noch seine Einwohner oder die Sprache. Für den ebenfalls in Japan weilenden bekannten Shotokan-Meister Funakoshi Gichin hatte Meister Motobu nur Verachtung übrig, da dieser seiner Meinung nach Karate unterrichtete, das zu schwach sei und okinawanische Wurzeln verrate.

Motobu Choki forderte einige der großen Meister anderer Karatestile zum Kampf heraus. Es wird berichtet, dass er in seinem Leben nur einen bis höchstens drei Kämpfe verloren haben soll. Einen gegen seinen Bruder Choyu, einen gegen Yabu Kentsu und einen gegen Itarashiki. Aber diese Angaben sind sehr ungenau. Dass er gegen Choyu kämpfen durfte zeigt, dass Choki wohl dann doch noch Einblicke in diesen Kampfstil bekam.

1938 schließlich kehrte Meister Motobu nach Okinawa zurück. Auch im hohen Alter bestritt er noch aufsehenerregende Kämpfe, aus denen er als Sieger hervorging.

Sein Bruder Choyu wollte die Familienkampfkunst seinem Sohn Chomo weiter geben. Dieser zeigte jedoch wenig Interesse. Die Zeiten waren anders und im Umbruch. Er hatte wohl keinen Sinn gesehen in dieser enormen Anstrengung, mit der er außerhalb des geheimen Dojos nichts anfangen konnte oder durfte. Der Teejunge Seikichi Uehara durfte den Kampfstil lernen, der viele Gemeinsamkeiten des Aikido in sich verbirgt. Dieser Meister hat bis ins hohe Alter den Motobu-Ryu am Leben erhalten.

1944 starb Meister Motobu Choki in Naha.

Uechi Kanbun

Uechi Kanbun, wurde am 1877 als Sohn einer Bauernfamilie in Okinawa geboren. Um seine bisherigen Kenntnisse der Kampfkunst weiter zu studieren, und dem gehassten japanischen Militärdienst zu entgehen, ging Uechi im 1897 in die chinesische Provinz Fukien.

In China erlernt er, unter manchmal nicht einfachen Bedingungen, Chinesische Kampfkunst. Er erreichte dort eine hohe Meisterschaft.

Im Jahre 1909 soll einer seiner eigenen Schüler, bei einer Auseinandersetzung, ungewollt einen Bauern getötet haben. Es war für einen Mann aus Okinawa ohnehin schwierig, in China als Kampfkunstmeister anerkannt zu werden und unterrichten zu können. Uechi's Kampfkunst wurde, wegen seiner Gefährlichkeit, stark kritisiert, sodass er beschloss China wieder zu verlassen.

Aus Angst vor einer Verfolgung wegen Militärdienstverweigerung, lebte er jahrelang zurückgezogen als chinesischer Bauer in Okinawa. Er wollte nie wieder unterrichten, oder über Kampfkunst sprechen.

Gokenkein, ein ehemaliger Schüler Uechi's, versuchte erfolglos seinen Meister zu überzeugen wieder zu unterrichten. Eines Tages wurde Gokenkein in Naha in einen Kampf mit einem Karate-Meister verwickelt, den er auch gewann. Auch weitere Kämpfe hatte er gewonnen. Fortan galt er selbst als Kampfkunstmeister. Viele Bewunderer wollten seine Schüler werden. Er erzählt ihnen von seinem eigenen Meister, der unerkannt auf Okinawa lebte. Uechi's Tarnung war aufgefliegen. Als die ersten Interessenten auftauchten leugnete Uchi noch, der besagte Kampfkunstmeister zu sein. Dann musste er es doch zugeben. Er lehnte es aber weiterhin ab Kampfkunst zu unterrichten oder vorzuführen.

Der Druck auf ihn wuchs aber ständig an. Bei einer Volksfeier drängte man ihn dann so sehr etwas darzubieten, dass er schließlich die Kata Seisan zeigte.

Eine Kata zu können bedeutete damals, dass man sie nur von einem großen Meister unter größter Anstrengung gelernt haben konnte. Und dieser Meister war oftmals nur anerkannt, weil er sein Können in Okinawa in Kämpfen beweisen musste.

Uchi Kanbun musste die Menge damals so begeistert haben, dass er von Meister Itosu eine Stellung im Lehrerkollegium des Okinawa-te angeboten bekam.

Es war wohl um 1924, als Kanbun nach Japan ging. Wieder einmal versuchte er seine Fähigkeiten zu verbergen. Doch das gelang ihm wieder nicht auf Dauer.

Es war ein Mann namens Ryuko Tomoyose der ihn drängte, wieder zu unterrichten. Nachdem Ryuko, Kanbun mehrfach um Hilfe gebeten hatte, wegen einer immer

wiederkehrenden Konfrontation mit irgendwelchen Schlägertypen, beschloss Kanbun wieder diesen einen Schüler zu unterrichten.

Nach einiger Zeit brachte dieser Schüler es fertig, seinen Meister zu überreden weitere empfohlene Schüler aufzunehmen. Es heißt, dass überwiegend Leute aus Okinawa empfohlen wurden.

Uchi's Sohn kehrte Jahre später nach Okinawa zurück und leitete die Schule dort weiter.

Kyan Chotoku

Kyan Chotoku wurde in 1870 in Okinawa geboren. Seine Familie stammt aus einem alten Okinawanischen Adelsgeschlecht. Sie standen dem König von Okinawa sehr nahe. Sein Vater soll sogar ein Bediensteter der Königs gewesen sein. Sein Vater Chofu war selbst ein Kampfkunstexperte. Da Kyan sehr schwächling und klein war, bat sein Vater andere Kampfkunstmeister um Hilfe. So genoss Kyan eine hervorragende Ausbildung in Okinawa-Te, von den Bekanntesten und fähigsten Meistern seiner Zeit.

Aufgrund des politischen Umbruchs im Jahr 1868 und den Beginn einer neuen Regierungsform im Kaiserreich Japan, verloren Bedienstete des Königshauses und Beamte auf Okinawa viele ihrer Privilegien. So auch die Familie von Kyan. Sie lebten fortan in Armut und Kyan Chotoku war gezwungen, „niedere“ Arbeiten, wie das Ziehen von Riksha und das Züchten von Seidenraupen, anzunehmen. Trotzdem trainierte Kyan weiter seine Kampfkunst.

Später reiste Kyan viel umher und sammelte viel Erfahrung in der Kampfkunst.

Als junger erwachsener Mann war er mit seiner Kampfkunst schon anerkannt. So dass sich Kämpfe nicht vermeiden ließen. Kyan ging auch keinem Kampf aus dem Weg.

Kyan war ein Freund des Hahnenkampfes und ging oft zu kämpfen. Einmal nahm er Schüler mit. Diese wollten die Fähigkeiten ihres Lehrers testen und provozierten einen Streit mit einer Bande. Anschließend liefen sie davon und überließen das Kämpfen ihrem Lehrer, der seinen Hahn unter dem Arm hatte. Es wird berichtet, dass er bei dem Kampf, den Hahn unter dem Arm festhielt, sodass er nur mit den Beinen, und einem Arm die Bande in die Flucht schlug.

Ein weiterer berühmter Kampf, soll er gegen einen Judomeister gewonnen haben. Es heißt, dass er damals bereits 60 Jahre alt war.

Kyan war einer der angesehensten Meister des Okinawa-Te.

Er war auch maßgeblich an der Planung und Eingliederung des Karate in Japan beteiligt, bei dem u.a. beschlossen wurde, die alten Zeichen für Karate (im Sinne von „China Hand“) in neue Zeichen (im Sinne von „Leere Hand“) abzuändern.

Nachdem er während des Krieges seine gesamten Lebensmittel an Bedürftige verteilt hatte, starb Kyan Chotoku 1945 im Alter von 76 Jahren in einer Ortschaft im Norden Okinawas am Hungertod.

Yabu Kentsu

Yabu Kentsu wurde 1863 auf Okinawa geboren. Er war Schüler von Itosu Yasutsune und Matsumura Sokon.

Yabu Kentsu war Meister Itosus Nachfolger an den Schulen Okinawas. Als Karate nach Japan kam, brachte er es, fast zeitgleich, in die USA und maßgeblich nach Hawaii.

Yabu Kentsu diente zuvor in der japanischen Armee als Sergeant. Auf den Schlachtfeldern perfektionierte er seine Kampftechnik. Als Mann aus Okinawa hatte er es in der japanischen Armee nicht leicht. Okinawaner wurden dort als Menschen zweiter Klasse behandelt. Man erzählt sich, dass er sich mit seiner Kampfkunst hervorragend durchsetzen konnte. Nach einigen Kämpfen, bei denen es auch Schwerverletzte gegeben haben soll, wurde er zum gefürchteten Gegner.

Nach seiner Dienstzeit führte er den Militärischen Drill im Karate ein. Yabu war immer ein Vertreter des traditionellen, klassischen Karate und war ein absoluter Gegner des Sportkarates.

Yabu starb Shuri, Okinawa, 1937.

Okuyama Tadao

Okuyama Tadao lebte zur Zeit von Yoshitaka Funakoshi. Es wird berichtet, dass er sein Schüler war. Yoshitaka Funakoshi – der dritte Sohn des großen Meister Gichi Funakoshi – entwickelte noch vor der Entwicklung des Wettkampfkarate, ein sehr hartes und gnadenloses Karate. So war auch sein Training. Dieser harte Kampfstil wurde, in erster Linie, für die Armee entwickelt. So erfuhren die Kämpfer, dass sie ihr Training realistischer und härter gestalten mussten. Leider starb Yoshitaka 1945 nach längerem schwerem Lungenleiden. Tadao aber trainierte weiter und begann sich später, mit den InstruktorInnen des damaligen JKA, über die Ausführung und das Training der Grundtechniken zu streiten. Er sah keinen Sinn in weiten Ausholbewegungen. Nach seinen Erfahrungen war das Training sehr realitätsfremd. Tadao war ein brillanter Kämpfer. Er bewies auch mehrere Male, bei Herausforderungen,

dass sein Kampfstil der Bessere war. Schließlich zog es sich für längere Zeit zurück. Trotz seines hohen Ansehens und seinem respektvollen Kampfstil, konnte auch er die japanische Grundschulentwicklung nicht korrigieren. Später erlernte er noch eine Form des Aikido; weil er den damaligen Meister – ein Neffe des Aikido Gründers – nicht besiegen konnte.

Die größten Karatekämpfer sprechen heute noch voller Respekt von seinen Kampfkünsten. Er war seinen Gegnern meist weit überlegen.

Als Karate nach Japan kam.

Im Jahr 1868 wurde Gichin Funakoshi (1868 - 1957) in Okinawa geboren. In seiner Familie wurde die Kunst des Stockkampfes weitergegeben. So wurde auch er, schon in seiner Jugend, mit Kampfkunst konfrontiert. Azato Anko Peichin (1827-1906) und Itosu Yasutsune waren maßgeblich an der Entwicklung von Funakoshi's Kampfkunst beteiligt.

Nach einer Karatevorführung in Okinawa, wurde Gichin FUNAKOSHI 1921 nach Japan eingeladen. Das an Kampfkunst sehr traditionsreiche Japan, interessierte sich sehr für das Okinawa-Karate Karate. Die Japaner konnten nun endlich die Kampfkunst der Okinawa-Kämpfer, die Jahrhunderte lang im Geheimen trainierten, kennen lernen.

Funakoshi war ein Mann der den Frieden liebte und Auseinandersetzungen aus dem Weg ging. Es gab andere Okinawa-Kämpfer, (wie Motobu Choki) die Funakoshi's Trainingsstil für schwach hielten. Auch der große Kyan Chotoku galt, wie Motobu, als einer der größten Kämpfer der damaligen Zeit. Funakoshi hat sich in Japan jedoch am meisten durchgesetzt. Sein Stil nennt man "Shotokan-Karate".

Funakoshi war vielleicht einer der berühmtesten Karatelehrer die aus Okinawa stammten. Er war aber nicht der einzige "Okinawa-Te Experte" in Japan. Gogen Yamaguchi, der später ein Schüler von Chojun Miyagi wurde, lernte schon früh Karate von einem Zimmermann namens Maruta, der aus Okinawa stammte. Auch der große Kampfkunstmeister und erfolgreiche Kämpfer Chotoku Kyan soll schon vor Funakoshi in Tokio gewesen sein. Befasst man sich mit Biografien alter Okinawa-Meister die in Japan eingewandert sind, stößt man auf weitere Namen wie: UECHI Kanbun, Kenwa Mabuni und Motobu Choki.

Kenwa Mabuni (1893-1957) entwickelte den Shito-Ryu-Stil. Er unterrichtete dieses System auf Okinawa und machte auch häufige Besuche in Japan. Er war erst 13 Jahre alt, als er mit dem Training des Shorin-ryu unter Meister Itosu Yasutsune begann, wo er als erstes die Kata Naihanchi lernte (Später gewandelt in: Tekki Shodan, Nidan, Sandan). Sieben Jahre später wurde der mittlerweile 20 Jahre alte Mabuni von seinem Freund Miyagi Chojun, dem späteren Entwickler des Goju-ryu, zu Meister Higaonna Kanryo gebracht, der ihm das Shorei-ryu lehrte. Im Jahre 1929 kam er endgültig nach Osaka, um Karate zu unterrichten. Shito-Ryu ist heute einer der vier größten Karatestile Japans.

Der Goju-Ryu-Stil lässt noch am deutlichsten den chinesischen Ursprung erkennen. Chojun Miyagi, (1888-1953) der ebenfalls aus Okinawa stammt, studierte chinesisches Boxen (Shaolin Chuan und Pa Kua Chuan). Er war ein Schüler des Meisters Higaonna Kanryo. Miyagi nannte seinen Stil, Goju-Ryu. 1929 kam er auf Einladung von Gogen Yamaguchi nach Kyoto. Später ernannte er Yamaguchi zu seinem Nachfolger in Japan. Unter dem Namen Goju-Ryu stellte Miyagi sein Karate 1930 beim Butoku-Fest im Butoku-Kan in Kyoto vor. Er entwickelte die Kata Sanchin.

Der Wado-Ryu-Stil wurde von Hironori Ohtsuka gegründet. Er begann 1922 mit dem Karatetraining bei Gichin Funakoshi. Er hatte allerdings auch vorher schon bei alten Meistern in Okinawa trainiert. In der Folgezeit entwickelte er seinen eigenen Karatestil, indem er das Karate, das er bei Funakoshi gelernt hatte, vor allem mit Ausweichbewegungen des Jujutsu kombinierte und auch sonst Bewegungen entwickelte, die "körperfreundlicher" waren. Die Bewegungen sind kleiner, die Stellungen kürzer.

Erwähnen sollte man noch das Kobayashi Ryu. Diese Stilart wurde 1920 von dem schon zu Lebzeiten legendären Meister CHIBANA CHOSHIN gegründet. Dieser hatte seit seinem 15. Lebensjahr unter Meister Itosu gelernt, bis Itosu 1915 starb.

Dann gibt es noch Matsubayashi Ryu (Shoshin Nagamine 1907-1997). Matsumura Seito (Soken Hohan geb. 1889). Und noch einige mehr. Diese alle zu beschreiben ist hier kaum möglich.

Es gab sicher viele Meister aus Okinawa, die japanischen Schülern nicht alle Kata-geheimnisse offenbaren wollten oder durften. Was jahrhundertlang geheim gehalten wurde, sollte nun plötzlich den Japanern offenbart werden? Es klingt schon sehr naiv, wenn man das wirklich glauben mag. Selbst Bruce Lee hatte Probleme, als er begann Kung Fu der Welt zu präsentieren. Beim Training in Japan präsentierte man den japanischen Schülern nur einen Teil der Schatzkarte. Dass es noch eine zweite Hälfte gab wussten die Japaner nicht.

Als Karate nach Japan kam, musste auch der Chinesische Einfluss verborgen werden. Darum wurden Katas und Techniken stark verändert. Auch einige Namen von Katas mussten geändert werden. Dies geschah aber nur in der Schule von Gichi Funakoshi.

Okinawa-Te wurde als Kriegskunst entwickelt und angewandt. Da man damals allerdings keinen Krieg mehr mit dem Schwert führen konnte, entwickelte sich Kriegskünste, wie Kenjutsu (*Kampfkunst der Samurai*) zu Kendo. Das hatte zur Folge, dass Karate viel besser zu dem ehrenvollen Kendo passte, als Jiu Jitsu. Dazu musste Karate aber angepasst werden. Auch das Streben nach den neuen Graduierungen veränderten die Entwicklung des Karate.

Die neue Zeit veränderte auch Katas. Diese Katas wurden aber schon in Okinawa von Itosu Yasutsune verändert, um sie für die Öffentlichkeit vorzubereiten. Manchmal wurden Katas aber auch aus Unwissenheit verändert. Sicher ist aber, dass nicht alle Lehren der Okinawa-Meister in Japan verbreitet wurden.

Man stelle sich vor, ein Archäologe findet eine alte Schrifttafel. Weil er nicht alle Hieroglyphen lesen kann oder Geheimnisse für sich behalten will, verändert er sie einfach; und schon stimmt die Sache wieder. Ein Archäologe würde so etwas nie machen sagen sie? Stimmt. Aber im Karate wurde es schon zu Zeiten von Itosu gemacht, und bis heute fortgesetzt. Dennoch kann man aus den heutigen Katas vieles heraus lesen; wenn man sich die Mühe macht. Man sollte nur endlich aufhören sie zu verändern.

Zitat:

Wenn man sich in der Kata übt, muss man ihren Sinn verstehen. Man darf sich nicht von der Technik als solche täuschen lassen und muss zwischen Jodan, Chudan und Gedan gut unterscheiden. Training ohne Verständnis des Kata-Sinns ist umsonst.

Kyan, Chotoku. (1870 - 1945) Okinawa-Te Meister.

Die Japaner waren mit dem Karatetraining Funakoshis nicht zufrieden. Gichin Funakoshi kam damals aus Okinawa, um das damalige "Okinawa-Te" auch in Japan zu lehren. Allerdings schickten die alten Okinawa-Te Meister mit Funakoshi einen Lehrer, der die Geduld der Japaner auf eine harte Probe stellte. Sie waren vom Judo, Kendo, Jiu Jitsu und Sumo gewohnt zu kämpfen. Für Funakoshi Sensei war Karate aber keine aggressive Kriegskunst, sondern diente der Gesunderhaltung des Körpers und der Selbstverteidigung. Außerdem musste man sehr geduldig sein, wenn man etwas von ihm lernen wollte.

Yoshitaka Funakoshi – ein Sohn von Gichi Funakoshi – entwickelte in der zweiten Generation ein sehr aggressives Karate. Allerdings sind die Berichte darüber sehr

dürftig, weil er es, Berichten zu Folge, für das Militär entwickelte. Andere Kampfkünste waren für das Militär uninteressant.

Nach dem Zweiten Weltkrieg lag das japanische Karate ebenfalls in Trümmern. Einige der ältesten Schüler Funakoshis (Nakayama, Nishima und Obata) forderten nun die Einführung von Wettkampftraining und die bessere Vermarktung des Karate durch Wettkämpfe. Nakayama Masatoshi gründete 1949 die "Japan Karate Association" (JKA) um Karate als Wettkampfsport zu verbreiten. Funakoshi verweigerte Nakayama seine Unterstützung. Trotzdem ernannte ihn die JKA zum Ehrenerzieher. Auf diese "Ehre" verzichtete Funakoshi allerdings.

Karate-Do und Wettkampf waren für Funakoshi nicht vereinbar. Er wollte nicht einmal Trainingskämpfe. Sein Training bestand überwiegend aus dem endlosen Wiederholen von Kata und dem Schlagen des Makiwara (Schlagpfosten). Und, obwohl die alten Okinawa-Te Meister der Ansicht waren, dass man in einem Leben höchstens fünf Katas intensiv bis zur Perfektion beherrschen kann und deren Kampf-aspekte auch versteht, lehrte Funakoshi Anfangs fünfzehn Katas. Später erweiterte Nakayama und Funakoshis Sohn Yoshitaka die Katas sogar auf dreißig.

Heute gibt es im Shotokan-Stil 26 Katas; wobei man drei Monate Zeit hat eine Schülerkata zu lernen und zu beherrschen. Dann kann man schon die nächste Kata üben. Dazu später mehr.

Vielleicht sollte man sich an dieser Stelle noch einmal an das Zitat von Kyan Chotoku erinnern.

Training ohne Verständnis des Kata-Sinns ist umsonst.

Zu seinem Nachfolger, der auch die inneren Werte der Kampfkunst gemeistert hatte, ernannte Funakoshi, Shigeru Egami. Egami sagte, dass er erst im Alter von 40 Jahre begann, Karate wirklich zu verstehen.

Die Generation, die mit Kämpfen im Kendo, Judo etc. aufgewachsen war, konnte mit dieser Art Training nichts anfangen. So musste Gichi Funakoshi – und auch Mabuni und Miyagi - dem Drängen der Wettkampfbegeisterten Japaner nachgeben. - Egami hingegen entfernte sich immer mehr von den Vorstellungen junger Kämpfer. Der Weg seines Meisters wurde bei ihm "Shotokai-Karate" genannt.

Aber auch Nakayama war später mit der Entwicklung des Wettkampfkarate nicht so ganz glücklich, wie man in seinen Büchern lesen kann.

Zitat:

Der Wunsch alleine Wettkämpfe zu gewinnen ist schädlich, weil dabei die ernsthaften Bemühungen zu kurz kommen, die zum Erlernen der Grundlagen einfach notwendig sind.

Kendo-Karate

Irgendwann haben alle Völker dieser Welt die Erfahrung gemacht, dass man auf dem Schlachtfeld, Mann gegen Mann, keine Kriege mehr führt. Schwerter, Pfeil und Bogen waren Waffen, mit denen man nichts mehr anfangen konnte. Diese Erfahrung haben auch die Samurai machen müssen. Es begann die Zeit, in der die Kampfkunst des Schlachtfeldes versportlicht wurde. Das war aber auch die Zeit, in der die reale Selbstverteidigung verloren ging. Aus Kenjutsu (Schwertkunst) entstand, unter anderem, das moderne Kendo. Aus dem Okinawa-Karate wurde das Japan-Karate.

Selbstverteidigung war den Japanern nicht neu. Neben der Schwertkunst beherrschten sie auch Jiu-Jitsu. Die Kunst mit dem Schwert zu kämpfen war über Jahrhunderte tief in der japanischen Geschichte verwurzelt. Jiu-Jitsu ist die Kunst zu kämpfen ohne Schwert. Die Samurai trainierten diese Kampfkünste ein Leben lang. Als sie zum ersten Mal die Kampfkunst aus Okinawa präsentiert bekamen, war die Zeit der kämpfenden Samurai vorbei. Kendo und Jiu-Jitsu war ihnen als Kampfkunst geblieben; und Kendo sogar als Wettkampfdisziplin der Oberklasse. Wenn es den Japanern nur um Selbstverteidigung gegangen wäre, hätten sie mit Jiu-Jitsu genug zu tun gehabt. Die neue Kampfkunst aus Okinawa hatte jedoch etwas besonderes. Die japanischen Kampfkunstmeister sahen viele Gemeinsamkeiten mit ihrem Kendo. Das beweisen die (Karate) Kumitebücher von Nakayama.

Mehrmals zitiert er den großen Samurai Miyamoto Musashi. Dort heißt es unter anderem:

Wenn man nahe zum Gegner vorgedrungen ist und dessen Langschwert abwehren muss, kann man mit dem eigenen Kurzschwert einen Schlag zu den Augen ausführen und dabei das gegnerische Langschwert nach rechts ablenken.

Oder,

Wenn sich das Schwert des Gegners und das eigene Schwert beinahe berühren, stößt man, ohne das Schwert auch nur anzuheben, mit höchster Kraft zum Gegner vor.

Oder,

Führt der Gegner sein Schwert mit einem langen Rhythmus, verwendet man einen kurzen Rhythmus.

Beschäftigt man sich etwas mit Kendo, erkennt man tatsächlich Gemeinsamkeiten. Wenn man Videos von Hirokazu Kanazawas Karatekämpfen sieht, erkennt man die anfänglichen Ähnlichkeiten. Mit herunterhängenden Armen zog er in die zahlreichen Wettkämpfe und schlug einen Gegner nach dem Anderen.

Man muss solche Künste irgendwo lernen. Von ihrem Meister Funakoshi hatten sie das jedenfalls nicht gelernt.

Gichi Funakoshi zeigte seinen Schülern nur Katas. Da die Japanischen Schüler darin noch keinen Sinn erkannten, langweilte sie das Training schnell. Flexibilität, Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft war ihnen nicht genug. Sie suchten mehr.

Es entstand die erste Grundschule und die ersten Kumiteübungen. Diese ersten Grundschultechniken reichten den Japanern schon aus um Wettkämpfe zu planen. Danach war der Weg frei, um Karate so zu modernisieren, dass man Kendokämpfe ohne Waffe üben konnte. Der Karatewettkampf entstand. Die japanischen Karateka erhofften sich große Vorteile wegen ihrer Kendoerfahrung. Sie erhofften sich Vorteile gegen den Rest der Welt. Sie wollten ihr ganzes geballtes Kendowissen ins Karate einbauen. Der Welt brachten sie Karate aber nur häppchenweise bei.

Allerdings ist zeitgleich mit Japan, Karate auch über Hawaii nach Amerika gelangt. Große Okinawa-Te Experten gingen diesen Weg. Dort hat sich ein anderes Karate entwickeln können, als hier in Europa.

So entstanden zwei Lager: Die alten traditionellen Karatekämpfer, die sich nicht mit ein paar Grundschultechniken begnügten; und die anderen Karateka, die nach drei Monaten Grundschul-Schnellkurs schon in den Ring wollten.

Die Kampfbewegung in Japan war ähnlich wie im Kendo. Die Voraussetzungen schnell und wendig zu sein waren in beiden Disziplinen Voraussetzung um siegen zu können.

Obwohl Gichi Funakoshi's gesamter Lehrplan auf der Weisheit beruhte, dass es im Karate keinen ersten Angriff gibt, steht in den Kumitebüchern von Nakayama folgendes Zitat aus der Yagyū Shinkage-Ryū (Jap. Schwertkampfschule):

Drei Initiativen:

Ken-no-sen: Die Initiative mit dem eigenen Angriff übernehmen.

Tai-no-sen: Die Initiative beim Angriff des Gegners ergreifen.

Taitai-no-sen: Die Initiative sowohl im Angriff wie auch in der Verteidigung übernehmen.

In Japan wollte und konnte man sich nicht mit der Chinesischen Tradition und deren Kampfstile auseinander setzen. Die Chinesen waren ja die „Bösen“. Japanische Karateschüler wollten, nachdem sie die ersten Katas laufen konnten, auch kämpfen. Weil ihnen das in Japan niemand so richtig zeigte, und die ersten Karatekämpfe eher in hilflosen Schlägereien ausarteten, orientierten sie sich an dem was sie gut konnten. Sie orientierten sich am Kendo.

Das erklärt am besten, warum es im japanischen Karate weniger Selbstverteidigungslehren gibt, als im Okinawa Karate. Es ging nur ums Siegen in Wettkämpfen. Alles Andere war unwichtig. Aber es war besser, wenn die neue Kampfkunst eine lange Tradition vorweisen konnte. Nur Chinesisch durfte sie nicht sein. Man brauchte Okinawa um die Kampfkunst entstehen zu lassen; mehr nicht. Nun musste man Karate nur noch anpassen, damit es zum Kendo passt. Denn die Japaner waren gute Kendokämpfer. Da Kendokämpfe aber nur eine Sekundensache sind, dürfte nun klar geworden sein wo die Fehlentwicklung des modernen Karate liegt. Das Kendokarate ist nicht auf längere Kämpfe anwendbar. So wie es trainiert und angewandt wird, muss man seinen Gegner möglichst schnell, hart und gezielt treffen und kampfunfähig machen. Gelingt das nicht, hat man ein Problem. Und genau dieses Problem zieht seit Jahrzehnten durch die modernen Karatedojos. Die japanischen Kämpfer hatten offenbar nicht erkannt welche Perfektion hinter dieser Kampfkunst steckt. Sie waren zu sehr von sich selbst, und ihrer Kampffähigkeit überzeugt. Motobu Choki war ein Kämpfer, der noch die alte Okinawa Kampftechnik beherrschte. Er war eine Legende.

Yoshitaka Funakoshi war maßgeblich an der Entwicklung des Wettkampfkarate beteiligt. Zumindest hatte er die Vorbereitungen dazu getroffen. Karate wurde aggressiver. Stellungen wurden tiefer. Schwerpunkte waren Angriffstechniken. Mit einem Schlag den Gegner stoppen, war das neue Ziel der Karatesportler. Als Yoshitaka begann sein eigenes Karate zu entwickeln, dachte er jedoch noch nicht an die Vermarktung des Karate oder an Wettkampf. Das Wort „Wettkampf“ hatte zu seiner Zeit einen ganz anderen Sinn. Es war eher mit den alten Kakedameshi aus Okinawa zu vergleichen. Heute ist leider nicht mehr bekannt, was Yoshitaka alles über Karate wusste. Es ist auch nicht bekannt, was sein Vater alles wusste. Vieles ging verloren oder blieb geheim. Dem Militär hatte damals jedenfalls sein aggressives Karate gefallen. Es war kein Wettkampfkarate, sondern ein Karate auf Leben und Tod; eigens fürs Militär entwickelt.

Erst Nakayama entwickelte später das „Neue Shotokan Wettkampfkarate“. Und wieder musste Gichi Funakoshi hilflos zuschauen, wie man sein Karate veränderte.

Obwohl viele Leute behaupten die Japaner hätten Okinawa-Te modernisiert und es Karate genannt, ist das ein riesengroßer Irrtum. Was man nicht kennt, kann man nicht modernisieren. Die Katas waren noch Neuland für die japanischen Karateka. Karate steckte noch in den Kinderschuhen. Das Geheimnis des Okinawa-Te blieb dort wo es die alten Kämpfer hin haben wollten: In Okinawa.

Das heutige Karate ist also eine Zusammenführung von Teilen des Okinawa-Te mit dem japanischen Kendo.

Gichi Funakoshi, Mabuni Kenwa und Miyagi Chojun konnten sich anstrengen wie sie wollten. Dem japanischen Drang nach Kendokarate waren sie nicht gewachsen. Außerdem sprachen plötzlich Kendo-Meister mit, wenn es um die Entwicklung des Karate ging.

Die Karategeschichte wurde also auch von Kendo-Großmeistern wie, Nakayama Hakudo (*oder Hiromichi*), oder Konishi Yashuhiro beeinflusst.

Wenn man rote Farbe in einen Eimer mit gelber Farbe hinzugibt, bleibt niemals die rote Farbe übrig, die man im Eimer mitgebracht hat.

Aus dem bisschen Okinawa-Te, das Funakoshi mitbrachte, wurde die Chinesischen Einflüsse entnommen. Es wurde „Japanisiert“ und mit Kendo gemischt, um eine neue Wettkampfstil zu entwickeln. Selbstverteidigung hatte keine Priorität.

Für Gichi Funakoshi, und die anderen Meister, wäre es leichter gewesen Einsteins Relativitätstheorie zu widerlegen, als Wettkampf und Kendo aus den Köpfen der Japanern zu bekommen. Heute suchen viele Karatekämpfer nach Selbstverteidigung. Sucht sie in der Geschichte des Karate. Ihr werdet sie dort finden. Dann beginnt eine neue Phase des Lernens.

Die Geschichte der Katas

Als Meister Funakoshi 1921 zum ersten mal nach Japan kam, war Karate noch unter dem Namen "Okinawa-Te", bekannt. - was soviel bedeutet wie "Handtechnik" . In Japan wurde dann der alte Name in "Karate-Do" - was "Der Weg der leeren Hand"

bedeutet - umbenannt. Die kämpfenden Hände der alten Okinawakämpfer waren jedoch nicht immer leer. Es wurden Techniken mit Bo (Stock) und Sai (auch Jitte - Gabelförmige Stichwaffe) trainiert. Außerdem gab es noch die Tonfa, Kama, Nunchaku, Chinte und andere Bauerngeräte, die man als Waffen gebrauchen konnte. Der Grund für die Entwicklung solcher Waffen war das Verbot des Schwert-Tragens außerhalb der Samurai-Kaste. Um sich gegen diese Waffe verteidigen zu können, wurden die verschiedenartigsten Geräte umfunktioniert und zweckentfremdet. Der Umgang mit diesen sogenannten "Bauernwaffen" wurde jedoch auch in den höheren Gesellschaftsschichten Okinawas geübt. Daher sollte man nicht ausschließen, dass Waffentechniken auch in ihre Katas eingeflossen sind.

Hier möchte ich etwas über die Geschichte einiger Katas berichten. Ich nenne überwiegend die Shotokan Namen der Katas. Die alten Namen, oder die original Namen wie sie heute noch im Shito-Ryu oder Wado-Ryu benannt werden, stehen dabei.

Heian / Pinan

Die Heian Katas (Friedvoller Geist) wurden aus den Pinan Katas entwickelt, die noch heute in einigen Karate-Stilarten trainiert werden. Die Pinan-Kata wurden von 1902 bis 1907 von dem Okinawa-Te Meister Itosu Yasutsune (1830-1916) in die Schulen Okinawas eingeführt. Einige Stimmen behaupten Itosu habe alle 5 Kata aus den Kata Passai und Kushanku geschaffen. Es wird jedoch auch berichtet, dass Matsumura Sokon (1797-1889 Itosu's Sensei) die Pinan 1 und 2 erschaffen hat, die ursprünglich Channan genannt wurde. Es ist die Rede von einem chinesischen Diplomaten Ciang Nan, der in Shuri wohnte. Man nimmt an, das Sokon Matsumura diese Katas von ihm übernahm.

Wie es mit Pinan Sandan, Yondan und Godan genau weiter ging ist nur schwer zu ermitteln. Fest steht allerdings, dass Itosu später fünf Schülerkatas unter dem Namen "Pinan" unterrichtete.

Funakoshi änderte später den Namen Pinan in Heian. Es gab in der Pinan-, sowie in der Heian-Version die Varianten Shodan, Nidan, Sandan, Yondan und Godan. Wobei man, wenn man einmal die Unterschiede erforschen will, aufpassen muss, dass man die Pinan Shodan und die Pinan Nidan nicht verwechselt. Funakoshi hielt es nämlich für besser, aus der Pinan Nidan die Heian Shodan und aus Pinan Shodan die Heian Nidan zu machen.

Für alle Shotokan-Trainierenden Karateka ist es sehr wichtig, auch die Pinan-Katas zu kennen. Denn Funakoshi hat in den Heian-Katas die Grundstellungen verändert, weil diese zu Beginn eines Karatetrainings besser zu trainieren sind. Er machte eigentlich „Kihon Katas“ daraus, wie es manchmal in anderen Stilrichtungen genannt wird. Dabei hat er aber den Sinn und Bunkai der Pinan-Katas mit verändert. Diese

Veränderungen waren aber wichtig, um das Okinawa-Karate besser an die Japanischen Bedürfnisse anzupassen.

Die Heian Katas lernt man vom 8. Kyu gelb bis zum 4. Kyu blau. Das ist so in dem Shotokan- wie auch im Stiloffenen Prüfprogramm. Die Pinan Katas sind heute noch im Shito-Ryu und im Wado-Ryu enthalten.

Tekki, Naihanchi, Naifanchin

Die Tekki Katas wurden von Sensei Itosu aus der, aus China stammenden, Naihanchi entwickelt. (Eisenreiter, Seitwärts kämpfen) Ein chinesischer Experte des Quanfa namens ASON, der im 18. Jahrhundert lebte, wird als erste Linie benannt.

Die Naihanchi war in den verschiedenen Okinawa-Stilen weit verbreitet. Bevor die Pinan-Katas entwickelt wurden, war diese Kata oft die erste Form, die ein Schüler lernte.

Die ursprünglich sehr lange und schwierige Kata wurde von Itosu in drei unabhängige Katas (Shodan, Nidan und Sandan) geteilt, bzw. neu entwickelt. Leider wurde die Kata auch technisch stark abgeschwächt und verändert.

Man muss heute sehr intensiv suchen, um eine Naihanchi zu finden, die vermutlich der original Kata nahe kommt. Auf meiner Internetseite (www.janson-ruediger.de) habe ich eine sehr schöne und vermutlich original Kata verlinkt.

Über Itosu wurden dann die drei geänderten Naihanchi Katas an Funakoshi weitergegeben, der ihnen den Namen Tekki gab.

Die Tekki Shodan ist aus der Naihanchi Shodan entstanden. So baute man beispielsweise bei der Technik 16 einen langsamen Handrückenblock ein, der früher nie gemacht wurde. Es existiert heute noch ein Video im Internet aus dem Jahre 1924, in dem Gichin Funakoshi die Tekki Shodan ohne dieses langsame Ausholen zeigt. Hier hat wieder jemand, nach Funakoshi, "nachgebessert". Interessant hier; die Ausführungen anderer Stilrichtungen, bzw. die Naihanchi Shodan Version.

Die Tekki Shodan wird im Shotokan- und im Stiloffenen-Prüfprogramm zum 3. Kyu braun verlangt. Tekki Nidan im Shotokan: 2. Dan. Im Stiloffenem Karate: 4. Dan. Tekki Sandan im Shotokan: 5. Dan. Im Stiloffenem Karate: 4. Dan. Im Shito-Ryu nennt man die Kata auch Naifanchin

Bassai

Die Bassai hatte früher den Namen "Passai" , (Die Mauern zerstören, Die Festung erstürmen). Die Passai ist eine uralte Kata, deren Geschichte nur schwer nachvollziehbar ist. Man spricht sogar von zwei unterschiedlichen Versionen der Passai.

Eine Variante geht über die Okinawa-Familie Oyadomori. Oyadomari Kokan (1827 - 1905). Diese Linie geht bis zu Meister Chotoku Kyan (1870 - 1945) und dessen Nachfolger.

Eine andere Variante geht über den Okinawa-Te Meister Matsumura Sokon (1797-1889). Er soll die Kata seinem Schüler Itosu Yasutsune (1830-1916) gelehrt haben. Der Okinawanische Shuri-te Meister Itosu Yasutsune entwickelte aus der Matsumura no Passai die Bassai-Sho, so dass heute die zwei Arten, Bassai-Dai und die Bassai-Sho, geübt werden. Bassai wird nur in den Stilen die von der Itosu-Schule abstammen, in den zwei Arten - Dai und Sho geübt. Allerdings gibt es auch da wieder Unterschiede. So unterscheidet sich die Shotokan Bassai Sho und Dai in einigen Techniken von der ursprünglichen Itosu-Version. Auch hier wurde in der Shotokan Bassai Dai wieder diese langsame Ausholbewegung zum Handrückenblock in Technik 27 ausgeführt, die es in der sehr ähnlichen Shito-Ryu Version nicht gibt. Aber auch die Bassai Sho anderer Stilrichtungen sind nicht mehr Original Itosu. Die Bassai Dai wird im Shotokan- Prüfprogramm für den 2. Kyu gefordert. Im Stiloffenen-Prüfprogramm wird die Kata erst, unter anderem, beim 2. Dan verlangt.

Kanku Dai, Kanku Sho / Kushanku

Der Ursprungsname dieser Katas ist Kushanku. Die Kushanku (Kosokun, Kwanku, Kanku) ist nach dem Namen ihres chinesischen Überbringers benannt. In Japan wurde sie später in "Kanku" umbenannt (Blick in den Himmel).

Die Kata Kushanku verbreitete sich von Anfang an in zwei unterschiedlichen Formen. Der Chinesische Kampfkunstmeister Kushanku, kam als Mitglied einer Delegation von Abgesandten des chinesischen Ming-Kaisers 1756 nach Okinawa, wo er sich bis 1762 aufhielt. Kushanku lehrte diese Kata zwei Schülern: Sakugawa Shungo (1733 - 1815) und Yara Chatan (1740 - ?).

Sakugawa lehrte diese Form unter anderem seinem Schüler Matsumura Sokon, der sie an seine Schüler Itosu und Azato weitergab. In der Itosu-Schule entstanden wieder verschiedene Varianten. Die Kata lernte Funakoshi allerdings von seinem langjährigen Meister Azato. Gichi Funakoshi, lehrte dann später die Kata Kanku Dai und Kanku Sho. Funakoshi orientierte sich später an Itosus Lehrplan, als er Karate nach Japan brachte.

In der zweiten Übertragungslinie wurde die Kushanku von Meister Yara Chatan, über seinen (vermutlichen) Enkel Yara Yomitan, und Schüler Kuniyoshi bis zu Kyan Chotoku weitergegeben. Kyan gab diese Kata nahezu unverändert an Nagamine Shoshin, Gründer des Matsubayashi-Ryu weiter, wo sie heute noch gelehrt wird.

Kanku-Dai war eine bevorzugte Kata von Sensai Gichi Funakoshi.

Sie wird im Stiloffenen Karate zur Erlangung des 1. Kyu-Grad gefordert und ist auch eine der Wahlkatas für die 1. Kyu-Prüfung im Shotokan-Programm. Die Kanku Sho wird erst, in beiden Programmen, zum 2. Dan gefordert.

Empi / Wanshu

Der alte Name der Empi ist Wanshu (auch Enpi - Flug der Schwalbe) Es heißt, dass ein Chinesischer Abgesandter namens Sappushi Wanshu 1683 nach Okinawa kam und diese Kata nach Tomari mitbrachte. Dort wurde sie lange Zeit unterrichtet und gelangte in die Schule von Kosaku Matsumora (1829-1890). Eine Richtung geht über Meister Kyan Chotoku. Es heißt oft, dass dort die Katas unverändert weiter gegeben wurden. Ob das wirklich immer zutrifft kann man anzweifeln. So unterscheidet sich die Wanshu im Matsubayashi-Ryu in einigen Details von den anderen Stilrichtungen. Auf Okinawa gab es bereits verschiedene Ausführungen, was die Technik 31 - 33 betrifft. Der Handballenblock wird und wurde nicht überall gemacht. Wer diesen Block eingeführt hat, und ob er noch der original Wanshu entspricht ist nur schwer zu ermitteln. Selbst die Ausführung dieser Blocktechnik wird nicht überall gleich gezeigt. Es gibt auch die Form, in der nicht von oben nach unten, bzw. umgekehrt geblockt wird, sondern mehr in der Art einer Uchi Uke und Gedan Barai Bewegung. (**Tan-Sau, Kung Fu**)

Durch Matsumura Sokon soll die Wanshu in die Itosu-Schule und somit in den Shotokan-Zweig gelangt sein. Den späteren Namen "Enpi" bekam die Kata von Funakoshi Sensei in den 1930er Jahren.

Die Empi ist neben der Tekki Shodan, eine Wahlkata zum Erlangen des 3. Kyu-Grad im Stiloffenen Karate. Im Shotokan-Programm ist sie eine der Wahlkatas zum 1. Kyu und wird erst zur Erlangung des 1. Dan gefordert.

Jion, Jitte, Ji'in

Der Name Jion (Früher: Jion-Ji) bedeutet "Tempelklang" oder "Liebe und Güte". Jion gehört mit Jiin und Jitte zu einer Gruppe. Man weiß allerdings sehr wenig darüber. Man geht davon aus, dass die Kata sehr alt ist, und bis zu den Anfängen der Kampfkünste zurückreicht. Die Kata soll aus dem Jion-Tempel in China stammen. Sie wurde offenbar von der Tomari-Gegend aus verbreitet. Einige Stimmen gehen davon aus, dass die drei Katas früher einmal zusammen gehörten, und später getrennt wurden.

Obwohl die Jion in den einzelnen Stilrichtungen sehr ähnlich praktiziert wird, ist es dennoch interessant die Unterschiede zu erforschen.

Im Shotokan-Programm ist die Jion ab dem 1. Kyu eine der Wahlkata und wird zum 1. Dan gefordert. Im Stiloffenen Karate beginnt man mit der Jion beim Training zum 2. Kyu-Grad.

Der alte Name der Ji'in ist Shokyo. (Liebe und Schatten) Meister Itosu und Meister Funakoshi schenken dieser Kata keine größere Beachtung. Die Gründe dafür sind unbekannt. Es heißt, dass die Unbeliebtheit dieser Kata bis heute anhält. Sensei

Kanazawa lehrte die Technik 16 und 21 anders. Uchi Uke und Gedan Barai macht er dort genau anders herum, wie zu Beginn der Jion. Im Shito-Ryu wird es so gelehrt. Die Kanazawa-Version hat sich im Shotokan allerdings nicht sonderlich durchgesetzt.

Die Jiin wird im Shotokan-Programm zum 2. Dan gefordert und im Stiloffenen Karate erst ab dem 4. Dan

Der alte Name der Jitte ist Jite oder Jute. (Zehn Hände, Tempelhand)

Es heißt, dass diese Kata gegen Angriffe mit den Stock (Bo) geübt wird. Durch die Form der Technik wurde der Name der Kata auch in Verbindung mit einer japanischen Waffe Namens Jitte gebracht, die den Sai ähnlich ist. Das würde auch die Eröffnungstechniken erklären, die in ähnlicher Weise in die Empi integriert wurde. Allerdings ist diese Technik im Shito-Ryu weniger deutlich ausgeprägt und sie unterscheidet sich auch in wichtigen Details von der Ausführung, die im Wado-Ryu gezeigt wird. Ansonsten ist die Kata der einzelnen Stilrichtungen sehr ähnlich.

Von der Jitte ist nicht sehr viel bekannt. Ihre Spuren führen auf Funakoshi und Mabuni Kenwa zurück.

Die Jitte wird im Shotokan-Programm zum 3. Dan gefordert und im Stiloffenen Karate ab 4. Dan

Hangetsu, Seishan

Der alte Name der Hangetsu war Seisan, Sesan oder Seishan. (Halbmond, Dreizehn Hände) Es gibt zwei Linien, die von China nach Okinawa führen. Meister Higashionna hatte vermutlich eine Variante der Seisan von Aragaki Seisho gelernt. Miyagi übernahm diese Form in sein Goju-Ryu. Es heißt auch, dass eine andere Form durch Sokon Matsumura- gelehrt wurde. Über Itosu gelangte sie dann später vom Shorin-Ryu ins Shotokan-Ryu, wo sie von Funakoshi in Hangetsu unbenannte.

Die Seisan wird heute in vielen Stilarten gelehrt. Man findet sie u.a. im Shito-Ryu, im Shorin-Ryu im Uechi-Ryu, und sogar im Goju-Ryu. Die Kata wurde in vielen Stilrichtungen angepasst. Die Okinawa-Versionen scheinen der Shotokan-Version noch am ähnlichsten zu sein. Wer ein Problem mit dem Bunkai dieser Kata im Shotokan hat, sollte sich die Shorin-Version und die Kyudokan Seisan einmal ansehen. Es existiert sogar ein Video des lange geheim gehaltenen Okinawa-Familienstils Ryueiryu, der erst ab 1970 in die Öffentlichkeit gelangte. Auch diese Form ist der Shotokan-Version durchaus ähnlich.

Die langsamen Techniken am Anfang gibt es nur im Shotokan. In den anderen Stilrichtungen werden ähnliche Techniken schnell ausgeführt. Aber gerade wegen dieser besonderen Atmung und Spannung, ist die Shotokan-Version etwas besonderes und in ihrer Art einzigartig,

Die Hangetsu ist eine Wahlkata im Shotokan-Programm für den 1. Kyu-Grad, und wird zum 1. Dan gefordert. Im Stiloffenen Prüfprogramm ist die Hangetsu erst ab dem 4. Dan eine der Wahlkatas.

Gankaku, Chinto

Der alte Name der Gankaku ist Chinto. (Kranich auf dem Felsen, Seite des Sonnenaufgangs) Die Chinto ist eine sehr alte Kata. In dieser Kata erfolgt ein Wechsel von schnellen, fließenden Bewegungen in eine vollkommene Ruhe. Man vermutet, dass die Gankaku in ihrem Ursprung mit der Chinte verwandt ist. Es sollen Verbindungen zu dem Chinesischen Kranich-Stil geben.

Der Tomari-te Meister Kosaku Matsumora soll auch bei einem Chinesischen Schiffbrüchigen namens Anan oder Chinto gelernt haben. Von dort kam sie bis zu Meister Chotoku Kyan.

Ebenfalls aus dem Tomari-te übernahm sie Meister Yasutsune Itosu ins Shuri-te. Aus dieser Schule gelangte sie in die japanischen Stile. Die Gankaku (bzw. Chinto) die aus der Itosu Schule stammen (Shito-Ryu, Wado-Ruy und Shotokan-Ryu), ähneln sich sehr in der Ausführung. Im Shorin Ryu sowie im Matsubayashi Ryu erkennt man deutlichere Unterschiede. Dort vermisst man auch den Wechsel zwischen langsamen und extrem schnellen Techniken. Auch die Kranichstellung ist kaum zu erkennen. Die Kata wird dort im gleichen Rhythmus durchgezogen.

Die Gankaku ist im Shotokan Programm ab dem 3. Dan vorgesehen. Im Stiloffenen Programm ist sie eine der Wahlkatas für den 2. Dan

Sochin

Der alte Name der Sochin ist Hakko. (Ruhige Kraft, Stärke und Ruhe) Diese Bezeichnung wird heute jedoch nicht mehr gebraucht. Die Sochin ist offenbar eine alte geheime Familienkata. Es gibt die Geschichte, dass Meister Aragaki die damals geheime Kata, nach langem und unaufhörlichen Drängen, von einem unbekanntem Mann lernte. Er soll ihm die Kata jedoch nicht richtig beigebracht haben. Sie soll daraufhin von Aragaki Seisho (1840- 1918) unterrichtet worden sein. Eigenartig ist die Ähnlichkeit der Anfangstechniken im Shito-Ryu mit der Seisan (Shotokan Hangetsu).

In dem Buch "Karate do Nyumon" von Gichi Funakoshi wird berichtet, dass sein Sohn Yoshitaka (auch Gigo genannt) die Kata auf Okinawa von einem alten Mann richtig lernte. Sie wurde danach von Funakoshi Yoshitaka in den Shotokan-Stil gebracht und anschließend verbreitet. Der alte Mann soll froh gewesen sein, dass sein Wissen nicht für immer verloren ging. So gibt es heute mehrere Varianten dieser Kata.

Sehr interessant ist auch die Version des Chito-Ryu (Gründer Dr. Tsuyoshi Chitose 1898 - 1984). Er lernte u.a. bei Okinawa-Te Meistern wie, Aragaki Seisho, Choyu Motobu, Chotoku Kyan und Kanryo Higaonna.

Die einzelnen Versionen haben so gut wie nichts gemeinsam.

Die wichtigste Grundstellung im Shotokan dieser Kata ist der Sochin-Dachi oder auch Fudo-Dachi.

Die Sochin ist im Stiloffenem- und im Shotokan Programm ab dem 3. Dan gefordert.

Meikyo / Rohai

Der alte Name der Meikyo war Rohai. (Reinigen des Spiegels, Leuchtender Spiegel)

Die Ursprungskata Rohai ist eine alte Shorin-Ryu Kata und stammt ursprünglich aus der Tomari Gegend. Später gelangte sie auch in die Shuri-Gegend. Man weiß allerdings nicht wann und wie die Kata nach Okinawa gelangte. Es gibt von ihr heute noch verschiedene Ausprägungen.

Itosu Yasutsune änderte die Ursprungskata in die Rohai Shodan, Rohai Nidan und Rohai Sandan. Wobei man nicht genau weiß was er neu hinzuerfunden hat oder nur aus der alten Rohai heraus teilte.

Die Meikyo, die es heute im Shotokan gibt, soll aus Itosus "Rohai Reihe" stammen. Es soll sich um eine Version der Rohai Nidan handeln. Somit hat die Meikyo nichts mehr gemeinsam, mit der ursprünglichen Rohai. Daher sollte man sich nicht wundern, wenn man die Rohai nicht mit der Meikyo vergleichen kann.

Die Beschreibungen der Kata, wie sie von Nakayama und Kanazawa in ihren jeweiligen Büchern beschrieben werden, unterscheiden sich ebenfalls in einem Detail. Nakayamas Version ist wohl die ältere, wie man an uralten Videos von Meister Funakoshi sehen kann. Kanazawa hielt es wohl für überflüssig die Gedan Barai vier Mal zu machen und hat statt dessen eine Age Uke Kombination hinzugefügt. Wer heute Ähnlichkeiten der Rohai und Meikyo sucht wird sich sehr wundern. Die Katas sind mittlerweile grundverschieden.

Chinte

Ein anderer Name der Chinte ist Chinti oder Chintei, was "Seltene Hand" bedeutet.

Man vermutet, dass die Chinte in ihrem Ursprung mit der Gankaku (Chinto) verwandt ist. Das lässt sich aber nicht eindeutig beweisen.

Sie soll von Matsumura Sokon an Itosu weitergegeben worden sein. Ihre chinesische Herkunft ist unbekannt. Es wird auch berichtet, dass ein chinesischer Gesandter die Kata unterrichtete, diese aber nicht bis zum Ende beherrschte. Man sagt, dass die Kata nie ganz den Meistern auf Okinawa gezeigt wurde. Daher kämen die drei Sprünge am Ende der Kata.

Es existiert eine Waffe im Okinawa-Kobudo mit dem Namen Chinte. Diese Waffe wird auch manchmal mit der Urform der Chinte in Verbindung gebracht; ähnlich der Jitte.

Die Chinte ist in anderen Stilrichtungen nicht so weit verbreitet. Videos findet man z.B. unter dem Namen: Kyudokan Chinti.

Funakoshi Sensei änderte diesen Namen in "Shoin" . Dieser wurde aber später wieder in Chinte umbenannt. Ein Merkmal dieser Kata sind Techniken die sehr selten und sehr gefährlich sind. Deshalb auch der Name "seltene Hand".

Wankan

Für die Wankan gibt es mehrere Bezeichnungen. Offenbar ist Matsukaze, die bekannteste. Früher wurde sie auch Wankuan, Shofu oder Hito genannt.

Ursprünglich stammt die Kata aus der Schule des Tomari-Te, von Matsumora Kosaku (1829 - 1898).

Es wird vermutet, dass es sich bei der Wankan des Shotokan um eine späte Entwicklung von Gichi Funakoshis Sohn Yoshitaka handelt. Yoshitaka Funakoshi hat die Kata grundlegend anders gelehrt, als die alte Okinawa Version. Wer Ähnlichkeiten in den Versionen anderer Stilrichtungen sucht, sucht vergebens. Dort wird die Kata völlig anders gelehrt. Lediglich die Rückwärtsbewegungen erinnern noch etwas an die Ursprungskata. Man hat bei der Shotokan-Version den Eindruck, dass - wie bei der Meikyo - eine Ursprungskata gelehrt wurde, die man entweder nicht richtig beherrschte, oder völlig falsch übermittelt wurde. Dennoch werden der Shotokan-Wankan wundersame Techniken nachgesagt, die man nur schwer erlernen könne. Man fragt sich immer wieder, ob damit auch wirklich die Shotokan-Version gemeint ist. Tatsache ist, dass die Shotokan-Version die kürzeste Kata mit nur einem Kiai ist.

Nijushiho / Niseishi

Die Nijushiho nannte man früher Niseishi. (Vierundzwanzig Schritte). Sie soll aus der Niigaki-Schule vom Kampfkunstmeister Aragaki Seisho stammen, woraus auch schon die Unsu und die Sochin stammen sollen.

Durch Mabuni Kenwa gelangte die Kata zuerst nach Japan. Ins Shotokan kam die Kata durch Nakayama Masatoshi. Er lernte sie, als er als Begleiter von Funakoshi im Shito-Ryu Dojo in Osaka bei Kenwa Mabuni zu Gast war. Nijushiho soll ihren Ursprung im chinesischen Baihequan (Weißer-Kranich-Stil) haben. Sie wurde von Kampfkunstmeister Aragaki Seisho, der in seiner Funktion als Übersetzer für Chinesische Sprache des Ryukyu-Hofes oft nach China reiste, nach Okinawa gebracht.

Sie wird in einigen Stilrichtungen wie Wado-Ryu unter dem alten Namen Niseishi gelehrt, wo sie auch genau so wie im Shotokan ausgeführt wird. Offenbar wurde an dieser Kata nicht viel geändert.

Gojushiho

Die Gojushiho nannte man früher Useishi. (Vierundfünfzig Schritte, Phönix) Funakoshi Sensei nannte sie auch "Hotaku" (Spechtklopfen).

Die Gojushio-Kata ist eine der ältesten Katas. Sie soll von Sokon "Bushi" Matsumura aus China eingeführt worden sein und von Itosu weiterentwickelt zu den Varianten Dai und Sho. Sensei Kanazawa änderte die Gojushio-dai und Gojushio-shô namentlich um. Aus "Sho" wurde "Dai" und aus "Dai" wurde "Sho". So sorgte er, bis zum heutigen Zeitpunkt, für Verwirrung. Seine Änderung hat sich allerdings nicht sonderlich durchgesetzt.

Eine weitere Version dieser Kata wurde in Tomari-te geübt.

Obwohl die Kata ebenfalls einiger Änderungen unterliegt, kann man doch deutliche Ähnlichkeiten unter den einzelnen Stilrichtungen erkennen.

Unsu (Unsu - Hand in den Wolken)

Die Unsu ist eine Okinawanische Kata die aus chinesischen Systemen abgeleitet, und neuzeitlich verändert wurde. Sie soll wahrscheinlich aus der Niigaki-Schule von Kampfkunstmeister Aragaki Seisho stammen. Sie wurde erstmals im Karate Kempo Buch von Funakoshi, erschienen 1922, erwähnt. Deshalb gilt sie als sehr junge Kata. Jung ist aber nur die neue veränderte Shotokan-Version. Wenn man im Internet nach der Kata forscht, fragt man sich was denn hier nun wieder falsch gelaufen ist. Die Okinawa-Unsu unterscheidet sich völlig von der Shotokan-Unsu. Die Shito-Ryu Unsu ist der Shotokan-Version etwas ähnlicher. Wer aber nach den Kampfaspekten einer Unsu sucht, sollte entweder die Shito-Ryu Version studieren, oder gleich die Okinawa Shorin-Ryu Version. Die Shotokan-Version erscheint mir eher als eine athletische Wettkampfkata bei denen sogar die alten Okinawa-Meister kopfschüttelnd fragen würden, was das soll.

Obwohl die Okinawa-Te Meister sagten, dass man im Leben höchstens fünf Katas intensiv bis zur Perfektion beherrschen kann und deren Kampfaspekte auch versteht, wurden später viele Katas zusätzlich erarbeitet. Es wurden aber auch überall, eigens für Anfänger, neue "Einstiegskatas" entwickelt.

Die von Meister Funakoshi Yoshitaka, dem Sohn von Funakoshi Gichi, gegründeten Kata Taikyoku, sind die ersten Kata, die ein Schüler des Shotokan-Karate in vielen Dojos heute noch lernt. Funakoshi gründete drei Taikyoku-Kata: die Taikyoku Shodan, Nidan und Sandan. Im Goyu-Ryu gibt es die Varianten Jodan, Chudan und Gedan.

Ähnlich wie die Taikyoku Katas wurden in anderen Stilarten Kihon-Katas wie die Fukyu Kata oder die Gekisai Kata geschaffen, um Anfänger im Karate zu unterrichten.

Hier sind noch mehr Katas die aus anderen Stilrichtungen bzw. aus der Geschichte des Okinawa-Te stammen. Diese Liste zeigt wie die Katas in anderen Stilrichtungen heißen. Es wurden aber auch sehr viele Katas neu entwickelt. Die meisten neuen Katas wurden im Shito Ryu entwickelt. Die neuen Katas, sofern es sich nicht um eigens entwickelte Schülerkatas handelt, stehen nicht in der Liste. Man kann sich die Katas bei YouTube oder Yahoo ansehen.

Shorin Ryu	Shotokan	Wado-Ryu	Shito-Ryu	Goyu-Ryu
	Taikyoku			Taikyoku
				Gekisai 1
				Gekisai 2
Pinan Nidan	Heian Shodan	Pinan Nidan	Pinan Nidan	
Pinan Shodan	Heian Nidan	Pinan Shodan	Pinan Shodan	
Pinan Sandan	Heian Sandan	Pinan Sandan	Pinan Sandan	
Pinan Yondan	Heian Yondan	Pinan Yondan	Pinan Yondan	
Pinan Godan	Heian Godan	Pinan Godan	Pinan Godan	
Naifanchin Shodan	Tekki Shodan	Naihanchi	Naifanchin Shodan	
Naifanchin Nidan	Tekki Nidan		Naifanchin Nidan	
Naifanchin Sandan	Tekki Sandan,		Naifanchin Sandan	
Passai Dai	Bassai Dai	Bassai	Bassai Dai	
Passai Sho	Bassai Sho		Bassai Sho	
Matsumurapassai			Matsumura Bassai	
Tomari-Passai			Tomari Bassai	
Ishimine-Passai			Ishimine-Passai	
Wanshu	Empi,	Wanshu	Wanshu	

Jion	Jion	Jion	Jion	
Kushanku Dai	Kanku Dai,	Kushanku	Koshokun Dai	
Kushanku Sho	Kanku Sho,		Koshokun Sho	
			Kosokun Shiho	
			Chatanyara Kushanku	
Jitte	Jitte,	Jitte	Jitte	
Sochin	Sochin		Sochin	
Sesan	Hangetsu,	Seshan	Seisan	Sesan
Niseishi	Nijushiho	Niseishi	Niseishi	
Rohai 1-3	Meikyu	Rohai	Rohai	
Gojushiho	Gojushiho-sho,		Gojushiho	
	Gojushiho-dai			
Matsukaze	Wankan		Matsukaze	
Chinto	Gankaku	Chinto	Chinto	
Jiin	Jiin			
Chintei	Chinte		Chinte	
Unsu	Unsu		Unshu	
			Tensho	Tensho
			Sanchin	Sanchin
			Saifa	Saifa
			Sanseru	Sanseru
			Shisochin	Shisochin
			Seienchin	Seienchin Seiyunchin
			Saipai	Saipai Seipai
			Kururunfa	Kururunfa
			Suparinpei	Suparinpei
			Aoyagi (Seiryu)	
			Jyuroku	
			Nipaipo	
			Hakucho	
			Pachu	
			Heiku	
			Paiku	
			Annan	

Ananko			Ananko	
			Papuren	

Taekwondo und Karate

Sogar im Taekwondo sind Karatekatas übernommen worden. Dazu gehören auch die fünf Pyong-Ahn Katas (Hyong). Cho Dan, Ee Dan, Sam Dan, Sa Dan, Oh Dan. Diese entsprechen den fünf Heian Katas aus dem Shotokan Karate. Auch Bassai-Hyong und Naihanchi-Hyong (Tekki), findet man dort. Dies kommt offenbar daher, weil Japan in der ersten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts, Korea besetzte. Man kann jedoch auch annehmen, dass sich die Asiatischen Kampfkünste gegenseitig beeinflussten. So ist nicht auszuschließen, dass auch Taekwondo-Techniken in das frühe japanische Karate eingeflossen sind. Obwohl Taekwondo, in der neueren Form, erst in den fünfziger Jahren entstanden ist, besteht die „Alte Koreanische Kampfkunst“ doch schon viel länger. Natürlich gab es gravierende Unterschiede. Auf Okinawa kannte man beispielsweise kaum schwierige Fußtritte. Diese sind erst später ins japanische Karate eingeflossen. Diesbezüglich könnte die Koreanische Kampfkunst eine nicht mindere Rolle gespielt haben. Wenn man auf der Landkarte sieht wie nahe die Länder beieinander liegen, muss ein kultureller Austausch stattgefunden haben. Man hat voneinander und miteinander gelernt und Erfahrungen ausgetauscht. Fest steht, dass Gichi Funakoshi auch Koreanische Schüler hatte, die später eine nicht mindere Rolle im Taekwondo spielten.

Viele Köche verderben den Brei.

Warum wurden so oft uralte Katas, die ihre Wurzeln in China hatten, nach der Einführung in Japan innerhalb der kurzen Zeit von etwa 20 Jahren, so grundlegend verändert? Nun, ein Teil der Antwort auf die Frage liegt in der leidvollen Geschichte Okinawas.

In den Schulen der alten Okinawa-Meister hatten nur wenige interne Schüler Kenntnis über die wahren Geheimnisse der Kata. (**d.h. die Schlüssel für den Zugriff auf ihren inneren Sinn**) Es gab sogar Stilarten, die nur innerhalb der Familie weiter gegeben

wurden. Und wer die Biografie der Familie Motobu kennt weiß, dass der Kampfstil nur an den ältesten Sohn weiter gegeben wurde. Als Karate nach Japan kam, wollten die alten Okinawate-Meister nicht alle Geheimnisse preisgeben. Die Japaner hingegen wollten nicht ständig mit den Chinesischen Einflüssen dieser Kampftechnik konfrontiert werden. Darum wurden so viele Katas namentlich, aber auch inhaltlich geändert.

In Okinawa gab es keine schriftlichen Aufzeichnungen. Man konnte auch nicht in die Bücherei gehen und ein Katabuch kaufen. Man konnte auch nicht auf Katallehrgänge gehen. Nichts war organisiert oder standardisiert. Darum war es schwer die Katas immer einheitlich zu trainieren. Das mag auch ein Grund gewesen sein warum man damals Katas wesentlich intensiver trainierte, als wir uns das heute vorstellen können. Wenn wir heute Katas üben, können wir sofort in Büchern nachsehen ob es richtig war, was wir trainierten. Auf Okinawa stand der Meister oft alleine da. Er hatte die Kata irgendwo gelernt und gab sie nun weiter. Aber aus Erfahrung weiß man, wie schnell sich Fehler einschleichen. Man bemerkt die Fehler nicht, und schon wird diese Variante dem Meister zugesprochen. Techniken wurden verändert, ohne dass es die Meister bemerkten. Es war aber auch so, dass die Meister oft ihre eigene Variante absichtlich einbauten. Das ist ja heute auch so. Wenn man das nicht Verbandsmäßig organisiert hätte, wäre es noch wesentlich schlimmer. Bei den vielen Dojos gäbe es tausend verschiedene Arten der Katas. Die Passai ist eine uralte Kata. Dort sieht man beispielsweise, wie unterschiedlich sie in den Okinawaschulen trainiert wurde. Das war auch zu Funakoshis Zeiten so.

Als Karate nach Japan kam, hatten die neuen Karateschüler nicht die Geduld Katas so intensiv zu trainieren, wie es auf Okinawa üblich war. Man lernte Katas buchstäblich über Nacht und gab sie dann in den eigenen Schulen weiter. Dass es daher, in der Anfängerzeit des Japanischen Karate, zahlreiche Neuerungen und Fehler in den Katas gab, war unvermeidlich. Bereits Itosu Yatsune veränderte und verharmloste Katas. Es entstand ein neues Karate, das eigens für die Öffentlichkeit geschaffen wurde. Und, obwohl Gichi Funakoshi die Kampfkunst Azatos beherrschte, lehrte er in Japan nur die harmlos veränderte Katas aus der Itosu Schule.

Vergleicht man die Katas der Stilrichtungen mit den alten Versionen, erkennt man bereits die Änderungen der Stilrichtungs-Gründer. Manchmal erkennt man eine Stilrichtungsfremde Kata sofort, wenn sie auch etwas anders gezeigt wird. Es gibt aber auch Katas, die so gut wie nichts mehr gemeinsam haben. Nur noch die gemeinsame Geschichte scheint sie zu vereinen.

Der Weg der Katas erinnert mich an ein altes Gesellschaftsspiel. Ich glaube man nennt es „Stille Post“. Einige Leute sitzen in einer Runde und der erste flüstert seinem Nebenmann etwas ins Ohr. Der sagt es wieder seinen Nachbarn, usw. Am Schluss kommen manchmal lustige Dinge heraus, die sich vom ersten Satz völlig

unterscheiden. In der Version der Katas kommt noch etwas wichtiges hinzu: Hier nehmen wir einmal zwei Gruppen mit je zehn Mitspieler. Nur die erste Gruppe versteht Englisch, die andere Gruppe kann kein Wort Englisch. Nun wird dem jeweilig ersten Mitspieler der Gruppen ein Satz in Englischer Sprache ins Ohr geflüstert. Was glauben Sie, liebe Leser, was für ein Kauderwelsch am Ende der Gruppe heraus kommt, die kein Englisch versteht? Und genau so ist es, wenn man eine Kata weitergibt, ohne die Kampf Aspekte der Kata zu verstehen. Zu Kampf Aspekten und Bunkai kommen wir später noch.

So muss es auch mit den Katas gewesen sein, die nach Japan gebracht wurden. Das war aber sicher nicht der einzige Grund. Wenn man das Werk des Itosu Sensei betrachtet erkennt man, dass er mit seinen neuen zusätzlichen Kataversionen die Nachwelt in eine bestimmte Trainingsrichtung lenken wollte. Daher ist es nicht auszuschließen, dass auch Gichi Funakoshi durch einfachere Techniken in den Katas, sein Karate verbreiten wollte. Die Welt sollte viele Katas üben, aber sich mit keiner einzigen Kata richtig und intensiv befassen. Es wurde viel Kaputt verbessert; und das mit Absicht.

Es hat den Anschein als wären im Shotokan-Karate die meisten Katas verändert worden; was, nicht unbedingt immer schlecht sein muss. Doch auch in anderen Stilrichtungen wurde vieles verändert; so dass man heute nur schwer nachvollziehen kann, wessen Kata der Ursprungskata am nächsten kommt. Um die Kampf Aspekte besser zu verstehen wäre es jedoch sinnvoll, die Änderungen der Stilrichtungsgründer, und die Ursprungskatas zu kennen. Dann kann man auch ergründen, worum es den Gründern der Katas eigentlich wirklich ging. Aber auch Bunkai selbst sollte noch einmal neu definiert werden. **Dazu später mehr.**

Änderungen die aus Wettkampfgründen später eingeflossen sind, sind für die Kampfkunst Karate sinnlos und irrelevant.

Im Shotokan-Karate wollte offenbar Nakayama Masatoshi etwas Ruhe in die Sache bringen. Ob er damit der Tradition einen Gefallen getan hat, mag dahingestellt sein. Nakayama Masatoshi (1913 - 1987) war ein hochrangiger Meister des Karate-Dō, er hatte zuletzt den 10. Dan-Grad. Er trat 1932 in die Takushoku-Universität ein, wo er unter Funakoshi und seinem Sohn Yoshitaka erstmals Karate kennenlernte. Nakayama soll, wie einige Okinawa-Te Meister, auch eine Weile in China verbracht haben, um dort Kampfkunst zu studieren. Er standardisierte Techniken, Übungsformen und Katas. Er führte auch Kata sowie Kumite als Wettkampfdisziplinen ein.

Nun könnte man meinen, dass, nach Nakayama, die Katas nicht mehr verändert wurden. Obwohl in anderen Stilrichtungen immer noch die Pinan Katas, statt den Heian Katas gelehrt werden, blieben auch sie nicht ganz von Änderungen verschont. Im Shotokan Karate wurde oft nachgewürzt und verändert.

Wenn man heute einen Katawettkampf sieht, glaubt man auf einer Militärakademie zu sein. Katas werden der Schönheit und der Athletik wegen verändert und mit militärischem Gehabe vorgetragen. Das ist weit am Sinn der Kata vorbei geschossen. Aber warum das so ist wird später noch beschrieben.

Als Karate nach Deutschland kam.

Mit Jürgen Seydel fing in Deutschland alles an.

1955 erfuhr Seydel durch einen Artikel in einer französischen Zeitschrift von dem bis dahin in Deutschland unbekanntem Karate. 1959 gründete er das erste Karate-Dojo Deutschlands in Bad Homburg. Hier lehrte er aus einem Lehrbuch von Henry Plee und mit dem Wissen, das er sich auf Lehrgängen angeeignet hatte. 1959 bestand er die Prüfung zum 1. Dan. Bis 1965 war er damit der einzige Karate-Danträger Deutschlands. Seydels prominentester Schüler war der in Deutschland stationierte G. I. Elvis Presley.

Jürgen Seydel wurde für seine Verdienste rund um das Karate in Deutschland von Bundespräsident Richard von Weizsäcker mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet.

Albrecht Pflüger ist ein weiterer deutscher Karatepionier und einer der ersten Karateka in Europa. Aber auch Fritz Nöpel war ein Karatepionier. Nach einem längeren Aufenthalt in Japan, kam er 1967 nach Deutschland, mit dem 4. Dan in Goju Ryu, zurück und gründete die erste Goju Ryu Schule.

Im August 1963 besuchte Albrecht Pflüger das 14-tägige Karate-Seminar von Jürgen Seydel in Bad Godesberg. 1964 wurde Pflüger Präsident des Deutschen Karate Bundes (DKB). Im April des selben Jahres gründete der damals 23-Jährige Braungurt (im Judo und Karate) eine Kampfsport-Abteilung beim Turnerbund Leonberg. 1965 hat er bei den JKA-Lehrern Kase, Kanazawa, Enoeda und Shirai die Prüfung zum 1. Dan Shotokan-Karate bestanden.

Die Bücher von Albrecht Pflüger kennt heute jeder Karateka. Seine Kata-Tafeln sind in Massen im Internet verbreitet.

Auch Hanskarl Rotzinger und Bernd Goetz zählen zu den ersten Karatepionieren in Deutschland.

Im Jahr 1968 kam Sensei Hirokazu Kanazawa (geb. 1931 Japan) als erster hauptamtlicher Bundestrainer von der JKA nach Deutschland. Sensei Kanazawa kehrte 1970 nach Japan zurück. 1970 trat Hideo Ochi die Nachfolge Kanazawas an. Seit damals wurde wieder viel an den Katas in Deutschland geändert.

Kanazawa änderte schon vieles. In seinem Kata-Video bzw. seinen Büchern sorgte er deshalb, bis zum heutigen Zeitpunkt, für Verwirrung. So änderte er die Katas Gojushio-dai und Gojushio-shô namentlich einfach um. Aus "Sho" wurde "Dai" und aus "Dai" wurde "Sho".

Er änderte Techniken von der Heian Shodan bis zur hohen Schwarzgurt-Kata. In der Ji'in änderte er Technik 16 und 21. Uchi Uke und Gedan Barai macht er dort genau anders herum (*wie zu Beginn der Jion*). Offenbar hat er sich diesbezüglich mehr an der Ursprungskata orientiert, denn im Shito-Ryu wird es so gelehrt. Aber auch schon in der Heian Shodan führte er in den Techniken 7,8,9 ein Strecken des Arms ein, während man die Hand öffnet.

Die deutlichsten Änderungen der Heian Katas musste die Heian Sandan in Technik 13 bis 17 über sich ergehen lassen. In der Nakayama Form wird ein Stampftritt (Fumikomi) mit Ellbogenblock mit anschließendem Uraken ausgeführt. Bei Kanazawa wird ein Mikazuki Geri mit anschließendem Fumikomi mit Uraken gezeigt. Im Wado-Ryu und Shito Ryu gibt es in der Pinan Sandan diesen Fußtritt (Abwehr) gar nicht.

Auch das weite langsame Ausholen zum Tate Shuto Uke bei Technik 17 gab es bei Nakayama, Funakoshi und der Pinan-Version früher nicht. Selbst Kanazawa hat das nicht gemacht. Hier wurde aus der Hüfte heraus sofort mit schnellem Tate Shuto Uke einen Schritt vor in ZK mit Oi Zuki gemacht. Die einzige Unstimmigkeit zwischen Kanazawa und Nakayama war die Geschwindigkeit dieser Technik. Kanazawa hat, ohne weites Ausholen die Technik lediglich etwas langsamer gemacht. Im Jahr 2002 wurde diese weite Ausholbewegung in der Heian Sandan wieder abgeschafft und wieder dem internationalen Standard angepasst.

Diese langsame weite Ausholbewegung zum Tate Shuto Uke, oder zum Handrückenblock, findet man in ähnlichen Katas verwandter Stilrichtungen meines Wissens nicht. In Deutschland hat man, seit Bundestrainer Hideo Ochi, diese Techniken langsam und weit ausholend gemacht. Offenbar ist der Ursprung dieser Technik auf Shotokan-Gründer-Sohn Funakoshi Yoshitaka (Gigo), oder noch später, auf Nakayama zurückzuführen. In einem "Heian Godan Video" kann man erkennen, dass Funakoshi Gigo die Technik zwar genau so ausführt, sie aber nicht langsam sondern schnell macht. Im Shotokan findet man sie in vielen Katas wie Heian Godan, frühere deutsche Version Heian Sandan, Nijushiho, Bassai Dai, Tekki Shodan. Es gibt sehr

schöne Katas, in denen langsame Techniken auch sinnvoll sind, wie die Gankaku oder Hangetsu. Aber wenn man die Geschichte der Katas und ihre weitere Entwicklung studiert, dann fallen solche Dinge eben auf. Es gibt uralte Videos der Tekki Shodan (Naihanchi Shodan), oder aus der Shotokai- Richtung, in denen an dieser Stelle offenbar ein Haito Uke (bzw. Haito Uchi) schnell ausgeführt wird. Auch Funakoshi machte dort **keine** langsame Ausholbewegung.

In der Heian Yondan wird auch nur im Shotokan die erste Technik langsam gemacht. In den Pinan Yondan Versionen der anderen Stilrichtungen macht man diese Technik ausschließlich schnell.

Katas bestehen immer aus schnellen und langsamen, manchmal kraftvollen, Phasen. Diese Techniken sind vor langer Zeit von Leuten entwickelt worden, die teilweise auf dem Schlachtfeld oder in anderen ernsten Kämpfen bestehen mussten. Es ist schlimm genug, wenn man einfach an diesen alten Katas herumschraubt, wie an einem alten Auto. Wenn man aber dann nicht nur die Techniken, sondern auch noch die zeitlichen Phasen willkürlich ändert, kann das eine alte Kata vollkommen zerstören. Es wäre besser gewesen, wenn man die langsamen und schnellen Phasen da gelassen hätte, wo sie ursprünglich waren.

So haben im Shotokan große Meister wie der Gründersohn Funakoshi Yoshitaka, Nakayama, Kanazawa oder Hideo Ochi vieles geändert. Es fühlten sich auch später viele Karatemeister dazu berufen, Katas einfach zu ändern. Im Jahr 2002 wurden in Deutschland die Heian-Katas, Empi und Bassai-Dai, wieder zurückgeändert und an internationale Standards angepasst.

Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil
Gichin Funakoshi (Gründer des Shotokan-Karate)

Dieses Zitat muss man aber erst einmal verstehen. Wer diese Worte verstanden hat weiß, wie man Katas trainieren muss. Auch dazu später mehr.

Mythos Kata

Oftmals bezeichnet man Kata wie folgt:

Die stilisierte Form eines Kampfes gegen einen oder mehrere reale oder imaginäre Gegner, bei der Verteidigung, Angriffe und Gegenangriffe in festgelegter Abfolge und Ausführungsart geübt werden.

Oder, Zitat unbekannt:

Kata ist eine schöne Übungsform, wenn man gerade keinen Trainingspartner zur Hand hat. Oder wenn man wirklich das Training verstecken muss, weil die herrschende Kaste nicht möchte, dass Kampfkunst geübt wird – eine Situation, die wir heute wirklich nicht mehr zu fürchten haben.

Mit diesen Umschreibungen bin ich nicht einverstanden. Eine Kata beinhaltet das Wissen und die Kampfkunst der alten Meister, die oft ein Leben lang an der Entwicklung ihres Kampfstils gearbeitet und trainiert haben. Sie ist wie ein Buch, das ein alter Meister hinterlassen hat.

Theodor Fontane (deutscher Schriftsteller 1819 - 1898) sagte einmal:

"Ein guter Spruch ist die Wahrheit eines ganzen Buches in einem einzigen Satz."

Die Kata, die die alten Meister hinterlassen haben, sind genau so zu verstehen. Es sind kluge Kampf-Zitate die man uns hinterlassen hat. Wer eine Kata beherrscht, trägt das Buch der alten Meister immer mit sich. Er muss es nur genau lesen.

Auf den folgenden Seiten versuche ich einmal schrittweise zu beschreiben, warum viele Karateka Katas sinnlos finden, und wenige andere Kampfkunstexperten darin das „Wahre Karate“ entdecken.

Inwiefern Kata-Bunkai in den verschiedenen Stilarten von Anbeginn an weitervermittelt wurde, lässt sich heute kaum noch erforschen. Dennoch steht fest, dass sich das intensive Wissen das ein Okinawa-Te Meister seinen "inneren Schülern" vermittelt hatte, stark von dem Wissen unterschied, das später in Japan weitergegeben wurde.

Die Grundlage dazu alles zu ergründen, wenn wir den "Weg der leeren Hand" wirklich suchen, ist jedoch vorhanden. Dass das sehr schwierig sein kann sieht man daran, dass in einigen Bunkai-Büchern die Analyse der Katas viel zu kompliziert dargestellt wird. Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Ein gewisses Maß an Kreativität ist dennoch erforderlich. Und man sollte sich einmal Gedanken darüber machen, wozu Katas eigentlich entwickelt wurden und welchem Zweck sie wirklich dienen.

Trainiert man heute eine Kata ohne sich etwas dabei zu denken, ist das Katatraining allenfalls ein gutes Ausdauer- und Gymnastiktraining. Was dann übrig bleibt ist das

pure Wettkampfkarate und die Suche nach Selbstverteidigungstechniken in Selbstverteidigungskursen.

In der heutigen Zeit werden (und wurden) Katas auch willkürlich, aus Bunkai- oder Wettkampfgründen geändert.

Das Lehr- und Übermittlungssystem der Okinawate-Meister wurde in einer codierten Form konzipiert, um dieses Wissen außerhalb der Reichweite von Unerwünschten und denen die es nicht verdienten, zu stellen. Wenn man aber Karate nicht nur körperlich, sondern auch geistig betreibt, kann man, nach langem Training und intensiven Forschungen, das fehlende Bindeglied des "Wahren Karate" finden. Und, obwohl so unendlich viel an den Katas, wie man sie heute im Shotokan kennt, geändert wurde, ist eine Entschlüsselung - trotz gewollter oder unbeabsichtigter Stolperfallen - möglich. Man sieht plötzlich "Bunkai" in einem ganz anderen Licht. Voraussetzung hierfür - ein jahrelanges Training. Außerdem muss man Karate-Do, "den Weg der leeren Hand" auch wirklich suchen. Man muss begreifen wie das frühe Kampftraining aufgebaut war. Im Wettkampfzeitalter ist dazu oftmals leider keine Zeit mehr.

Wer das Geheimnis des wahren Karate ergründen will, muss also tief in der Karategeschichte kramen. Man muss die Biografie der alten Okinawa-Meister kennen. Man muss sich mit den wenigen Worten beschäftigen, die sie uns hinterlassen haben. Man muss die Ursprungskatas erforschen. Man muss die Geschichte der Kampfkunst begreifen. Wenn man dann die weitere Entwicklung verfolgt, wird vieles klar. Der falsche Weg war vorprogrammiert.

Die vier Elemente der Kata.

Bevor wir genauer auf die Katas eingehen können, sollte man sich noch einmal mit der etwas seltsamen Denkweise auseinandersetzen, die heute die Katawelt beherrscht.

Die vier Elemente der Katas, wie man sie heute beschreibt, sind Bunkai, Oyo, Henka und Kakushi. Dazu sollte man noch die Bezeichnungen Omote und Okuden kennen. (Für mich ist das leider nur „Schreibtischakrobatik“)

Als **Bunkai** bezeichnet man die Analyse der einzelnen fest vorgeschriebenen Bewegungen einer Kata. Die dabei betrachtete Form der Kata bezeichnet man als das **Genki** oder Basis-Modell. Folglich müsste es für jede Kata eine fest vorgeschriebene Angriffsform geben. Aber diese Gedanken sind, meines Erachtens nach, völlig falsch. Was ist mit den Kampfaspekten einer Kata? Was ist mit dem Kampfstil den die Gründer der Kata entwickelt haben? Eine Kata besteht doch aus weit mehr als nur Bunkai.

Manche Bunkai Techniken berücksichtigen nicht den Größenunterschied zwischen Tori und Uke. Einer der beiden Partner modifiziert die Technik auf eine andere Schlag- oder Trittstufe als die durch die Kata fest vorgegebene. Der Karateka modifiziert und optimiert die Kata auf seine Körpergröße und verlässt damit das Genki Modell. Dann spricht man von **Oyo**.

Wer Funakoshis Worte verstanden hat weiß, dass das Unsinn ist. Das ist deshalb Unsinn, weil das „Bunkaidenken“ im Karate oft völlig falsch ist. Aber dazu kommen wir noch.

Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.
Gichi Funakoshi

Die Ausführung der Kata und ihr Ausdruck werden trotz absolut gleichen Bewegungsabläufen der Ausführenden niemals gleich sein. Das ist so, weil jeder über eine unterschiedliche körperliche Leistungsfähigkeit verfügt. Selbst bei einer Kata die synchron ausgeführt wird, ist dies nur scheinbar so. Dann spricht man von **Henka**.

Hier verwechselt man offenbar Kata mit Eiskunstlauf oder Tanzwettbewerben. Das ist wieder ein Beweis, dass man nicht verstanden hat, worum es wirklich geht.

Kakushi, Omote oder Okuden. (So etwas regt mich noch mehr auf.)

Man kann unglaublich viele Kunden werben, wenn man diesen nur verspricht, dass jene, nach langem Training und viel Einsatz, Zugang zu geheimen und noch nie da gewesenen Techniken haben. Diese sind angeblich nirgendwo aufgetaucht.

Es gibt aber wirklich etwas Besonderes im Karate. Es gibt aber auch sehr viele Leute, die behaupten das „Große Geheimnis“ zu kennen. Hier kann ich nur warnen. Es betrifft nicht nur Karate. Es geht oft nur ums Geldverdienen.

Oftmals wird berichtet, dass die Kata in zwei Stufen geteilt wurde. Einmal in die offensichtliche einfache vordergründige Lehre. (Omote) Und zum zweiten in geheime hintergründige Lehre (Okuden). Es heißt weiter, dass diese beiden Stufen schon immer in den Kampfkünsten Bestand hatten. Leider weiß man nicht genau um was es sich bei Okuden handelt, und versucht heutzutage wieder einmal etwas

eigenes geheimnisvolles zu interpretieren. Das will aber niemand zugeben. Und diejenigen die es wissen, behalten vieles für sich. Ganz so wie im alten Okinawa.

Wenn man im alten Okinawa von zwei Stufen sprechen kann, dann ist es zum Einen, das jahrelange Katatraining, mit dem ewig hinhaltenden und unsinnigen Genörgel der „Heiligen Meister“; und in Stufe zwei, die hintergründige Übung dieser Techniken mit Partner. Hierbei muss man sich die Frage stellen, was sich die alten Okinawa-Meister dabei dachten, einen Schüler zehn Jahre lang eine Kata üben zu lassen, ohne ihn in die Hintergründe der Kata einzuweisen. Omote; die Kata lernen, durften viele. Aber nur wenige wurden in die eigentliche Lehre der Kata (**Okuden**) eingeweiht. Man kann zehn Jahre lang eine Kata üben. Aber ohne die hintergründige Lehre zu trainieren und zu erforschen, ist es verlorene Zeit. Die wahren Geheimnisse kannten nur wenige.

Wenn ich die heutigen Bunkai-Büchern so durchschaue, frage ich mich ernsthaft, wie weit wir alle von Okuden entfernt sind. Als Beispiel folgt später noch ein Vergleich der Heian Shodan mit der Pinan Nidan.

Kakushi bedeutet, dass Techniken in den Katas versteckt sind, sodass sie vom Schüler selbst nicht erkannt werden können. Das mag sogar stimmen.

Dann sollte aber jeder vorsichtig sein, wenn er behauptet, diese Geheimnisse zu kennen. Für Selbsterfundenes, sollte man eine andere Bezeichnung erfinden.

Heute wird manchmal berichtet, dass das große Geheimnis des Okuden nur Leuten mit dem 3. Dan vermittelt wird. Kakushi erst ab dem 4. Dan.

Dazu möchte ich mich wirklich nicht äußern.

Die Okuden oder Kakushi gelten seit frühester Zeit als die innersten Geheimnisse einer Kampfkunst, und wurden nur den engsten Schülern (Uchi-deshi) preisgegeben. Bereits Funakoshi berichtete, dass er zehn Jahre lang die Tekki Katas bei Itosu lernte. Zuvor lernte er jahrelang die Kushanku bei Azato. Ich denke, wenn die Meister nach langem Katatraining, mehr erklärten als nur die Perfektion der Techniken und den perfekten Ablauf der Kata, war das eben die zweite Stufe des Lernens; des Okuden. Mehr ist da nicht. Es heißt auch, dass Okuden von Generation zu Generation auch in verschlüsselten Schriftstücken (Bubishi) überliefert wurden.

Das traurige an diesem System war, dass später daraus sehr viele Omote-Meister und nur wenige Okuden-Meister entstanden. In Okinawa musste man sich seinen Meistertitel bitter hart erkämpfen.

Die alten Okinawate-Meister wollten ihre Kampfkunst nicht auf Anhieb jedem Hunz und Kunz erklären. Dazu erwarteten sie schon etwas mehr Vertrauen. Und Japaner

durfte man schon gar nicht sein. Daher gab es erst nur die blanke Kata. Die Gewürze wurden später erst nachgeliefert. Da gibt es aber keine übermenschlichen Ninjatechniken, oder Meister Yodas Geheimnis der Macht. Aber, ein Geheimnis hatten die Okinawakämpfer schon.

Du magst lange, lange Zeit üben, aber wenn Du nur Deine Hände und Füße bewegst und auf und ab hüpfst wie eine Marionette, dann ist das Karate-Studium nicht viel anders als das Tanzen lernen. Du wirst nie zum Kern der Dinge vordringen. Du wirst die Quintessenz von Karate-Do nicht begriffen haben.
Gichi Funakoshi

Um diese Worte wirklich zu verstehen, muss man einiges an Erfahrung sammeln. Aber dazu kommen wir noch. Das lässt sich nämlich nicht in zwei Sätzen erklären.

Als das Stiloffene Karate eingeführt wurde und man Kihon plötzlich aus der Kata heraus trainieren sollte, hatten viele Karateka Schwierigkeiten mit den Spiegelverkehrten Techniken der Katas. Ja, einige Kombinationen macht man in den Katas nur einseitig. Man sollte beim trainieren der einzelnen Techniken auch die Rechts-Links-Symmetrie beachten. Katatraining darf nie rechts- oder linkslastig sein. Das müsste eigentlich jedem klar sein, der sich auch nur annähernd mit den Katatechniken auseinandersetzt. Dass man diese Techniken nun auch anders herum üben sollte, war sehr schwer. Warum? Weil die Techniken der Katas nicht ernst genommen werden oder weil man nicht fähig ist sie zu erkennen. Oder weil dieses Training zu viel Zeit in Anspruch nimmt. Man will ja schnell den nächsten Gürtel bestehen. Und, weil man die Techniken nie mit Partner geübt hat. Warum haben die Okudenmeister das nicht früher erkannt? Oder haben Sie uns das etwa absichtlich nicht gesagt? Einige große Karatemeister sprachen deutlich davon. Aber man hat eben nicht richtig zugehört oder es überlesen wenn es in Büchern stand. Allerdings bietet das aktuelle Shotokan-Prüfprogramm gute Ansätze um ebenfalls, wie das Stiloffene Programm, diese Techniken zu trainieren.

Wenn man sich in der Kata übt, muss man ihren Sinn verstehen. Man darf sich nicht von der Technik als solche täuschen lassen und muss zwischen Jodan, Chudan und Gedan gut unterscheiden. Training ohne Verständnis des Kata-Sinns ist umsonst.

Kyan, Chotoku. (1870 - 1945) Okinawa-Te Meister.

Kata: Das notwendige Übel?

Viele Karateka fragen sich was zuerst da war: Bunkai oder Kata. Es ist fast so wie die Frage was zuerst da war: Die Henne oder das Ei. Für das Okinawa Karatedo lässt sie sich jedoch beantworten: Nicht Bunkai, nicht Kata, nein, Bubishi war zuerst da.

Als erstes waren Techniken da, die man in verschiedenen Situationen anwenden konnte. Ob Jodan oder Chudan, ob links oder rechte, ob von der einen Seite oder der anderen; die Techniken wurden vielseitig trainiert. Es entstanden dann auch zusammenhängende Kombinationen. Um nichts zu vergessen haben die alten Meister diese Techniken in Kataform „symbolisch“ zusammengestellt. Sie sind aus Kampfsituationen heraus entstanden, wie sie in den uralten Überlieferungen des **Bubishi** gezeigt werden. In der uralten **Bubishi**-Überlieferung werden 48 Tafeln mit jeweils zwei Kämpfer dargestellt. (*Es soll noch ein älteres Bubishi geben, mit 16 Positionen ohne, und 16 Positionen mit Partner*) Aus den dargestellten Kampfpositionen wurden weitere Folgetechniken geübt. Mit einfachem festgelegten Bunkai ist das nicht zu vergleichen. Dieses Thema wird später noch eingehender behandelt. **Kampf Aspekte oder Bunkai?**

Zwangsläufig etwas in die Katas hinein zu interpretieren, kann manchmal lustig aussehen und realitätsfremd wirken. Zumal man davon ausgehen muss, dass einige Techniken nicht so ganz richtig in den Katas enthalten sind. Man redet ja immer wieder von absichtlichen Stolperfallen und verschleiert und verschlüsselten Techniken.

Obwohl viele Karateka glauben, man müsste beim Bunkai eine Kata von Anfang an in der perfekten Schrittfolge bis zum Ende durchlaufen, möchte ich das, noch einmal, als großen Irrtum bezeichnen. Wer Bunkai so übt, hat den Sinn der Katas leider noch nicht erkannt. Den speziellen Begriff „**Bunkai Kumite**“ habe ich so nur im Shito Ryu gefunden. Man kann, beim Üben dieser Techniken, durchaus eine Kombination aus der Mitte üben, dann eine Technik vom Anfang der Kata, und mit der letzten Technik enden. Man kann verschiedene Techniken aus den Katas miteinander kombinieren. Die Techniken sollten nur zueinander passen. Und wenn es passt, kann man auch mit einer anderen Kata im Bunkai weiter machen. Man kann drei Kombinationen zusammen hängen oder nur eine. Das bleibt jedem selbst überlassen. Aber eine einzelne Kata bunkaimäßig von Anfang an bis zum Ende zu durchlaufen, ist falsch.

Wer sich heute auf einem entsprechend hohen Niveau befindet müsste eigentlich bemerken, dass, obwohl die vielen Katas scheinbar alle eine andere Geschichte haben, doch viele Kata-Techniken - egal aus welcher Kampfkunst sie entstanden sind - ähnlich aussehen, wenn nicht sogar gleich sind. Vergleicht man diese miteinander,

und erkundet auch noch die Ursprungskata (z.B. Heian - Pinan) kann man den Sinn und die Zusammenhänge der Techniken besser verstehen und den Schlüssel zum besseren Verständnis finden.

Eine Kata ist wie eine aneinandergelegte Reihe eines Dominospiels. Man muss die Reihe auseinander nehmen, die einzelnen Dominosteine sehen und analysieren. Dann muss man sie wieder aneinander reihen, wobei man im Training nicht immer die alte Reihenfolge einhalten muss. Manchmal kann man auch eine Reihe oder Technik, mit einer anderen kombinieren.

Man muss die Katatechniken in Gruppen einteilen. Wobei man den Sinn der Techniken erkennen muss. Sie müssen nicht immer ganz genau gleich sein. Jede Gruppe hat dann eine Grundposition, die alle anderen Techniken miteinander verbindet. Aus dieser Standardposition kann man alle Folgetechniken aus den Katas üben. Dann hat man Bubishi mit Kata verbunden. Dann wird auch Bunkai völlig klar erkenntlich.

Außerdem ist es besser wenige solcher Standardtechniken wirklich gut zu beherrschen. Aufbauen kann man dann immer noch weiter. Diese Techniken sind aber nicht mit den japanischen Grundschulübungen zu verwechseln. Wie das genauer aussieht, wird hier noch schrittweise erklärt.

Daher sollte man die Kata nicht nur als "Ganzes" sehen, sondern auch als zusammengestellte Reihe zu trainierender Techniken und Kombinationen.

Als Beispiel sollte man einmal die erste Technik der Heian Yondan, mit der Technik 11 (Shuto Uchi und gleichzeitig Shuto Age Uke), trainieren und kombinieren. Vergleichen sollte man diese Techniken dann mit dem Beginn der Heian Nidan (*erste beiden Techniken*) und der Technik 34 bis 37 der Jion. (Nummern nach den Tafeln von A. Pflüger)

Für andere Stilrichtungen, in denen diese Katas und Techniken nicht enthalten sind, finden sich bestimmt ähnliche Beispiele.

Um es etwas deutlicher zu erklären, stelle man sich folgende Geschichte vor, die sich so zugetragen haben könnte.

Der alte Okinawa-Te Meister und sein Schüler.

Ein alter Okinawa-Te Meister rief eines Tages seinen treuesten Schüler zu sich (Uchi Deshi), um ihm ein altes Geheimnis anzuvertrauen. Der Schüler war seinem Lehrer über viele Jahre treu und genoss dessen vollstes Vertrauen. Jahre lang trainierte der Schüler fleißig seine Katas Chinto, Pinan und Naihanshi, nach Anweisung des Meister. Der alte Meister zog aus einem Versteck eine kleine Truhe heraus. Darin lagen sechs Papierrollen (Makimono), die er geheimnisvoll auf einem Tisch ausbreitete. Es war sein **Bubishi**, das seit langer Zeit in seiner Familie weiter gegeben wurde. Der Schüler erkannte Kämpfer in Kampfpositionen, die ihm bekannt vorkamen. Die Kämpfer standen in Jodan-, Chudan- und Gedan-Positionen gegenüber. Einige Kämpfer standen in diesen Positionen ohne Gegner da. Sein Meister zeigte ihm, welche Katatechniken er zu den dargestellten Bubishi-Positionen zählen konnte. Er teilte Katatechniken in Gruppen ein und begann sie den Bubishi-Positionen zuzuordnen. Obwohl die dargestellten Positionen, mit den verschiedenen Katatechniken die der Schüler kannte, nicht immer exakt übereinstimmten, erkannte er doch, dass sie alle sehr ähnlich waren. Der alte Meister meinte dann, dass sein Karatetraining erst jetzt richtig beginnt. Er begann jeweils mit einer Position die er auf einem Makimono sah, und trainierte dann die dazu passenden Techniken aus den verschiedenen Katas. Er trainierte dabei auch Folgetechniken und Konter.

Alle Techniken der Katas, die er in der Folgezeit erlernte, begann er sofort in die Kampfpositionen des Bubishi seines Meisters aufzuteilen. Mit der Zeit perfektionierte er die Gruppen immer mehr. Der Schüler trainierte weiter viele Jahre nach der Lehre seines Meisters. Er wurde selbst ein bekannter Okinawa-Te Meister der viele große Kämpfe bestritt und gewann. Was niemand wusste: seine Kämpfe beruhten nur auf wenigen Grundpositionen des Bubishi seines Meisters. Und als die Japaner, Anfang des Neunzehnten Jahrhunderts, sich für die Kampfkunst Okinawas zu interessieren begannen, bekamen sie alles, nur nicht das letzte große Geheimnis übermittelt. Das übermittelten die Okinawa-Meister nur innerhalb ihrer Familien oder ihren vertrauensvollsten Schülern.

Der Schatz im Katasee

Ja, man könnte von einem Schatz reden. Aber um ihn zu finden, muss man erst wissen dass er existiert. Vielleicht hat der alte Meister es auch so gesehen.

Nun, ich sage nicht dass sich die Geschichte des alten Meisters genau so zugetragen hat. Aber **Gichi Funakoshi** äußerte sich zu dem Thema wie folgt:

Wenn man die etwas mehr als dreißig Katas betrachtet, die wir üben, wird man erkennen, dass sie im Wesentlichen lediglich Variationen von nur einer Handvoll sind.

Weiter schreibt er:

Würde jemand jede Bewegung und jede Technik unabhängig voneinander lernen, könnte er nicht erkennen, wie die Katas untereinander zusammenhängen und in welcher Weise eine Kata, Bewegungen und Techniken zusammenfasst.

Viele Karateka glauben eher an Aliens als an eine Besonderheit in den Katas. Hier möchte ich noch einmal näher darauf eingehen, wie man Katas erforschen kann. Leider sind im Goju-Ryu viele mir unbekannte Katas. Ich denke aber, dass es dort ähnliche Beispiele gibt.

Wenn man Katas trainiert und in aller Ruhe miteinander vergleicht, könnte man oftmals von verwandten Techniken sprechen. Man könnte - würde man es familiär sehen - von Zwillingen, Brüdern, Schwestern, aber auch Cousinen und Cousins reden. Man sollte aber auch den Techniken entsprechend Spielraum lassen. Dann erkennt man die Verwandtschaft eher. Ich versuche einmal hier einige Beispiele zu beschreiben. Alle zu beschreiben und zu verknüpfen, würde sicher den Rahmen dieses Buches sprengen. Außerdem müsste man auch die veränderten Katas mit einbeziehen. Beispiel: Vergleichen kann man die ersten Techniken der Pinan Nidan mit den ersten Techniken der Chinte. Ein Vergleich der Heian Shodan mit der Chinte ist nicht mehr möglich. Hier wurden die Zusammenhänge mit den Änderungen auseinander gerissen. Auch Verknüpfungen und passende Folgetechniken wie in der Heian Yondan Technik 1 mit Technik 11 kann ich hier nicht alle offenbaren. Daher handelt es sich hier nur um eine kleine Übersicht.

Da ich noch nicht alles bildlich darstellen kann, muss ich mich beim Aufzählen der Techniken an die Tafeln von Albrecht Pflüger halten. Die dürfte ja jeder kennen.

Gruppe 1 Jodan, Doppeltechniken.

Heian (Pinan) Yondan, Technik 1

Heian Nidan (Pinan Shodan), Technik 1

Heian Godan, Technik 9 (*Juji-Uke*)

Meikyo Technik 26, 27 (*Morote Haiwan Uke*)

Jion, Technik 34, mit 35, 36, 37 in Folge
Bassai Sho, Technik 1 (*Awase-Uke*)
Gangaku, Technik 1 (*Sokumen Awase-Uke*)

Tipp für diese Gruppe:

- Weitere mögliche Techniken dieser Gruppe: Kakiwake-Uke, Morote Uchi-Uke Jodan, Morote Age-Uke
- Vergleichbare Kombinationen dieser Gruppe: Heian Goden, Technik 9 bis 13 mit der Gangaku Technik 1 bis 5. / Sochin, Technik 25 mit Jion T. 35, 36
- Verknüpfungen bzw. in den Katas enthaltene mögliche Folgetechniken. Heian Yondan; wurde schon oben erwähnt. / Heian Nidan Technik 1 mit Technik 11

Gruppe 2 Jodan, einhändige Blocktechniken.

Heian Nidan Technik 2 bzw. 5
Heian Godan, Technik 21a und 23a (*Nagashi-Uke*)
Enpi Technik 7 und 11
Gojushiho Sho, T. 42
Bassai Dai, T. 25a
Kanku Dai, T. 19 und 24
Nijushiho, T. 23 und 29

Tipp für die Gruppe:

- Weitere mögliche Techniken dieser Gruppe: Soto-Uke Jodan
- Vergleichbare Kombinationen: Bassai Dai, T. 25a – 29 und Nijushiho, T. 23 – 26b.
- Verknüpfungen bzw. in den Katas enthaltene mögliche Folgetechniken: Enpi, T. 7 oder 11 mit T. 31, 32 oder 33. Dazu muss man aber den Block eher als Uchi Uke sehen, ähnlich wie in der Jitte T. 1 oder Nijushiho T. 15b

Gruppe 3 Chudan, beidhändige Blocktechniken wie Kakiwake Uke

Heian Yondan, T. 14 und 18
Jion, T. 2, 7 und 33

Gangaku, T. 12, 13, 19, 24
Nijushiho, T. 7
Chinte, T. 17
Bassai Sho, T. 18
Ji'in, T.12, 17, 33
Meikyo, T. 2, 29
Wankan, T. 4
Gojushiho-Sho, T. 2, 3

Tipp für die Gruppe:

- Weitere mögliche Techniken dieser Gruppe: Shuto-Uke, Morote-Uchi-Uke,
- Vergleichbare Kombinationen: Heian Yondan, T. 14 – 17 mit Jion T. 2 – 6 und Ji'in T. 12 - 15
- Verknüpfungen bzw. in den Katas enthaltene mögliche Folgetechniken: Heian Yondan, T. 14 oder 18 mit T. 24b und 25 / Jion, T. 7 mit T. 1 und anschließend Technik 37

Gruppe 4 Chudan- Gedan

Heian Sandan, T. 2, 3 und 5, 6
Jion, T 1
Empi, T. 31, 32, 33
Hangetsu, T. 11 – 16
Jitte, T. 2
Chinte, T. 13
Tekki Sandan, T. 14, 15
Ji'in, T. 1, 16, 21, 30, 31
Gojushiho-Sho, T. 16, 21, 32, 45

Tipp für die Gruppe:

- Weitere mögliche Techniken oder Folgetechniken dieser Gruppe. Osae-Uke (*oft mit Nukite in den Katas*) wie // Heian Nidan, T. 11 // Heian Sandan, T. 8 // Kanku Dai, T. 15 und 54 // Sochin, T. 22 // Nijushiho, T. 2 Oder Otoshi-Uke wie Jion T. 43, 44, 45

- Vergleichbare ähnliche Kombinationen: Jion, T. 1 – 11 mit Ji'in, T. 1 – 8 / Hangetsu, T. 16 – 25 mit Gojushiho-Sho T. 17 – 20 / Heian Sandan, T. 8 – 10 mit Kanku Dai, T. 54, 55
- Verknüpfungen bzw. in den Katas enthaltene mögliche Folgetechniken: Jion, T.1 mit T. 33. Dann weiter mit Bassai Sho, T.18 – 20b oder Meikyo, T. 29, 30

Das war jetzt nur eine sehr kleine Übersicht der Katatechniken. Wenn man sich intensiv damit beschäftigt, könnte man ein dickes Buch füllen, mit Techniken und Kombinationen. Man könnte sogar, aus diesen Kata-Erkenntnissen, ein neues moderneres Bubishi zusammen stellen.

Bubishi, Kata, Domino-Kata

Eigentlich müsste man für dieses beschriebene Katatraining einen neuen Namen erfinden, weil es das in dieser Form nicht mehr gibt. Domino-Kata kommt diesem Katatraining noch am nächsten. Auch **Bubishi**-Kata würde passen.

Wie schon beschrieben, muss man die einzelnen Techniken der Katas wie Domino-Steine betrachten und entsprechend damit üben. Man könnte auch die einzelnen Katakatechniken im Dojo, auf den Boden, in Bereiche einteilen und markieren, und sie einzeln immer wieder als Übung durchlaufen. Katatechniken sind Symbole wie die Schrift der Chinesen. Daher ist auch oft die Denkweise und die Trainingsweise mit symbolischen Hilfsmittel verbunden. Es ist zu einfach einer Kata zwangsweise das viel zu enge, und einzige, Bunkaikleid anzuziehen. Jede Technik symbolisiert eine Trainingsanweisung. Sie sind wie chinesische Schriftzeichen zu verstehen die etwas symbolisieren. Die chinesische Schrift ist aus Bildern entstanden. Im Laufe der Zeit wurde die Schrift vereinfacht. Wenn die alten Chinesischen Kampfmeister in Bildern dachten, steckt mehr in den einzelnen Katatechniken, als wir heute ahnen. Und somit kommt auch wieder das Bubishi ins Spiel.

Man muss Gruppen bilden mit zueinanderpassenden Techniken, und dann für jede Gruppe eine Bubishi-**Standardposition** suchen. Standardpositionen deshalb, weil im

Ernstfall eh nur wenig und gut eingeprägte Techniken übrig bleiben. Man übt vieles; und das ist auch notwendig. Am Ende wird aber nur wenig Standardabwehr herauskommen. Die Standardpositionen symbolisieren auch die zu trainierenden Gruppen. Man merkt sich nur wenige dieser Positionen und übt dann alle aus den Katas passende Techniken. Dazu sollte man vielleicht mit der Jion anfangen. Technik 34 – 37 (Zählweise nach Pflüger) bietet wunderbare Möglichkeiten. Dabei sollte man auch beachten, dass es bei Technik 35 zwei verschiedene Versionen gibt. Man sollte diese Version mit der Heian Nidan (Anfang) vergleichen.

Es ist also wichtig eine Katatechnik herauszusuchen und einfach inne zu halten. Man muss die Technik langsam, immer wiederholen, und sich dabei an ähnliche Techniken aus anderen Katas erinnern. Man muss sie miteinander kombinieren und ihren Ursprung erforschen. Oftmals müssen diese Techniken auch wesentlich schneller geübt werden, als dies in den Katas geschieht. In den Katas ist es eben nur eine symbolische Darstellung einer Trainingsanweisung. Somit besteht eine Kata aus vielen symbolischen Trainingsanweisungen. Wenn man die Formen aufgibt, kann man die verschiedenen Techniken, die darin enthalten sind, auch außerhalb der Kata einzeln in allen Varianten trainieren. Dabei müssen die Techniken nicht schön sein, wie bei einer Katameisterschaft; sie müssen funktionieren. Die Techniken, die in den Katas enthalten sind, sind nur Beispiele einzelner Grundschulübungen. Diese Grundschulübungen sind nicht zu verwechseln mit dem bisschen Grundschule, das später in Japan entwickelt wurde. Wer das versteht und dementsprechend übt, hat die höchste Trainingsstufe des Karate erreicht. Doch es dauert lange bis man dort hin kommt. Aber der Weg zur Schatzinsel war auch weit.

Beachtet man das nicht, oder erkennt man das alles nicht, endet eine wirkliche Kampfsituation nur in einer wilden oder hilflosen Schlägerei. Hat man den wahren Kampfstil des Karate ergründet, ist man irgendwann imstande anders zu reagieren als bei einer Wirzhausschlägerei.

Das ist RICHTIGES Katatraining.

Nur so, kann aus der Vielfalt der Katatechniken ein automatisiertes Reagieren im Ernstfall entstehen.

Nochmal ein wichtiges Zitat.

Wenn man die etwas mehr als dreißig Katas betrachtet, die wir üben, wird man erkennen, dass sie im Wesentlichen lediglich Variationen von nur einer Handvoll sind. Gichi Funakoshi

Man kann diese Positionen einzeln üben, in Kombinationen oder gemischt mit anderen Katatechniken die eben dazu passen. Auch ähnliche Kombinationen aus anderen Katas kann und sollte man miteinander vergleichen und üben. Man kann das sogar noch weiter ausbauen, indem man es tatsächlich wie Domino sieht. Jeder Stein

hat zwei Felder. Also kann man auch Kontertechniken in Gruppen einteilen. Wer das so übt, hat sehr viel zu tun.

Auf Okinawa gab es früher nur Kata. Kenei Mabuni schreibt in seinem Buch „**Leere Hand**“, dass sein Vater Kenwa Mabuni (*Gründer des Shito Ryu Karate*) die Katatechniken eindrucksvoll in der Anwendung mit Partner demonstrierte. Das war der alte Weg zum Karate-Do. Es gab auf Okinawa, Kanku-Training, Naifanchin-Training oder Passai-Training. Das Training wurde eben nach den Katas benannt. Und danach wurden auch die Techniken trainiert.

In Japan musste man alles, für die große weite Welt, standardisieren und genau beschreiben. So entstand Kihon. Diese japanische Form des Kihon wird heute immer noch genau so trainiert. Doch bei den Techniken, die man in der Grundschule lernt, handelt es sich nur um einen winziger Teil der wirklichen Techniken, die in den Katas enthalten sind. Und diese Techniken werden sehr oft und systematisch übersehen.

Heute gibt es oft, nach einer gewissen Zeit des Trainings, immer wieder Zweifler die sich ernsthaft fragen, ob sie sich wirklich mit Karate verteidigen können. Ich habe gelesen und gehört, dass besonders enttäuschte Frauen ihr Training beendet haben und sich Pfeffersprays, Elektroschocker oder ähnliche Dinge zur Selbstverteidigung gekauft hatten. Karate ist aber manchmal wie das Essen. Viele Menschen ernähren sich zu einseitig. Was dabei herauskommen kann, wissen wir alle.

Wer anfängt Katas zu verstehen und sie richtig trainiert, hat großen Spaß am Karate und ein Leben lang zu tun.

Mit den Kenntnissen des Bubishi alleine steht man genau so dumm da wie mit der Kata alleine. Nur wenn man versteht was Bubishi damals mit Kata zu tun hatte, erkennt man den Sinn der Katas und des Bubishi wirklich. Man muss alles zusammenfügen und dann aber auch lesen können. Wenn man Bubishi und Kata zusammenfügt, wie ich es gerade zu beschreiben versuche, ergibt alles einen Sinn.

Vergleicht man es mit einer Schatzkarte, könnte es auch so aussehen. Man besitzt eine Schatzkarte, kann aber nichts damit anfangen. Man findet den Schatz einfach nicht. Dann kommt jemand mit einem durchsichtigen Pergament worauf weitere Details eingezeichnet sind. Er legt es genau auf die vorhandene Karte, und plötzlich ergibt alles einen Sinn.

Im älteren Bubishi waren 16 Positionen ohne, und 16 Positionen mit Partner dargestellt. Im später entstandenen Bubishi waren es 48 Positionen mit Partner. Außerdem war noch alles Wissen rund um die Kriegskünste darin enthalten.

Der schwer zu übersetzende, in altchinesischer Schrift gehaltene, Text wurde nur im geheimen weitergegeben. Der Ursprung ist eigentlich unbekannt. Einige Stimmen behaupten dass das ältere Bubishi um 1621 in China entstanden sein soll. Aber genau weiß man das nicht. Schriften über Kriegskunst gab es in China schon seit 500 vor Christus. Die berühmten 13 Gebote des General Sun Zi (oder Tsu) könnten Vorläufer des später entstandenen Bubishi sein. Man nimmt an, dass es Bubishischriften an unterschiedlichen Stellen gab; auch auf Okinawa. Die auf Okinawa entwickelten Kampfstile, wie Karate, werden auf das Bubishi zurückgeführt. Sie bildeten die Grundlage für Katas. Dies ist auch verständlich, weil die Karatekatas alle einen Chinesischen Ursprung haben. Chinesische Abgesandte waren die Lehrer der alten Okinawate-Meister. Das große Geheimnis des Okinawa-Te liegt also im Bubishi und dessen Umgang mit dem Katatraining. Es war ein Geheimnis, das nur wenigen Kämpfern zugänglich war.

Andere Schüler lernten jahrelang Katas, ohne weitere vertiefende Schule genießen zu dürfen. Sie wussten auch nichts davon.

Heute ist bekannt, dass die alten Okinawate-Meister Bubishischriften hatten. Zumindest weiß man das von den Stilrichtungsgründern und deren Lehrer. Ich frage mich nur, weshalb man mit den geschichtlichen Daten nicht mehr anfangen kann, und weshalb man nicht 1 und 1 zusammen zählt und die selbe alte Schule sieht wie ich.

Nun versteht man sicher besser, dass Gichi Funakoshi nur einen Teil der Schatzkarte präsentierte, als er nach Japan kam. Wem er den Rest zeigte ist nicht bekannt. Die alten Karatemeister aus Okinawa wussten, dass es noch eine zweite Hälfte gab, und dass beide alleine nichts nutzen.

Okinawa-Te war immer noch geheim, und das ist es bis heute geblieben.

Wer das für übertrieben hält, sollte sich einmal fragen, wieso man mit dem herkömmlichen Karatetraining irgendwann bemerkt, dass man auf der Stelle tritt.

Betrachtet man Kata aus den hier beschriebenen Erkenntnissen, ist Karate ein Training menschlicher Motorik, um möglichst gute, schnelle und genaue Block-Konter- und Reflex Techniken im wirklichen Kampf zu ermöglichen. Dazu muss man sich mit der Vielfalt der Katas und den darin enthaltenen Techniken, intensiv und sehr lange beschäftigen. Sie müssen ins Unterbewusstsein eingehämmert werden; so dass man immer instinktiv reagiert, ohne groß nachzudenken. Es ist so, wie beim anlernen eines Arbeitsvorganges in einem Betrieb. Erst kann man mit erfahrenen Kollegen nicht mithalten. Aber mit der Zeit wird man schneller und entwickelt eine gewisse Geschicklichkeit. Und genau um diese Geschicklichkeit geht es in der Kampfkunst. Dazu braucht man eben die Kata. Allerdings muss man aufpassen, dass das Katatraining selbst nicht, ohne nachzudenken, automatisiert wird. Die Anwendung der Techniken in der Realität soll schnell, und ohne große und lange Re-

aktionszeit, angewendet werden. Automatisierung beim Ablauf einer Kata ist töricht und bringt nicht den zu erwartenden Erfolg.

***Die Kata darf nicht verändert werden, im Kampf jedoch gilt das Gegenteil.
Gichi Funakoshi***

Du magst lange, lange Zeit üben, aber wenn Du nur Deine Hände und Füße bewegst und auf und ab hüpfst wie eine Marionette, dann ist das Karate-Studium nicht viel anders als das Tanzen lernen. Du wirst nie zum Kern der Dinge vordringen. Du wirst die Quintessenz von Karate-Do nicht begriffen haben.

Gichi Funakoshi

Was der Meister da beschreibt, ist nur über intensives Kata Studium zu erreichen.

Dazu einmal einige Kampfregeln des Motobu Choki:

***Verwende Techniken, die in einer Bewegung Angriff und Abwehr beinhalten.
Verwende so oft es geht beidhändige Techniken zur Abwehr und zum Angriff.
Stehe nie vor deinem Gegner. Bewege dich immer zur Seite.***

Dieser Mann musste es wissen, denn er war ein Kämpfer, der in vielen Schlägereien und herausgeforderten Zweikämpfen sein Wissen erweitert und angesammelt hatte. Kenei Mabuni beschreibt es in seinem Buch genau so. Ein Zitat lautet:

Block ist Angriff – ohne Taktschlag.

Die heute praktizierten Grundschulübungen dienen nur der Vorbereitung, um sich mit anderen Kämpfern schnell messen zu können. Wenn man nicht versteht, worum es bei den Katas wirklich geht, ist auch dieses Training wenig sinnvoll. Man fragt sich, wieso man als Braungurt dem Neuling Gelbgurt, nicht haushoch überlegen ist.

Man hat angefangen ein Haus zu bauen, aber vergessen den Dachdecker zu bestellen.

Nur mit Grundschule und dem Beherrschen des Ablaufes einer Kata, kann man sich wirklich nicht effektiv verteidigen. Erst wenn man zu verstehen beginnt was Katas wirklich sind und wie man sie trainieren muss, kann man das Karatetraining vervollständigen. Dann erst kann man sich wirklich zu einem großen Meister entwickeln. Deshalb finde ich es gut, dass man im Karate, teilweise wieder mehr zu Kata-Kihon zurückkehrt. Aber, dazu muss man auch wissen was darin steckt, wie viel Spielraum man dem Kata-Kihon lässt und wie man ihn übt.

Das Fundament des Karate - die Kata - wird heute oft belächelt und nicht mehr ernst genommen. Man sieht es an der Vorbereitungszeit zur nächsten Kyu-Prüfung. Es sind immer nur drei Monate vorgeschrieben. In dieser kurzen Zeit kann man sich nicht

ernsthaft mit einer Kata beschäftigen. Man kann eine Kata, in dieser kurzen Zeit, vielleicht gerade mal so vom Ablauf her vorführen. Alleine den Ablauf zu beherrschen bringt nicht viel. Es dauert lange, bis man die Techniken aus den Katas auch realistisch oder mit Trainingspartner umsetzen kann. Es ist wie mit der Grundschultechnik: Am Partner und im Kampf sieht eben alles etwas anders aus. Und genau diesen Spielraum muss man auch den Kata-Techniken lassen. Um die Techniken einer Kata wirklich auch nur ansatzweise zu begreifen, braucht man Zeit. Wer aber nur das Prüfungsprogramm abarbeitet und ungeduldig auf den nächsten Gürtel wartet, wird es nie begreifen. Auch hier zählt die Trophäe oft mehr als das wahre Können.

Nachdem hier klar geworden sein dürfte, wie viel Wissen und Techniken in den Katas steckt, ist sicher auch klar, dass nur sehr wenig davon im heutigen Kihon und Kumite umgesetzt wird.

Nur durch die Kata haben wir die Chance noch heute von den alten Meistern zu lernen und vielleicht einen kleinen Teil des verlorenen Wissens wieder auszugraben.

Kaputtverbesserte Katas

Anhand der Shorin Pinan Nidan (SPN) und der Shorin Pinan Shodan (SPS) möchte ich einmal zeigen, wie man eine Kata kaputtverbessern kann. Ich möchte zeigen, wie sehr auch nur minimale Veränderungen, die Kampfkonzepte und die Bunkai Gedanken verändern und verderben können. Wie sehr man grandiose Techniken ignorieren kann, oder nicht versteht, wird hier auch beschrieben.

Wie schon beschrieben wurden die Heian Katas von Gichi Funakoshi aus den Pinan Katas entwickelt. Es heißt, dass er diese Katas nicht von Itosu Yatsune selbst, sondern – direkt oder indirekt – von Kenwa Mabuni lernte. In seinem Buch „Karate no Nyumon“ steht allerdings, dass er die Katas selbst bei seinem Meister Itosu lernte. Die Änderungen dieser Katas stammen von Gichi Funakoshi und seinem Sohn Yoshitaka.

Ob Mabuni die Katas genau so weiter gegeben hat wie sein Meister es ihm zeigte ist mir noch nicht bekannt. Aber um zu wissen was falsch gelaufen ist, muss man die Ursprungskatas kennen. Daher sind hier die Shorin Versionen als Grundlage beschrieben. Sie ist, in vielen Shorin-Vereinen, die älteste Version.

Obwohl es in der Heian Nidan am deutlichsten erkennbar ist, möchte ich mit der Heian Shodan anfangen. Sie stammt nicht etwa von der Pinan Shodan, sondern von der Pinan Nidan ab. Wie schon beschrieben, hat Funakoshi die beiden Katas getauscht.

Doch zuerst sollte man wissen, dass die Grundstellungen wie Zenkutsu Dachi bei weitem nicht so tief gemacht wurden, wie in den späten Funakoshi-Jahren. Auch sollte man wissen, dass auf Okinawa die Grundschule genau so gemacht wurde, wie sie in den Katas enthalten war. Und das war eben immer sehr realitätsnahe. Wobei die Grundschule in Japan, realitätsferner war. Auf Okinawa legte man großen Wert auf Schnelligkeit und Beweglichkeit. In dem Buch „Karate no Nyumon“ sind einige Zenkutsu-Stellungen dermaßen tief, dass man sich fragen muss, wie die Karatekämpfer, nach ihrer Aktion, wieder aus dieser Stellung heraus gekommen sind.

Aber fangen wir an. Die Ausgangsstellungen der Katas sind gleich. Dazu sollte man nicht denken, dass das eine Kata Ausgangsstellung ist, sondern eine Alltagssituation.

Beispiel 1

Heian Shodan gegen Shorin Pinan Nidan

Situation

Stellen wir uns doch einmal vor, wir stehen an einer Bushaltestelle und lesen den Fahrplan. Neben uns ist ein Randalierer der uns als Opfer ausgemacht hat. Er versucht uns an der Schulter oder am Arm zu fassen und anschließend weiter zu bedrohen oder gar zu schlagen.

Stand SPN, Technik 1

In der SPN kommt nun eine Drehung in eine Nekoashi Position mit einem, im Halbkreis geschlagenen, Tettsui Uke. Wobei die Drehung nicht mit einer Vorwärtsbewegung Richtung Gegner erfolgt, sondern - mit der Armtechnik - etwa eine halbe Fußlänge zurück gewichen wird. Jetzt muss man nur noch die vielseitigen grandiosen Möglichkeiten dieser Armtechnik erkennen.

Gefolgt mit einem kurzen Schritt vorwärts mit Chudan Zuki.

Erklärung: Abwehr gegen besagten Angriff mit Tettsui Uke, und einen – wegen dem kürzeren Schritt – sehr schnellen Faustschlag. Mit dem Tettsui Uke, so wie er in dieser Kata ursprünglich gezeigt wurde, kann man vielseitig blocken. Wenn man die Technik richtig erkennt, ist sie geradezu genial. Sie dient nicht nur – in dieser kreisförmigen Ausführung - den unterschiedlichen Blockmöglichkeiten; sie ist auch letztendlich ein Gegenangriff.

Stand Heian Shodan, Technik 1

In der Heian Shodan wird hier ein Gedan Barai in tiefen ZK gemacht, gefolgt von einem tiefen Oi-Zuki. Wenn man diesen Gedan Barai heute als Abwehr gegen einen Fußtritt verkaufen will, möchte ich nicht derjenige sein, der den Fahrplan liebt. Ich sage nicht, dass es nicht funktioniert, aber hier ist einfach zu viel normierte Grundschule und zu wenig Realität in der Kata enthalten. Es gibt im Karate Leute, die würden einen Gegner aus dem Ring treten, wenn man so versuchen würden einen Mae-Geri zu blocken. Auch der Oi Zuki wurde, wegen dem zeitraubenden langen tiefen Schritt, realitätsfern geändert.

Stand SPN, Technik 2

Die Drehung in die andere Richtung erfolgt wieder mit kurzen Schritt (ZK) und Gedan Barai. Dieser Gedan Barai dient aber nicht unbedingt der Abwehr gegen einen Fußtritt, sondern auch um die so empfindliche Seitenpartie zu decken. Ein Gegner visiert die Nieren, kurze Rippen oder die Leber, an um uns einen empfindlichen Schlag mit seiner linken Faust zu versetzen. Wir blocken mit besagtem Gedan Barai.

Der kurze Zenkutsu Dachii wird nun zurückgezogen. Es folgt die gleiche Technik wie schon zuvor in der anderen Richtung beschrieben.

Hierzu bietet sich z.B. auch ein Neko Ashi Dashi an, der heute nicht mehr gemacht wird. Man zieht den Fuß nur etwas zurück (*Renoji-Dachi*), und nimmt wieder Zenkutsu Dachii ein. Die Nekoashi Position war aber in der alten Shorin Ryu, an dieser Stelle, deutlich zu erkennen.

Es folgt ein kreisförmig geschlagener Tettsui Uke. Wobei hier ein zweiter Faustschlag des Gegners mit seiner rechten Hand geblockt wird, oder ein Griff an der Schulter abgewehrt wird. Der Griff an die Schulter ist sehr realistisch, weil viele Schlägertypen ihren Faustschlag, durch vorhergehendes Greifen, vorbereiten. Aus Neko Ashi Dashi heraus kann man nun schnell zu einem Oi-Tsuki wechseln.

So gesehen, ergibt dieses Zurückziehen des vorderen Fußes – ob nun in Renoji-Dachi oder in eine Nekoashi Position -, einen ganz klaren Sinn. Durch die kreisförmige Technik – die auch am Anfang der Chinte vorkommt – richtet man sich natürlich auf, um die Technik besser ausführen zu können. Durch das Aufrichten und kurze zurückziehen des Körpers, gewinnt man die nötige zusätzliche Zeit und Energie, einen zweiten Schlag des Gegners zu blocken und selbst die Initiative ergreifen zu können.

Was aber später daraus wurde, war ein hilfloser Irrtum.

Stand Heian Shodan, Technik 2

Es folgt eine Drehung in eine tiefe Zenkutsu Dachii Stellung mit Gedan Barai.

In der alten Nakayama Version wird jetzt der Tettsui Uchi, nach einem kurzen heranziehen des vorderen Fußes, wieder in Zenkutsu Dachii ausgeführt. Eine Blockmöglichkeit mit gleichzeitigem Gegenangriff ist so zwar noch möglich, aber zeitlich gesehen eher nicht. Durch das weite hin und her wird die Technik realitätsfern.

Die Bunkai Erklärung in gängigen Bunkai Büchern ist auch völlig anders. In der Karatewelt allerdings gibt es viel bessere Erklärungen. Ich stehe also bei weitem, mit dieser Beschreibung, nicht alleine da.

Gängige Bunkai Bücher: Man hat einen Mae Geri abgewehrt wobei es dem Gegner gelungen ist das Handgelenk zu umklammern.

An dieser Stelle muss ich noch eine kleine Zwischenbemerkung machen: Wieso sollte mich jemand, der gerade versucht hat mich mit einem Hüftschlag, oder Tritt, zusammenzutreten, am Handgelenk fassen? Und wieso glaubt man, dass das, im Ernstfall, überhaupt jemanden gelingt?

Man befreit sich aus der Umklammerung und führt einen Tettsui Uchi weit nach vorne in tiefen Zenkutsu Dachii aus. Wobei der Tettsui Uchi auf den Kopf oder die Schulter des Gegners gerichtet ist.

Wer auf SV Lehrgängen war, weiß hier allerdings, dass das Entreisen aus einer Handgelenksumklammerung anders funktioniert.

Die erste beschriebene Version mag auch in der modernen Kata funktionieren. Zeitlich gesehen aber nur realitätsfern. Nur wenn man den Tettsui Uke in z.B. Renoji-Dachii ausführt - wie Kanazawa es ursprünglich in Deutschland zeigte - ist dieser Bunkai auch in der modernen Version möglich.

Funakoshi hat – in den japanischen Anfangsjahren - die Technik so belassen wie im Original. Man muss auch wissen, dass sein Zenkutsu Dachii nicht so tief war wie später zu Nakayamas Zeiten.

Kanazawa hatte zu seiner Zeit in Deutschland, die Technik wieder in zurückgezogener Position gezeigt. Was dem ursprünglichen Bunkai näher kommt. Hierzu wird der vordere Fuß aus der tiefen ZK Stellung herangezogen; was einen Block mit Tettsui Uke ermöglicht.

Ich bin der Ansicht, dass man diese Technik nicht richtig erkannt hat. Es ist kein Angriff sondern eine vielseitig einsetzbare Blocktechnik die Gedan Jodan und Chudan einsetzbar ist. Es ist kein Tettsui Uchi, sondern ein kreisförmig ausgeführter Tettsui Uke. Aber wie ich schon oben schrieb: Nicht nur ich habe das erkannt.

Im Jahr 2002 wurde das wieder, der Standardisierung wegen, (**kaputt**) geändert. Man geht wieder, mit dem Tettsui Uchi, tief in Zenkutsu Dachi.

Ersteres ist Okuden. Die zweite spätere Erklärung ist Omote.

Beispiel 2

Heian Nidan gegen Shorin Pinan Shodan

Situation

Ist genau so wie zu Beginn beschrieben. Die Situation ist ebenfalls gleich. Nur das Ziel des Angreifers ist anders. Jetzt versiert der Angreifer die Kopfpartie des Opfers an.

Stand SPS, Technik 1

Links umdrehen in Nekoashi Position mit links Chudan yoko uke und rechts Age Uke. Mit dem Age Uke rechts, kann auch ein Angriff zum Kopf geblockt werden. Dieser Angriff kann auch, statt mit einem Chudan yoko uke links, mit einem Ura Zuki links gekontert werden. Genau so kann man aus dem Age Uke, einen Gyaku Zuki Jodan machen. Auch in der Pinan Yondan steht man so. Nur die Hände sind da offen. Was man daraus machen kann, sieht man an weiteren Techniken, die in der Heian Yondan enthalten sind.

Stand Heian Nidan, Technik 1

Daraus wurde ein Jodan Block mit Haiwan Uke links und einem **völlig falsch ausgeführten Age Uke rechts**. Oder was soll das sonst darstellen. Auch in der Heian Yondan ist das so. Bereits bei Nakayama wurde dieser Age Uke so ausgeführt. Es heißt da: Hidari Haiwan Hidari Sokumen Jodan Yoko Uke. Verfolgt man die Bewegung in dem Katabuch fragt man sich, was das soll. Der linke Arm führt nun einen Block nach außen aus, und der rechte Arm weiß nicht so genau was er macht. Dabei wäre es so einfach zu erklären, wenn man ihn auf die alte SPS-Version ausführt. Dann wäre es ein Age Uke der die Kopfpartie abdeckt. Leider muss man tief graben, um diese alte Version, heute noch, so zu sehen.

Stand Heian Nidan, Technik 2 und SPS Technik 2

Bei Funakoshi und im Shotokan wird in Technik zwei die linke Hand auf die rechte Schulter gelegt. In der SPS-Version wird die Blocktechnik, eher wie ein Soto Uke ausgeführt.

Wer das, annähernd original erhalten, noch original auf Video sehen will, sollte gezielt nach den Matsubayashi Ryu Katas suchen.

Diese kleine Beschreibung zeigt, wie sehr Katas kaputtgeändert wurden, und wie wenig man sich Gedanken darum macht. Lieber macht man einen Age Uke der keiner ist und nie einer war. Dazu später mehr. Aber auch aus Unkenntnis wurden Fehler gemacht.

Schauen wir doch mal genauer hin.

Nijushiho

Die Niseishi ist eine der Katas, die im Shotokan-Stil namentlich in Nijushiho geändert wurde. Um einmal klar zu machen, wie aus Unkenntnis Fehler über Jahrzehnte mitgeschleppt werden, möchte ich hier ein schönes Beispiel herausnehmen.

Aber, wenn man in den Ursprüngen sucht, dann bitte nicht im Wado-Ryu oder Shotokan, sondern ab Shito-Ryu und davor.

Es handelt sich um Technik 19. (nach den Tafeln von A. Pflüger)

Dort heißt es bei Pflüger: Linken Fuß zurücksetzen in Zenkutsu-Dachi, mit Schaufelblock linke Hand und rechts mit Handballen gegen das Knie.

Man glaubt aber offenbar, man könne einen Mae-Geri, mit beiden Händen, frontal am Körper auffangen. Selbst wenn man den Körper abdreht, halte ich diese Technik für unrealistisch. Auf diese Weise einen Mae Geri abzufangen, möchte ich, bei einigen Leuten die ich kenne, lieber nicht versuchen. Die Technik wird aber in der Nijushiho oft, oder immer, so gemacht. Wie auch immer man es darlegt oder zeigt, mir erscheint diese Version relativ unrealistisch. Eine Abwehrtechnik wie im Shotokan und Wado-Ryu beschrieben, kann nicht funktionieren. Auch die Anschlusstechnik (ein doppelter Faustschlag) die lustigerweise auf das getretene Mae Geri Bein gerichtet ist, ist völlig am Sinn vorbei geschossen. So wird es jedenfalls in einigen Bunkai-Büchern gezeigt.

Und nun schaue man sich die gleiche Stelle in der Niseishi an! (Shito Ryu, nicht Wado Ryu) Dort steht man zwar auch in Zenkutsu Dachi links zurück; aber die Technik ist genau anders herum. Der Sukui-Uke wird mit der rechten Hand sehr tief gemacht und die linke Hand schlägt anschließend gegen das Knie. Diese Anschlusstechnik wird sehr schnell ausgeführt.

In der Shito Ryu Version wird versucht einen Wurf zu üben, in dem man mit der rechten Hand den Fuß wegzieht oder blockt und anschließend gegen das Knie schlägt. Wichtig ist die Rückwärtsbewegung mit einer Schaufelabwehr, sodass der Angreifer ungünstig steht und geworfen werden kann. Diese Technik ist nicht aus der Kata heraus anwendbar. Man muss sie, wie viele andere Techniken, mit Partner üben. Die Kata alleine, bringt nichts.

Hier wird jedenfalls, eine Wurftechnik beschrieben, die nicht immer, aber, wenn es die Situation ermöglicht, angewendet werden kann. Sehr wichtig ist hier die Folgetechnik.

Die Shotokan-Version funktioniert nur dann, wenn die Abwehrtechnik nicht gegen einen Fußtritt, sondern den Arm oder Kopf des Gegners gerichtet ist. Sie funktioniert auch gegen einen weit ausgeführten tiefen Zenkutsu Dachi des Gegners. Da gibt es aber bessere Möglichkeiten einen Gegner zu Fall zu bringen.

Man muss dazu wissen, dass die Kenntnisse der Shotokan Schule dieser alte Okinawa-Kata, aus der Shito-Ryu Schule von Kenwa Mabuni stammt. Und Mabuni hat die Niseihi in Okinawa, von den alten Okinawa-Te Meistern gelernt. Aber auch Mabuni Kenwa konnte sich irren.

Die Nijushiho ist eine Kata der Niigaki-Schule, deren Ursprünge im chinesischen Baihequan (**Weißer-Kranich-Stil**) liegen. Sie wurde vom Kampfkunstmeister Aragaki Seisho, der in seiner Funktion als Übersetzer für Chinesische Sprache des Ryukyu-Hofes oft nach China reiste, nach Okinawa gebracht.

Betrachtet man die Technik, die **vor** dem beschriebenen Block gemacht wird, erkennt man den **Stil des weißen Kranichs**.

Daher halte ich es durchaus für möglich, dass sich beide irren und es sich tatsächlich um eine Folgetechnik des besagten „Flügelblocks“ (**Haito Uchi, Haito Uke**) handelt, die nicht gegen einen Fußangriff wirken soll, sondern gegen den Kopf des Gegners, oder Arm, gerichtet ist. Es ist ähnlich wie das Ende der Heian (Pinan) Yondan. Meine Deutung: Eine Wurftechnik, indem man den Kopf des Gegners, nach der Blocktechnik, ergreift und drehend zu sich zieht.

Man sollte diese Technik auch mit dem Age Zuki aus der Enpi (Wanshu), dem Tsukami-Uke aus der Bassai Dai (Sho) oder der Anfangstechnik der Kanku-Dai und dem „Jodan Shuto Age Uke“ aus der Chinte vergleichen.

Was glauben sie denn, liebe Leser, was in dieser Kata, vom „**Stil des weißen Kranichs**“ über Okinawa, deren Schulen, deren Schüler und deren Meisterschüler, in Japan ungekürzt und offen angekommen ist?

Mir zeigt das, dass man immer, wenn man mit einer Katatechnik nicht so ganz klar kommt, im Ursprung der Katas suchen muss. Man suche im Okinawa-Te.

Enpi

Hier möchte ich auch noch einmal an die **Enpi (bzw. Wanshu)** erinnern. Der **Handballenblock** in dieser Kata wird und wurde nicht überall so gemacht wie im Shotokan oder Wado-Ryu. Im Shito-Ryu macht man an dieser Stelle Uchi-Uke und Gedan-Barai im Wechsel. Das zeigt mir, dass man einfach nicht wusste was das zu bedeuten hat. Im Goju-Ryu gibt es eine wunderschöne Kata. Es ist die **Kururunfa**. Ab der Technik Sechs, wird man sehr an die Empi erinnert. Ein Handballenblock von unten nach oben, wie er in vielen Bunkai-Büchern gezeigt wird, ist, wenn man das alles erkennt, zwar möglich, aber nicht der Weisheit letzter Schluss.

Es gibt auch im Kung-Fu den Handballenblock, aber in dieser Kata ist ursprünglich, aus der Wanshu heraus, eine **Tan-Sau** Technik gemeint. Hierbei sollte auch der Begriff „Muchimi“ (**kontrollieren ohne zu Greifen**) beachtet werden. In der vorherigen Technik der Enpi ist es deutlicher zu sehen. Auch in einigen anderen Katas ist das so zu erkennen. Die Technik wird zwar von unten nach oben gemacht, aber ähnlich wie in der Shito-Ryu Version (Uchi-Uke Gedan-Barai). Unterschiede: Man hat die Hände nicht zur Faust geballt, sondern offen, und die Technik wird von der Körpermitte seitlich nach oben und unten geführt. Man kann mit dem Handrücken die schlagende Hand besser abwehren. Wer es genauer sehen will, sollte sich das Cover des Buches Koshiki Kata von Roland Habesetzer ansehen.

Aber, selbst wenn man diesen Handballenblock von unten nach oben als Bunkaitechnik akzeptiert, funktioniert er nur mit sehr viel Übung. Wie gesagt; es gibt auch diese Abwehrtechnik in der asiatischen Kampfkunst. Ob man die Technik so oder so sieht; sie sind eng miteinander verwandt und verbunden. Man sollte sie auch mal üben.

Sie werden erkennen, dass das eine völlig neue Stilart ist, die Ihnen neue gute Möglichkeiten eröffnet. Es ist halt vieles in den Katas enthalten. Man erkennt immer wieder den Chinesischen Ursprung.

Bunkai oder Kampf Aspekte?

Nun versteht man auch besser, was die „**Alten Okinawa-Te Meister**“ meinten, als sie nicht etwa von Bunkai redeten, sondern von den viel wichtigeren, und den eigentlichen Sinn der Katas entsprechenden, ***Kampf Aspekten***.

Bunkai ist eigentlich nur eine Bezeichnung für einzelne Anwendungsbeispiele aus den Katas. Wer dieses Buch bis hierhin aufmerksam gelesen hat, erkennt nun den Unterschied zwischen Bunkai und Kampf Aspekten. Bunkai, in der einfachen einzelnen herkömmlichen Form, ist eher Omote, nicht Okuden.

Wo die Bunkaitechniken aufhören, fangen die umfangreichen Übungen der Kampf Aspekte erst an. Man muss den Geist einer Kata, das System der Kata und den Kampfstil der Kata verstehen.

Wenn man einen nassen Schwamm in Händen hält und nichts unternimmt, tropft nur wenig Wasser heraus. Wenn man aber den Schwamm auswringt, erhält man sehr viel Wasser. Und so ist das auch mit den Katas.

Das bedeutet aber auch, wenn die Katas nicht nur auf Bunkai, sondern auf Kampf Aspekte aufgebaut wurden, sind einige Techniken vom Standpunkt des Bunkai, nicht alle zu erklären.

Die Heian Sandan ist eines der vielen Beispiele, wie wenig wir wirklich die Techniken der alten Okinawa-Kämpfer verstehen. Dabei haben wir die Lösung direkt vor unserer Nase. Die erste Technik ist ein klassischer Uchi Uke. Kurz ausholen und mit Uchi Uke blocken, wobei eben mit dem anderen Arm eine entsprechend starke Gegenbewegung erzeugt wird. Um das grundschulmäßig am Anfang zu üben, sollte man die Ausholbewegung etwas deutlicher machen. Aber bitte, keine zusätzliche Blocktechnik aus der Ausholbewegung machen. Das ist intellektueller Unsinn. Nach diesem ersten Uchi-Uke seitlich, folgt aber etwas Besonderes. Ich ziehe den hinteren Fuß heran und stehe jetzt frontal zu meinem Gegner. Diese Situation ist nicht untypisch. Sie ist eher am häufigsten Ausgangspunkt einer Auseinandersetzung. Nun werden die nächsten Techniken als Doppelblock erklärt.

Das wollen wir an dieser Stelle einmal vergessen. Wir sind immer noch bei Uchi Uke Techniken.

Nun können wir nicht mehr ausholen um mit Uchi Uke zu blocken. Dazu haben wir keine Zeit. Wir können auch die andere Faust nicht zur Hüfte zurückziehen. Das ist in frontalen Situationen nicht unbedingt ratsam. Eine Gegenbewegung sollte auch eine Bewegung sein die entgegengesetzt wirkt. Bei einem Uchi-Uke, der frontal zum Gegner ausgeführt wird, ist eine Gegenbewegung zur Hüfte eher keine gute ent-

gegengesetzte Bewegung. Gehen wir einmal davon aus, dass wir auch nicht zurück, in eine stabile Kokutzu-Dachi Stellung, ausweichen wollen oder können. Wir stehen frontal dem Gegner gegenüber und können nur noch schnell, mit der linken Hand, mit Uchi Uke einen rechten Faustschlag des Gegners blocken. Machen Sie das, liebe Leser, einmal ohne Gegenbewegung! Es wird Ihnen nicht gelingen, einen solchen Schlag zu stoppen. Nun führen sie eine starke Gegenbewegung mit der rechten Hand aus, indem Sie es genau so machen wie in der Heian Sandan; mit einem starken Gedan-Barai oder Gedan-Zuki! Machen Sie diese Techniken ohne Ausholbewegung aus Chudan-Kamae. (Ähnlich wie in der Jion) Dadurch, dass die beiden Techniken zusammenwirken, unterstützen sie sich gegenseitig enorm. Es funktioniert in dieser frontalen Situation besser, als die andere Faust an die Hüfte zurückzuziehen. Sie werden erkennen, dass die alten Kämpfer in Okinawa genau wussten, wie sie effektiv blocken konnten, ohne einen Kilometer weit ausholen zu müssen. Das Gleiche gilt natürlich auch, wenn man statt des Uchi-Uke, mit Gedan Barai blocken muss. Diese starke Übung der Gegenbewegung wird leider nur selten erkannt. Sie ist aber sehr wichtig. Gegenbewegung in Perfektion heißt nämlich dann: Blocken und Kontern in einem Takt. Das ist aber nur mit sehr viel Übung möglich. Hat man das erkannt, bieten sich viele Trainingsmöglichkeiten.

Man sollte also nicht immer versuchen zwangsweise Bunkai in die Katas hinein zu interpretieren. Es ist viel wichtiger, wenn man deren Wahren Sinn erkennt.

Wer das oben beschriebene Beispiel aus der Jion ernsthaft übt und weiter ausbaut, trainiert weit über das hinweg, was die eigentliche Bunkaiübung ermöglicht. Und das ist nur eine einzige Technik aus der großen Jion. Der Beginn der Jion ist eben genau so zu verstehen wie die Beschreibung der Heian Sandan. Wer diese Gegenbewegung beherrscht, kann die Technik 34 aus der Jion üben.

Die Kampfaspekte der Tekki Katas sind, neben den Armtechniken auch Bein-techniken in den Gedan-Bereich zu führen. (**Schienbein, Knie, Oberschenkel.**) Wenn man die alte Ursprungskata sieht, erkennt man das eher. Einem Fußballer sind diese Tritte angeboren. Nein, Nein, Ich nehm es wieder zurück. ;-) Bei den Kampfübungen im Dojo ist auf beides zu achten.

Auch die Kampfaspekte der Hangetsu (**Seisan**) dürften klar sein. Auch in der älteren Seisan werden die hohen stabilen Stellungen trainiert. Man steht nicht tief, sondern aufrecht in einer Stellung, in der wir möglichst viel Bodenkontakt herausholen. Richtige Atmung, richtige Muskelanspannung und Schwerpunkt spielen eine maßgebliche Rolle. Dies muss man erst einmal können. Wer diese, und ähnliche Stellungen, beherrschen will, muss viel üben. Und ich denke, dass es genau darum, in dieser Kata, geht. Man übt es erst langsam. Dann trainiert man es am Partner. Wie stabil kann man denn stehen? Dann übt man andere Techniken. Und zuletzt alles in

besagter aufrechter Stellung, in der man sich regelrecht in den Boden zu schrauben versucht. (**Nicht wörtlich nehmen!**) ;-)

Früher trainierte man wenig Katas, aber diese sehr lange und intensiv. Dabei trainierte man nicht nur den einfachen Ablauf oder die Perfektion der Techniken; sondern eben diese Kampfaspekte. Man trainierte Kampfstil und Kampfsystem des Meisters, die in seiner Kata symbolisch, durch einzelne Technikbeispiele, enthalten waren. Dann hatte man lange zu tun, um wirklich zu verstehen was in einer solchen Kata steckt.

Eine Kata entstand also aus den einzelnen Übungsplänen der alten Okinawa-Te Meister. Diese Übungspläne beinhalteten aber nicht einzelne Abwehrtechniken gegen gewisse Angriffe. Ein Meister packte sein ganzes Übungskonzept in seine Kata. Jede Technik war nur eine Erinnerung an einen Übungsplan. Dann redet man nicht von Bunkai, sondern von Kampfaspekten. Man redet vom Kampfstil und dem Kampfsystem der Meister. Ein erfahrener Meister, konnte die Technik eines anderen Meisters erkennen, wenn er dessen Kata sah.

Heute lernt man viele Katas, und sehr oft ohne Sinn. Es ist durchaus gut, wenn man viele Katas beherrscht. Aber wirklich ernsthaft beschäftigen, kann man sich nur mit wenigen. Dabei ist es gut, wenn man ähnliche Techniken, die man gerade trainiert, auch in anderen Katas wieder findet und vergleichen kann. Die gerade geübte Kata sollte man dabei aber nicht verlassen.

Um es noch deutlicher zu beschreiben, nehmen wir erneut die Pinan Nidan (**Heian Shodan**) als Beispiel. Diese Kata wurde oft verändert. Mit jeder Veränderung verlor sie mehr und mehr den einstigen Kampfaspekt.

Die gerade beschriebene Technik 3 und 4 ist so ein missverstandenes Überbleibsel aus alter Zeit. Im Shotokan Heian Shodan wehrt man einen Fußtritt ab; dann fasst jemand nach dem Arm, der diesen Fußtritt abgewehrt hat. Man befreit sich aus dieser Umklammerung und schlägt einen Hammerfaustschlag nach vorne; indem man heute wieder in einen tiefen Zenkutzu-Dachi geht.

Warum, um alles in der Welt, sollte jemand in dieser Situation den Arm des Gegners greifen? Wieso bekommt er ihn überhaupt zu fassen?

Der Kampfaspekt dieser Situation ist folgender:

Abwehr gegen einen Schlag in die Hüftgegend von der Seite.

Schnelle Reaktion durch einen Gedan-Barai in einer stabilen Stellung.

In der Kata ist es ein Zenkutzu-Dachi. Das ist aber im Kampf egal; Hauptsache stabil und erstmal tief.

Dann folgt schon der zweite Schlag des Gegners. Statt eines zweiten Schlages, kann man auch ein vorheriges Greifen an der Schulter, um den Schlag in die Hüfte vorzubereiten, einbauen. Man muss eben viele Situationen durchdenken und Trainieren.

Aber um dem zweiten Schlag ebenfalls blocken zu können, muss man mit der Blocktechnik wieder etwas zurückweichen. Um nur so viel wie unbedingt notwendig ausweichen zu müssen, bietet sich z.B. auch ein Neko-Ashi-Dashi an. Zusammen mit dem Halbkreis geschlagenen Block, kann man den Gegner jetzt in eine ungünstige Situation bringen und selbst angreifen. Man sollte sich hier aber nicht so verbissen an den Hammerfaustschlag (**Tettsui Uchi**) klammern. Ich wiederhole mich; aber die Katas wurden verändert und entschärft. Man sollte einfach einmal aus dem „Uchi“ ein „Uke“ machen. Aber das muss verstanden und lange und intensiv geübt werden.

Der Sinn dieser Technik war ursprünglich, das Üben des Neko-Ashi-Dashi oder Renoji-Dachi und die daraus hervorgehenden Möglichkeiten. Zum Beispiel, das Ergreifen der Initiative und der schnelle Wechsel in eine günstige Angriffsmöglichkeit. Das erfordert natürlich das intensive Üben der anderen Techniken, die in dieser Kata enthalten sind.

Wir haben Angriffstechniken wie auch Blocktechniken. Man muss jetzt nur noch die Möglichkeiten ausschöpfen und üben.

Aber in drei Monaten schafft man das nicht. Anfängern sind hier auch Grenzen gesetzt. Darum sollte man immer wieder zu den alten Katas zurückkehren und sei Niveau anheben. Abhaken sollte man eine Schülerkata nie.

Die Zusammenhänge der Katas

An dieser Stelle muss ich es noch einmal kurz auf den Punkt bringen.

Wenn man die etwas mehr als dreißig Katas betrachtet, die wir üben, wird man erkennen, dass sie im Wesentlichen lediglich Variationen von nur einer Handvoll sind.

Gichi Funakoshi.

Würde jemand jede Bewegung und jede Technik unabhängig voneinander lernen, könnte er nicht erkennen, wie die Katas untereinander zusammenhängen und in welcher Weise eine Kata, Bewegungen und Techniken zusammenfasst.

Gichi Funakoshi.

Bleiben wir doch einmal bei der Pinan Shodan! (**Heian Nidan**)

Wir haben gerade mit Gedan Barai rechts geblockt. Nun folgt der besagte Tetsui Uke. Sie haben die Deckung des Gegners mit dieser Technik zur Seite gedrückt und Schlagen sofort einen Gyaku Zuki Jodan hinterher. Ohne Takt. Das muss fast eine Bewegung sein. (**Faust nicht in die Hüfte**)

Nun verharren Sie in dieser Stellung! Ihr Trainingspartner sollte jetzt die Übung verlassen. Wie stehen Sie da? Erinnert Sie das nicht an die Pinan Shodan (**Heian Nidan**)? Wenn man diese, und andere, Techniken nur minimal verändert, erkennt man die Zusammenhänge sofort. Man erkennt die Kampf Aspekte. Man erkennt Bubishi. Man erkennt auch die vielen Möglichkeiten, die sich aus solchen Techniken ergeben.

Wenn man das alles erkannt hat, erkennt man auch immer wieder die Selbstverteidigungstechniken, die auf SV-Seminaren gezeigt werden. Dann kann man sie auch behalten. Daher ist die Frage nach Selbstverteidigung im Karate-Do absurd.

Das muss, in dieser Form, einfach einmal gesagt werden. Daher dieses Buch.

Taktschlag und Ausholbewegung.

Nun möchte ich noch einen Shotokan Irrtum erwähnen. In den Okinawanischen Stilen wird viel Wert auf natürliche Techniken gelegt. Dies wird beispielsweise anhand der hohen Stände und der natürlichen Atmung ersichtlich. Auch wird auf weite Ausholbewegung verzichtet, um Techniken schnell und effektiv zu machen. Im Shotokan wird die Ausholbewegung sehr betont ausgeführt. Das wahre Prinzip heißt aber: Lege nur soviel Weg mit der Technik zurück wie für eine effektive Ausführung unbedingt notwendig ist. Das versuchte schon Okuyama Tadao seinen Nachfolgern (**Nakayama**) klar zu machen. Im Wettkampf wird das ja, bei Gyaku-Zuki Übungen, auch so gelehrt. Warum verdreht man dann so sehr die Grundtechniken in den Katas. Man muss sich einmal vorstellen, wie das wirklich aussieht. Anhand der Heian Godan Technik Nummer Eins:

Der Angreifer kommt von links. Meine linke Hand ist dem Angriff näher als die Rechte. Wenn ich jetzt ausholen zum Uchi Uke links, müsste ich erst mit der rechten Hand Nagashi Uke blocken, dann mit der linken vom Gegner weg ausholen. Dann erst würde der linke Uchi Uke folgen. Ich stünde, für einen kurzen Augenblick, mit überkreuzten Armen vor meinem Gegner. Leider kommt es immer wieder vor, dass Karatelehrer solche Ausholbewegungen übertreiben und sie zusätzlich als Blocktechniken erklären.

Würde ich dieses System beim Gyaku Zuki Angriff anwenden, müsste ich vorher immer erst mit Kizami Zuki angreifen, um mit der Gyaku Zuki Hand ausholen zu können. Ein Kampf mit solchen Taktschlägen würde niemals funktionieren. Mir zeigt das, wie realitätsfremd viele Karatelehrer unterrichten, und wie wenig Katas wirklich verstanden werden.

Im realen Kampf, hat eine Faust nur selten, wirklich etwas an der Hüfte zu suchen. In den Katas sollte man versuchen zu verstehen, was wirklich gemeint ist. Es gibt auch zahlreiche Techniken, die beidhändig nach vorne gemacht werden. Man kann also auch Abwehren und Kontern, ohne einen Meter weit auszuholen.

Als Gegenargument wird oft gesagt, man müsse erst die Grundschule mit weiten Ausholbewegungen üben, um starke und korrekte Techniken zu erlernen. (**Akzeptiert**) Hat man sich das aber einmal angewöhnt, bekommt man es womöglich im realen Kampf nicht mehr raus; und das könnte fatale Folgen haben. Also, Karate endet nicht bei der Grundschule; dort fängt es erst an.

Was man sich einmal angewöhnt hat, bekommt man nur schwer wieder raus. Den Faustschlag am Gegner stoppen, um ihn nicht zu verletzen, oder weite Ausholbewegungen im Training; das kann man sich angewöhnen. Im Ernstfall wundert man sich dann zu spät darüber. Schlimmer ist, wenn man sich ein „Ippon-Verhalten“ angewöhnt hat.

Genau so ist es mit dem Takt bei den Kumiteübungen. Zum Lernen ist es gut und richtig, erst mit Age-Uke zu blocken, dann mit Gyaku-Zuki zu kontern. Aber realistisch ist es nicht; weil man mit dem Takt (eins = Block, zwei = Konter) zu viel Zeit verliert. Denn ZWEI, gehört meist schon dem Gegner; nicht dem Verteidiger. Wenn man die Ausholbewegungen hier stur mitrechnen und ausführen würde, wären es sogar drei Takte. Wie will man denn auf diese Art, Kettenfauststöße abwehren? Dazu sage ich wieder: Okinawa-Te und Kata.

Kaputtverbesserte Techniken

Nach den kaputtverbessernden Katas, müssen wir noch weiter auf die kaputtverbesserten Techniken eingehen.

Okinawa-Te legte großen Wert auf Schläge in erreichbarer Distanz, wogegen modernes Karate, Techniken in langer Distanz bevorzugt. Jedenfalls ist es so in den Anfängerjahren in Japan so entwickelt worden.

Das junge japanische Karate war eben stark beeinflusst von Kendo. Wenn man – wie schon beschrieben - die Pinan Nidan sieht, und sie mit der Heian Shodan vergleicht, weiß man was falsch gelaufen ist.

Es ist durchaus möglich, dass die alten Okinawate-Meister auch einmal einen geraden Fauststoß (Oi-Zuki) tief ausführten. Das war aber sicher selten der Fall. Vielleicht nur dann, wenn es die Situation erforderte. In den alten Katas sucht man den tiefen Oi-Zuki vergebens. Tiefe Stände gab es schon; wenn sie angebracht waren.

Kein Mensch greift mit Oi-Zuki an; jedenfalls nicht so wie er im modernen Karate unterrichtet wird. Dennoch ist der Oi-Zuki der erste Fauststoß den ein Schüler lernt. Wenn man ihn so macht, wie es die Okinawate-Meister lehrten, ist er sehr schnell und wirkungsvoll. Folgetechniken sind ebenfalls schnell möglich.

In Okinawa war der Zenkutsu Dachi viel höher. Dadurch hatte der gerade Fauststoß viel mehr Einsatzmöglichkeiten. Außerdem ist er auch realistischer. Auch das drehen der Faust war nicht unbedingt üblich. Die senkrechte Faust (Tate-Zuki) wurde auch oft eingesetzt.

Es sind in Japan kleine Veränderungen durchgeführt worden. Aber diese kleinen Veränderungen hatten gewaltige Folgen für das gesamte Karate.

Die Unterschiede des Zenkutsu-Dachi wie Gichi Funakoshi ihn machte, und wie ihn später seine „Nachfolger“ zeigten, waren im jungen japanischen Karate so gravierend, dass man sich fragt was die „Nachfolger“ geritten hat, solch einen Unsinn zu trainieren. Im Buch „Karate no Nyumon“ sind, unter anderem, auf den letzten Seiten Kämpfer abgebildet die so tief stehen, dass sie bequem durch ein Schlüsselloch schauen können. Aus diesen Stellungen kann kein Mensch schnell einen Kampf weiterführen. In den Kumitebüchern von Nakayama sieht man zahlreiche Bilder von Kämpfern die aufeinander zuspringen und, wie im Fechtsport, die gleichen Stellungen verwenden. (*Schön tief in Zenkutsu Dachi*) Wenn man das in der Selbstverteidigung umsetzen will, bekommt man furchtbar Haue. Denn, wer glaubt denn wirklich ernsthaft, dass er einen bösen Buben, immer und sicher, mit einem Schlag aus den Sandalen hauen kann? Das ist eine gefährliche Illusion. (**Ich kenne Ausnahmen**) Das muss man aber können, wenn man so kämpft. Aus dem tiefen Zenkutsu Dachi, den die Japaner anfangs in ihren Wettkämpfen verwendeten, kommt man nicht schnell genug wieder raus. Außerdem ist man, je tiefer man im Zenkutsu-Dachi vor dem Gegner steht, seitlich völlig instabil. Ein gefundenes Fressen für geübte Gegner. Außerdem kann man einem 1,90-Mann nicht in einer tiefen Zenkutsu-Stellungen auf die Zwölf kloppen. Darum standen ja die Okinawa Kämpfer nicht so tief. Sie wollten

möglichst guten Bodenkontakt haben und nach allen Seiten sicher stehen. Es macht auch keinen Sinn, sich ständig vor seinem Gegner kleiner zu machen.

Hier sollte man sich auch an anderen Stellungen aus den Katas orientieren. Zum Beispiel an Sanchin-Dachi, Hangetsu-Dachi, Seishan-Dashi.

Dazu muss man aber erst die fantastische Wirkungsweise dieser Stellungen erkennen. Wer die Seishan oder die Hangetsu wirklich beherrscht, beginnt auch die Kampftechniken der „Alten Kämpfer“ zu verstehen.

Dann gibt es noch einen kleinen, aber gravierenden Unterschied beim Oi-Zuki. In der alten Form hat man darauf geachtet, dass der Faustschlag schnell und präzise ausgeführt wurde. Der kurze Schritt bedeutete, dass man schnell wieder Bodenkontakt bekam, (**bzw. Ihn erst gar nicht verloren hat**) um den Fauststoß nutzen zu können. Im Buch „Leere Hand“ von Kenei Mabuni (*Sohn des Stilrichtunggründers Shito Ryu Kenwa Mabuni*) heißt es:

Die alten Meister auf Okinawa sagten, der ganze Körper sollte elastisch wie eine Peitsche, in den Stoß eingehen.

In der neuen tiefen Form nutzt man nicht die Muskulatur aus, um stabil zu stehen, sondern die Schwerkraft des Körpers, in einem tiefen Stand.

Genau gesagt sieht das folgendermaßen aus:

Die Bewegung des stoßenden Armes muss im gleichen Zeitpunkt enden wie der Schritt nach vorne endet. Die hintere Faust wird nach vorne gerammt, wenn der Zenkutsu Dachi fast beendet ist. Die Hüfte darf beim Oi Zuki nicht nach vorne geschoben werden! Der Abschluss muss synchron mit dem absetzen des Fußes beendet sein.

Fehler beim heutigen Oi-Zuki können sein, wenn der Oi Zuki zu früh oder zu spät ausgeführt wird. Beim zu späten Oi Zuki wird die Schwungkraft des Zenkutsu Dachi nicht ausgenutzt. Beim zu frühen Oi Zuki besteht die Gefahr, dass man den tiefen Zenkutsu Dachi nicht stabil stehen kann, oder gar nicht erst erreicht.

Solche genauen Beschreibungen und Regeln waren auch nötig, um Wettkampfkarate für den Rest der Welt attraktiv zu machen. In Okinawa waren solche Regeln und Beschreibungen nicht nötig. Dort sagte man nur, mach es so ... mach es so...

Kendo und Wettkampf haben so einiges verändert. Als die ersten Schusswaffen konstruiert wurden hatte man schon die Idee oder den Traum, Gewehre zu entwickeln, mit denen man mehrere Schüsse hintereinander abfeuern konnte. Ein alter japanischer Oi Zuki ist aber nur ein einschüssiger Vorderlader. Dazu kommt noch, dass man nur nach vorne und hinten stabil steht.

In Okinawa musste man schnell und beweglich sein. Nicht irgendwelche Regeln sondern das **Gefühl** hat bestimmt wie ein Fauststoß ausgeführt werden musste. Keine Regeln und Beschreibungen, sondern Erfahrungswerte waren wichtig. Es war dort überhaupt nicht so, dass man die Göttliche Begabung hatte, seinen Gegner immer und sicher mit einem Schlag stoppen zu können. Obwohl man damals genau wusste, wo man seinen Gegner empfindlich treffen konnte. In Okinawa rechnete man damit, dass der Gegner nicht doof ist und sich auch zu wehren weiß. Daher waren die Techniken so tief oder hoch, dass sie wirkungsvoll waren und man den Kampf schnell fortsetzen konnte. Dieser Kampfstil ist in den alten Katas enthalten.

Das japanische Kumite aus der frühen Zeit erinnert mich eher an alte Ritterkämpfe: In der einen Hand ein Schild und in der anderen das Schwert, mit dem man drauf haut.

Aber in Okinawa und China hatte man an jedem Arm ein Schild und in jeder Hand ein Schwert. Dazu noch die vielen stabilen – nicht zu tiefen – Stellungen.

Ein Block war auch gleichzeitig Angriff. Auch oft mit beiden Händen gleichzeitig. Deshalb muss man sich die alten Katas genau ansehen um zu erkennen, wie damals gekämpft wurde.

Man hatte damals gewiss auch versucht die zahlreichen Vitalpunkte des Körpers zu treffen, um einen Kampf schnell beenden zu können. Lustig ist nur, dass man dieses alte Wissen sehr oft als unrealistisch und übertrieben bezeichnet, heute aber nur so kämpfen will.

Wenn ich den Unsinn höre, dass es Leute gab die einen Stier mit einem Schlag töten konnten, oder die durch bloße Berührung ihrem Gegner Schmerzen zufügen können, dann glaube ich auch an den Weihnachtsmann. Der Mensch neigt gerne zur Übertreibung. Und aus lauter Ehrfurcht erlauben andere Menschen solchen Leuten ihre zweifelhaften Fähigkeiten auf zweifelhafte Art zu beweisen.

Wenn es Leute mit besonderen Fähigkeiten gibt, sollen sie diese behalten. Ich wünsche mir Techniken die ICH erlernen kann. Ich will Realität im Karate. Dazu muss man aber auch realisieren, dass es am menschlichen Körper tatsächlich einige Punkte gibt, die empfindlicher sind als andere. Das alte Wissen der Vitalpunkte ist kein Unsinn. Unsinn sind nur die Übertreibungen. Aber das ist irgendwie auch wieder menschlich.

Für die Kampfweise der alten Okinawa Kämpfer gab es die Bezeichnung „**Kakedameshi**“. Das waren Kämpfe die zum Testen der gegnerischen Fähigkeiten bzw. „Erweitern der eigenen Erfahrung“, dienten. Es soll sogar Kakedameshi mit tödlichem Ausgang gegeben haben. Allerdings war Kakedameshi eine Kombination aus vielen Kampfstilen. Es wurden Schlag- und Wurftechniken angewandt. Ein solcher Kampf konnte sehr schnell vorbei sein, er konnte aber länger andauern. In Biografien

einiger alten Meister, wie Motobu Choki, wird davon berichtet. Es war pure Realität. Keine Zauberei. Keiner konnte über Häuser springen.

Am heutigen Oi-Zuki sieht man, dass es den Japanern nicht etwa um Selbstverteidigung oder Realität ging, als sie Karate „modernisierten“. Es ging darum, ihr Ego zu stärken. Also genau das, was der Philosophie Funakoshis widerspricht. Sie wollten ihre jahrhundertealte Kendoerfahrung im Karatewettkampf einbauen; was dann auch geschah. Und da es bis heute scheinbar niemand bemerkt hat, fragen sich immer noch viele Karateka, wieso sie nach jahrelangem Training an ihren Selbstverteidigungsfähigkeiten zweifeln.

Ein alter Kendomeister sagte zur Funakoshi's Zeiten, dass sich Karate zum Kendo ohne Waffen entwickelt. Er behielt Recht.

Makiwara brauch ich nicht

Jeder Boxer trainiert an einem Boxsack oder Punchingball.

Gichi Funakoshi beschreibt in seinem ersten Buch wie man ein Makiwara (Schlagpfosten) baut und benutzt.

Trifft eine Technik im Wettkampf ihr Ziel, werden Punkte vergeben. **Ikken hissatsu** bedeutet - mit einem Schlag töten. Also sollten die Wettkämpfer zumindest mit ihrem Kampfstil mit einem Schlag den Gegner kampfunfähig schlagen können.

Karate ist heute auch Breitensport. Das bedeutet, dass nicht etwa immer sportliche und starke Kämpfer trainieren, sondern auch unsportliche Leute Selbstverteidigung lernen wollen. Besonders schwächer Karateschüler können wohl kaum diese Schlagkraft anwenden.

Wenn man sich also den Wettkampfstil zueigen gemacht hat, sollte man auch seine Schlagkraft üben und trainieren. Mit Sicherheit gibt es Leute, in deren Faust man besser nicht hinein rennt.

Oftmals macht man sich zu wenig Gedanken über seine wirkliche Schlagkraft. Ich habe schon gestandene Kerle mit aufgeschlagenen, geschwollenen Fäusten gesehen. Man sollte eben nicht mit der blanken Faust gegen einen harten Schädel schlagen.

Dazu fehlt eben oftmals das Training. Man sollte schon wissen wie und wohin man effektiv schlagen kann, um sich seiner Haut zu wehren. Die alten Kämpfer kannten einige Vitalpunkte. Heute spricht man wieder einmal von Mythen und Märchen. Nun, alles kann man sicher nicht umsetzen, und man muss auch nicht alles glauben. Aber wer sich wirklich wirkungsvoll verteidigen will, sollte schon einige Punkte kennen, wo es dem Gegner weh tut. Und man sollte wissen wo und warum man sich selber weh tut, wenn man zuschlagen muss.

Ein Makiwara muss heute niemand mehr bauen. Shigeru Egami war zu Anfang ein eifriger Nutzer des Makiwara. Später war er nicht mehr so begeistert von dem vielen Makiwara-Training. Man soll es eben nicht übertreiben. Heute hat man andere Mittel, um seine Schlagkraft zu trainieren. Besonders Anfänger sollten erst einmal schlagen üben ohne sich das Handgelenk zu brechen. Ein Karatetrainer muss erkennen, wenn seine Schüler nicht hart genug zuschlagen können. Es ist für die Selbstverteidigung wichtig diesen Leuten zu zeigen wie sie ihre Schlagkraft trainieren und was sie von ihren Schlägen wirklich erwarten können. Wer seiner Schlagkraft blind vertraut, kann böse Überraschungen erleben, wenn es einmal darauf ankommt. Außerdem sollte man einmal beim Katatraining genau aufpassen. Es wurde nämlich nicht immer gleich die Faust geballt. Da gibt es auch andere Mittel.

Auch das Schlagtraining gehört zum Karate dazu. Man muss wissen was man sich zutraut und wie effektiv man seine Schlagkraft anwenden kann.

Ippon ist oftmals eine Illusion die furchtbare Folgen haben kann. Daher sollte man wirklich den Weg gehen, der über die Kata zum Erfolg führt. Die Solo-Schlagtechnik verleitet den Kämpfer dazu, nach seinem Faustschlag unaufmerksam zu werden. *Zanshin (erhöhte Aufmerksamkeit und Kontrolle des Gegners)* wird oftmals stark vernachlässigt. In den Katas geht es, nach dem ersten Block und Konter, sofort weiter. Außerdem wird im Wettkampf so geübt, dass man seinem Gegner keinen Schaden zufügt.

Da stellt sich mir die Frage, was eigentlich in den Dojos Priorität hat; das Schlagen mit abstoppen am Ziel, oder das richtige Schlagen im Sinne der realen Selbstverteidigung. Letzteres lässt sich nicht so einfach trainieren. Beim Kihon geht die Technik immer ins Leere. Beim Kumite stoppt man vorher ab. Da muss man sich also heute modernerer Hilfsmittel bedienen. Im heutigen Wettkampfzeitalter hat man aber für vieles keine Zeit mehr.

Wenn man Karate als Sport betreibt, steht immer im Vordergrund den Partner nicht zu verletzen. Wer jahrelang immer trainierte, vor dem Treffen am Gegner die Technik abzustoppen, wird im Ernstfall nicht so durchziehen können wie es nötig ist, um den Angriff zu beenden. Man hat es eben nicht ausreichend gelernt. Im Ernstfall

gibt es keine Fairness. Derjenige der angreift ist einem „Nursportkämpfer“ immer im Vorteil, denn er kennt in der Regel keine Skrupel.

Was trainiert wird ist Kime und Kiai (Kampfschrei). Beim Kime bin ich noch am Zweifeln. Kime bedeutet, dass die Muskulatur nur kurz beim Treffen angespannt wird. Nach der ausgeführten Technik muss man wieder locker sein, sonst ist man kaum imstande weiter zu reagieren.

Wettkampftraining gehört dazu

In der heutigen Zeit steht in vielen Vereinen Wettkampfkarate sehr im Vordergrund. Es gibt sogar Vereinsranglisten. Ein Problem daran ist die Wettkampfsituation nur der Vorbereitung zu einem ersten Kampf dienen kann. Wenn man so trainiert, muss man knallhart reinschlagen können.

Googeln Sie doch einmal nach „Sabaki Challenge“ oder „Enshin Karate“ oder „Sabaki Enshin“.

Sie erkennen, dass die Neutral-Distanz nicht lange existiert. Wenn ein solcher Kämpfer im Erstfall vor Ihnen steht, müssen Sie ihm knallhart Schmerzen zufügen können. Denn nicht ein Kampfrichter unterbricht den Kampf, sondern die Schmerzempfindlichkeit Ihres Gegners.

Das Ideal der "Einen Technik" erforderte das perfekte Zusammenwirken von Reaktion, Timing, Distanz und Kime.

Heute hat sich in vielen Karate-Wettkämpfen das sogenannte "Punkte-Denken" durchgesetzt. Egal wie, Hauptsache der Gegner wird getroffen. Wenn Sie ein Knallharter Kämpfer sind, kann das auch funktionieren. Die erste Technik muss dann aber sitzen. Sie haben keine Zeit diese Technik vorzubereiten.

Im frühen Okinawa nannte man die Zweikämpfe "Kakedameshi". Das waren sehr harte Kämpfe, die mehr als Karatetechniken beinhalteten. Es waren die realistischsten und härtesten Kämpfe der Kampfkunstgeschichte. Nur das Schlachtfeld war noch härter.

Wettkampftraining ist nur ein kleiner aber wichtiger Bestandteil in der Entwicklung eines Schülers. Es ist deshalb so wichtig, weil dort auch Techniken aus größeren Distanzen heraus trainiert werden.

Ein Wettkämpfer hat in einer realen Kampfsituation nur dann eine gute Chance, wenn er seinen Gegner schnell und überraschend aus der Distanz heraus schlägt. Da ist er auf jeden Fall weit im Vorteil. Aber, da muss man sich wirklich ernsthaft die Frage stellen: Was ist Ippon? In einer Zeit, in der ein Boxer mit einem gebrochenen Unterkiefer noch einen Kampf gewinnt, oder unter Drogen oder Alkohol stehende Schläger keine Schmerzen spüren, frage ich mich das wirklich.

Zitat:

Karate ist nicht dazu gedacht, im Wettbewerb eingesetzt zu werden, sondern viel eher als ein Mittel, seine Hände und Füße in einer ernsthaften Begegnung mit einem Raufbold oder Schurken zu gebrauchen. Realität ist ein wichtiges Ziel im Karate Training. Sich vorzustellen, dass man wirklich während des Trainings auf dem Schlachtfeld ist, trägt viel zur Steigerung des Fortschritts bei.

Itosu Yasutsune, Lehrer Funakoshis

Wer nicht weiter denkt als an Punkte sammeln im Wettkampf, ist völlig überfordert, wenn eine realistische Selbstverteidigungssituation eintritt. Denn nur allein mit der Perfektionierung von Angriffstechniken, kann man sich nicht immer wirkungsvoll verteidigen.

Zitat eines Unbekannten „Weisen“.

Wenn Kumite einfach wäre, würde es Kata heißen.

Zitat eines Unbekannten „Weisen“ aus einem Internetforum.

Mit Karate kann man sich nicht wirklich verteidigen.

Ja, wenn man mit den Katas nichts anfangen kann und das ganze Jahr über nur Grundtechniken, oder Kata-Laufen übt, wundert mich das nicht.

Es ist bedauerlich, dass diese Leute sich noch nie ernsthaft verteidigen mussten.

Glauben Sie mir; mit Steppen und Hüpfen, können Sie sicher sein, dass ein guter Schläger Ihnen dermaßen eins vor die Glocke gibt, dass Sie niemals im Leben wieder vor Ihrem Gegner herum hüpfen wie ein Gummiball.

Man darf sich nicht wundern, wenn viele junge Karatesportler, nachdem sie den ersten Dan erreicht haben, an ihrem wirklichen Fortschritt zweifeln und ihr Training beenden.

Im Ernstfall muss ich mich wirkungsvoll verteidigen können. Dieser Weg ist länger, umstrittener, schwieriger und er ist ohne Ruhm. Aber, man muss eben wissen warum man Karate betreibt.

Man kann sicherlich die Realität nicht 100% trainieren. (*Das haben einige Kämpfer früher, in der Tat, gemacht*) Man sollte aber die Realität nicht ignorieren. Der Straßenschläger verhält sich anders als der Wettkampfgegner. Er hüpft nicht vor Ihnen herum. Es ist wichtig, nach Erreichen einer höheren Entwicklungsstufe, sich mit Gegnern zu messen. Dieses "Messen" sollte jedoch auch mit dem Gedanken der Selbstverteidigung stattfinden.

Zitat:

Kampfkunsttraining kennt keine Grenzen. Schritt für Schritt, Lehre für Lehre und eines Tages wirst du unzweifelhaft den Tempel der Shaolin betreten. Ich glaube es gibt zwei Arten von Schülern- der treue und motivierte, welcher die Okinawanischen Künste lernen möchte. Der andere ist eher individuell und möchte nur sagen, dass er Karate lernt. Von diesem gibt es weitaus mehr. Es sind die, die du überall sehen kannst. Sie sagen sie kennen Karate oder sie betreiben Karate - dies sind wertlose Einzelgänger

Soken Hohan, Okinawameister 1889 - 1982

Karatekämpfer wie Okuyama Tadao gingen den wahren schwierigen Weg. Am Ende galten sie als unbesiegbar.

Man findet immer wieder Karatekämpfer die den wahren Weg des Karate suchen.

Judo auszuüben, um einmal einen Wettkampf zu gewinnen ist ein großer Irrtum. Kazuzo Kudo, 9. Dan Judo

Karate ni sente nashi

Im Karate macht man nicht den ersten Angriff.

Dieses Zitat stammt von Meister Funakoshi. Ursprünglich wird es aber schon in der alten japanischen Kampfkunst erwähnt. Daher gibt es einige philosophische Erklärungen und Deutungen dieser alten Lehre. Ich möchte es jedoch einmal aus einem anderen Blickwinkel deuten.

Takt und Rhythmus schalten etwas wichtiges aus: **Die Reaktionszeit.**

Ich habe einmal einen Test gemacht auf einem ADAC Übungsstand. Da war ein Fahrsimulator der einige Verkehrssituationen abspielte. Man konnte sich dort hineinsetzen wie in einem Auto. Vor mir war mein Nachbar an der Reihe. Es lief alles ganz gut, bis ein Reh aus dem Wald hüpfte. Er hat es überfahren. Als ich getestet wurde wusste ich, dass irgendwann ein Reh aus dem Wald springt. Ich habe es nicht überfahren. Mein Nachbar staunte über meine schnelle Reaktion. Wäre ich als erster getestet worden, hätte ich das Reh auch überfahren. So ist es auch im Dojo.

Wer an einem Fahrertraining teilgenommen hat weiß, wenn man ein Auto vom Bremspunkt A in 25 Metern zum Stehen bekommt, hat man noch nicht die Reaktionszeit einberechnet. Kein Mensch schafft den gleichen Bremsweg mit der selben Geschwindigkeit, wenn Bremspunkt A erst während der Fahrt, bei einer plötzlich auftretenden Gefahrensituation angezeigt wird. Da ist eben noch die Reaktionszeit.

Wenn nun der Bremsweg sogar noch verkürzt wird, weil sich ein anderes Auto auf uns zu bewegt, muss man ausweichen und bremsen. Es sei denn, man fährt eine Planierdraupe oder einen Kampfpanzer.

Ausweichen kann man beim Fahrertraining ja auch üben. Man fährt einfach um die aufgestellten Hindernisse herum. Mit genügend Übung und Training schafft man auch das. Es entsteht ja ein Rhythmus, der mir dabei hilft.

Was aber, wenn es diesen Rhythmus auch nicht gibt?

Und nun kommen wir zum Karate.

Zwei Trainingspartner stehen sich gegenüber und üben Soto-Uke. Links, rechts u.s.w. Immer wieder. Zwanzig, dreißig mal hintereinander. Der Angreifer schlägt Faustschläge, die der Verteidigende auf diese Weise rhythmisch abwehren kann. Es ist so, als würde man mit seinem Gegenüber Tanzen. Man befindet sich im Takt miteinander. Die Reaktionszeit ist ausgeschaltet, weil man sich ja mit seinem Partner im Rhythmus befindet. Selbst dann, wenn der Angreifer die Höhe seiner Schläge ändert, kann ein halbwegs geübter Kämpfer weiter rhythmisch blocken.

Nun schalten wir die Übung zur Reaktionszeit mit ein. Kein Rhythmus; denn das würde die Notwendigkeit der Reaktionszeit wieder ausschalten.

Wir wissen nicht wie unser Trainingspartner schlägt. Wir wissen nicht wann er schlägt. Wir wissen auch nicht wie oft er schlägt.

Jetzt sind viele Techniken, die vorher in unseren Übungen funktionierten, nicht mehr möglich. Darum erst einmal die Beidhandblocks anwenden.

Wir fahren mit dem Auto auf eine Papierwand zu. Wir wissen, dass wir normalerweise hindurchfahren können, weil dahinter der Verkehrsübungsplatz weiter geht. Aber wir wissen auch, dass irgendwo dahinter ein Auto in unsere Richtung fährt.

Jeder Vernünftige Mensch würde jetzt nicht losfahren, sondern warten bis die Gefahr durch die Papierwand bricht.

Karate ni sente nashi. (Nicht als erster angreifen.)

*Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert.
Gichi Funakoshi*

Vergleichen wir das doch einmal, nach diesem Zitat von Meister Funakoshi, mit der Wettkampfsport. Beide Kontrahenten denken nur daran, wie sie gewinnen können. Sie sind darauf fixiert Punkte zu machen. Alles was in den Katas an Techniken zur Verfügung steht, ist im Wettkampf – aus den verschiedensten Gründen – kaum anwendbar. Beide Autos prallen auf der Papierwand aufeinander. Kein Fahrer hat den anderen vorher gesehen. Beim Wettkampf ist es ähnlich. Ein Torero rennt ja auch nicht mit seinem Kopf gegen einen Stier. Ein Torero macht erst einmal Selbstverteidigung.

Aber, um die Reaktionszeit mit einzuberechnen, haben sich die „Macher“ der alten Katas etwas besonderes einfallen lassen. Viele Blocktechniken, sind auch im Angriff anwendbar. Wenn der Andere, mit seinem Auto auf die Papierwand zufährt, müssen wir unser Auto besser panzern. Die Blocktechniken aus den Katas werden nicht etwa alle im Rückwärtsgang gemacht. Katas beinhalten nicht nur Blocktechniken mit darauf folgenden Konter. Sie bieten auch genug „Geschützte Angriffstechniken“. So kann man einen Morote Uchi Uke nicht nur als Block, sondern auch als Angriffsblock nutzen. Genau so Age Uke, Kakiwake-Uke, Juji-Uke Jodan.

Und nun nutzen wir einmal, an dieser Stelle, das Stiloffene Karate, um uns ein schönes Prüfungsprogramm zu bauen.

Wir planen erst die Kata als Grundlage. Dann erarbeiten wir einen passenden Kihon hierzu. Dabei muss man sich nicht unbedingt stur an die ablaufenden Techniken der Kata halten. Man sollte vielmehr die Kata zerlegen, und dann die passenden Techniken hieraus zusammenbauen.

Nun stellen wir fest, dass wir nicht nur Techniken im Kihon haben, die mit einem Block beginnen; wir haben auch sehr schöne Angriffskombinationen gefunden.

Als letztes planen wir Bunkai als Wahlmöglichkeit. Wobei dieser Bunkai eigentlich so aufgebaut ist, dass er alles - **Kumite, Selbstverteidigung und Bunkai** – miteinander verbindet. Wir nehmen nämlich unser geplantes Kihon-Programm – oder andere ausgewählte Kombinationen aus dem Technikrepertoire der Kata - und zeigen dies mit Partner. Die Angriffe sollten hierbei möglichst realistisch gemacht werden. Gut wäre, wenn nicht immer angegriffen wird, sondern zwischendurch einfach jemand nach dem Weg oder der Urzeit fragt.

Die höchste Stufe dieses Trainings hat man erreicht, wenn man das Kampfkonzept der Kata verstanden hat und sich gegen nicht vorher bekannte Angriffe wehren kann. Nun stellen wir fest, dass alles da ist was wir brauchen; Blocks, Angriffsblocks und Angriffskombinationen.

Wer Karate betreibt, sollte auch an Karate glauben.

Deshalb sollten wir nicht durch die Papierwand fahren und hoffen, dass der Gegner nur ein Fahrrad dabei hat. Man sollte möglichst immer die Kontrolle behalten. Das funktioniert aber nur dann, wenn wir imstande sind mit Karatetechniken zu Blocken und zu Kontern. Wenn wir das nicht können, dann sollten wir mit unserem Auto durch die Papierwand fahren und hoffen, dass unser Gefährt größer und sicherer ist als das Andere, das auf uns zu kommt.

Der Friedensgruß

Vergessen Sie jetzt einmal das Steppen und erinnern Sie sich an Hangetsu, Seishan oder Sanchin-Dachi! Erforschen Sie andere Kampfbewegungen!

Chuan Li Dai, Ming-Gruß, Bao-quan-li: Die rechte Faust wird mit der linken offenen Hand bedeckt.

Wenn man sich im Karate wirklich dafür interessiert und danach forscht, stößt man auf Bezeichnungen wie: Chuan Li Dai, Bao-quan-li oder Ming-Gruß.

Damit will man seinem Gegenüber guten Willen und friedliche Absicht bekunden. Diese Geste soll auch die Ehrdarbietung und den Respekt vor dem Gegenüber kennzeichnen.

Auch wenn die Japaner das Problem hatten, alles Chinesische im Karate zu ignorieren oder zu verändern, sollten wir nicht den selben Fehler machen. Dazu müssen wir aber erkennen, dass die alten Okinawa-Katas ihren Ursprung im Chinesischen Kung-Fu haben. Wir haben solche Techniken, unter anderem, in der Jion, Jitte, Jiin und ähnlich in der Bassai-Dai und Enpi (Wanshu).

Es ist eine geniale Geste, die von den alten Chinesischen Meistern angewandt wurde. Man bekommt vielleicht Streit mit jemanden, versucht aber diesen Streit mit dem Friedensgruß zu verhindern. Gleichzeitig hat man aber eine hervorragende Ver-

teidigungsstellung eingenommen. Wenn man die Hände zusammen vor sich hält, kann man sehr schnell reagieren. Man kann erst einmal mit beiden Händen gleichzeitig Blocken, oder wie zu Beginn der Jion, mit Uchi-Uke und Gedan Barai. Man hat, aus dieser Stellung heraus, viele Möglichkeiten.

Wenn man angegriffen wird, ist es sehr wichtig, dass man erst einmal mit beiden Händen gleichzeitig reagiert. Hierfür gibt es in den Katas genügend Beispiele. Hat man dann einen Angriff beidhändig geblockt, muss man die Initiative ergreifen in dem man gleichzeitig blockt und schlägt.

Hierzu ein Zitat von Gichin Funakoshi zur „Ten no Kata“.

Zu Beginn sollte man Abwehr und Gegenangriff als zwei getrennte Techniken ausführen. Damit wird gewährleistet, dass die Abwehrtechnik nicht vernachlässigt und der Gegenangriff stark und genau ausgeführt wird. Später müssen Abwehr und Gegenangriff eins werden.

Mit Hilfe der Kata Jion wollen wir das noch einmal genau beschreiben. Hieraus entnehmen wir einige Techniken.

Ausgangssituation ist, eine realistische Situation. Dem Verteidiger steht ein Mann gegenüber der eventuell zuschlagen will. Die Situation ist sehr bedrohlich.

Im Dojo spielt man das alles genau so durch. Tori schlägt irgendwann zu. Uke weiß nicht wann und wie. Anfangs beschränkt man sich auf irgendeinen Jodan-Schlag.

Uke steht in der „Ming-Gruß Position“

Nun schlägt Tori ein Mal zu. Aber bitte realistisch: Kein Oi-Zuki, Gyaku Zuki oder Kizami Zuki. Einfach so schlagen, wie das ein Straßenschläger auch tun würde.

Die Reaktionszeit erfordert, dass Uke erst einmal beide Arme zur Abwehr hebt. (Wie in der Jion ab Technik 34) Dabei kann man beispielsweise eine Sanchin Dachi Stellung einnehmen. Dann erst kann man den Angriff analysieren und richtig reagieren. Zum Beispiel mit einer Hand kontrollieren ohne zu greifen. „Muchimi“ (kontrollieren ohne zu Greifen) Das alles geschieht in Bruchteilen von Sekunden.

In der Jion wird ein gerader Faustschlag mit Juji-Uke Jodan geblockt.

Dann wird direkt, und ohne Takt oder Unterbrechung, mit dem freien Arm gekontert. Das ist fast, eine einzige Bewegung. Andere Schläge, wie Mawashi Zuki, kann man mit Awase-Uke blocken und genau so schnell mit der freien Hand kontern.

Dieses Training sollte man dann steigern, in dem man auch mehrere Angriffe blockt und entsprechend schnell kontert.

Es gelingt nämlich nicht immer beim ersten Block, die Initiative selbst zu ergreifen.

Orientieren sollte man sich auch an anderen Katas. Beispielsweise die Juji-Uke Blocks aus der Heian (Pinan) Godan.

Folgetechniken gibt es auch viele. Wieder sollte man sich an den verschiedenen Katas passendes aussuchen.

Sie werden bemerken, dass dieses Training anfangs sehr schwierig ist. Mit der Zeit aber wird es besser und es macht auch mehr Spaß. Sie werden bemerken, wie gut ihre Reaktion und ihre Kampffähigkeit wirklich werden. Sie haben im Laufe der Zeit Techniken drauf, von denen andere nur träumen können.

Das ist nur ein Beispiel, wie man sein Karate mit Hilfe der Katas verbessern kann. Es gibt zahlreiche andere Beispiele.

Sie können aber auch zum zehntausendsten Mal versuchen ihren Gyaku-Zuki zu verbessern, oder im Zenkutsu-Dashi eine Haltungsnote von 10,0 zu erreichen; dauerhaft natürlich. Genau so können Sie versuchen, Katas so zu laufen, dass ein Tanzlehrer neidisch wird.

Wichtig zu erkennen ist, dass wir völlig anders reagieren können, wenn wir mit einem japanischen Oi-Tsuki angegriffen werden. Dann kann man bequem einen schönen Ausweichschritt machen und hervorragend gut reagieren. Aber, wer greift schon mit einem Oi-Tsuki an? Wenn man angegriffen wird – und das weiß jeder Boxer – hat man bereits Mühe diesen ersten Angriff mit beiden Händen zu blocken. In der Heian Godan ist ein sehr schönes Beispiel, wie man vor dem Körper beidhändig blockt und dann die Initiative ergreift. Aber das ist bei Weitem nicht das einzige Beispiel.

Von den alten Meistern lernen.

Wie aber, kann man heute noch von den alten Meistern lernen? Auf Okinawa lernte man nur wenige Kata. Diese konnte man aber so lernen, dass man sie wirklich beherrschte. Die alten Meister kannten deren Geheimnisse. Sie kannten den Kampfstil der Kata.

Heute muss man viele Kata können, aber man sollte sich nur mit wenigen intensiv beschäftigen.

Man muss deshalb viele Kata können, weil man den Sinn und Zweck der einzelnen Techniken besser versteht, wenn man sie mit den Techniken aus anderen Katas vergleichen kann. Dabei müssen – wie schon beschrieben – die Techniken nicht genau gleich sein. Man muss nur deren Möglichkeiten verstehen.

Wenn man das alles zu verstehen beginnt, und die wenige Kihontechniken betrachtet die seit Jahrzehnten im Karate trainiert werden, erkennt man, dass es sich hierbei nur um einen kleinen Teil der Techniken handelt, die in den Katas enthalten sind. Mit höheren Schülergraden wurden die Kombinationen, und die geforderte Perfektion, schwieriger; aber die Techniken waren immer noch die selben. Es waren halt ein paar Grundschultechniken die man brauchte, um Karate zu standardisieren. Aber was kommt nach der Grundschule? Um Wettkämpfe zu planen, brauchte man nicht mehr. Mit der Stiloffenen Prüfungsordnung hat man die Möglichkeit, wieder diese Techniken aus den Katas, vielseitig im Kihon zu trainieren.

In Okinawa sah das anders aus. Die „Ten no Kata“ ist ein gutes Beispiel hierfür. Und wenn man weiß, dass es zwei weitere Kata dieser Art gab, die vom Niveau höher ausgelegt waren, erkennt man die Unterschiede des Kihon Trainings. Eine Kata war dort nur ein Trainingslehrplan; das war jedenfalls für die „Inneren Schüler“ (**Uchi Deshi**) so. Andere Schüler durften wohl jahrelang eine Kata, vom Ablauf her, in technischer Perfektion, üben. Die einzelnen Techniken aus den Katas waren für die „Inneren Schüler“ wichtig und wurden geübt. Sie waren gleich wichtig.

Zitat Funakoshi zu den Techniken der Katas:

Wenn einmal gelernt wurde, eine Technik völlig zu beherrschen, wird der Zusammenhang mit anderen Techniken erkennbar.

Ja, manchmal hat der alte Meister doch etwas durchsickern lassen.

Wenige Grundschultechniken hundertprozentig so zu können wie der Meister sie dauerhaft sehen will, ist genau genommen unmöglich. Die eigentliche Vielfalt der Techniken, die in den Katas steckt, wird oftmals nur zu einem geringen Prozentsatz - wenn überhaupt - trainiert. Es ist schade, dass das alles verloren geht und man sich zwanzig Jahre lang anhören muss, dass man erst einmal die Grundschule richtig beherrschen muss. Übrigens: Auch die Meister die das fordern, machen immer wieder Fehler. Niemand ist so dauerhaft perfekt.

Wir sind nicht im Eiskunstlauf. Karate wird schrecklich langweilig, wenn man seinen Schülern immer nur sagt, dass man erst noch an der Grundschule arbeiten muss; weil der Zenkutzu-Dachi ja so schwierig ist. Noch einmal: „Es gibt keine hundertpro-

zentige Stilnote“. Damit hat man auch im Eiskunstlauf, im Tanzen und im Turmspringen Probleme. Niemand schafft hundert Prozent auf Dauer. Diese Art des Lernens ist falsch. Leider ist sie sehr alt und reicht auch zurück, bis ins alte Japan und nach Okinawa. Wenn wir so unsere Kinder in der Grundschule unterrichten würden, ohne einen Teil der „Menschlichen Unvollkommenheit“ zu akzeptieren, würden die Schüler im ersten Schuljahr nur lernen, wie man einen Bleistift in Händen hält. Aber das hat ja schon Funakoshi so gemacht.

Viele Leute kommen zum Training, weil sie Angst haben. Sie wollen lernen wie man sich verteidigen kann.

Zitat von Gichi Funakoshi

Selbst wenn jemand die Rückwärtsstellung voller Eifer täglich übt, so lange steht, bis seine Beine so hart wie Fels sind, würde er dennoch sechs Monate oder ein Jahr benötigen, um sie zu erlernen.

Funakoshi hatte seine Gründe, um auf diese Weise vom eigentlichen Thema abzulenken.

Der Mensch muss einen gewissen Teil seiner Fehler akzeptieren lernen, um weiter zu kommen. Niemand ist vollkommen. Ein Blinder wird nicht sehen lernen: Auch nicht, wenn er hundert Jahre lang übt. Aber seine anderen Sinne werden gestärkt. Jeder Schüler muss seine Stärken selbst finden. Und genau diese Möglichkeit, wird mit diesen alten sturen hochgelobten japanischen Lernplänen verhindert.

Funakoshi hätte seine Lehrer und seine Ahnen in Okinawa niemals verraten. Diese waren sehr aufmerksam, wenn es um die Lehren des Karate in Japan ging.

Zitate von Funakoshi zeigen, dass er über ein enormes Wissen verfügte, und tiefen Einblick in die Kunst des Okinawa-Te hatte.

Zitat Funakoshi:

Wird die Bedeutung jeder Technik und jeder Kata nicht verstanden, kann man sich niemals an all die verschiedenen Kenntnisse und Techniken erinnern, gleichgültig, wie hart geübt wurde.

Wie gesagt: Manchmal hat er eben doch etwas durchsickern lassen.

Man muss sich mit der Vielfalt der Karatetechniken befassen, sie erkennen und trainieren. Ein Awase-Uke ist genau so wichtig wie ein Age Uke. Jedenfalls sollte das - ab einer höheren Graduierung - so sein. Dann ist Karate auch nicht langweilig.

Wenn man das alles wieder erkennt und danach trainiert, füllen sich auch wieder die Dojos.

Um noch einmal abschließend zu erläutern, worauf dieses Buch hinweisen soll, sind hier noch einmal ein paar Worte von Sensei Funakoshi. Diese Worte beinhalten mehr, als man vielleicht verstehen kann. Aber, nachdem dieses Buch bis hier hin gelesen wurde, ist es vielleicht offensichtlich. So ganz verborgen blieb das „Alte Okinawa-Te“ vielleicht doch nicht. Es sind diese wenigen Worte, die so kostbar und vielsagend sind.

Zitat:

Karate-Do beinhaltet eine große Anzahl von Katas, Basiswissen und Techniken, sodass kein Mensch alles in kurzer Zeit erlernen kann. Wird die Bedeutung jeder Technik und jeder Kata nicht verstanden, kann man sich niemals an all die verschiedenen Kenntnisse und Techniken erinnern, gleichgültig, wie hart geübt wurde. Alles ist miteinander verknüpft, und wenn nicht alles voll verstanden wird, scheitert man auf lange Sicht gesehen. Wenn einmal gelernt wurde, eine Technik völlig zu beherrschen, wird der Zusammenhang mit anderen Techniken erkennbar. Mit anderen Worten, wird man zu der Einsicht gelangen, dass alle der ca. zwanzig Katas bis auf ein paar wenige auf grundlegende Elemente zurückgeführt werden können. Wenn einmal eine Kata ganz genau gemeistert wird, hat man bald auch die anderen verstanden, selbst wenn nur zugeschaut wird, wie sie vorgeführt werden, oder während eines Unterrichts gezeigt bekommt.

Zitat Ende

Die Selbstverteidigung: „Die vierte Säule des Karate-Do“ ???

Oftmals wird Selbstverteidigung als „*Die vierte Säule des Karate-Do*“ bezeichnet. Das ist ein großer Irrtum. Selbstverteidigung ist das Dach des Karate, das von den Säulen getragen wird. Wer das nicht verstanden hat, wird nie den Weg zur richtigen Selbstverteidigung finden. Es ist schade, dass Selbstverteidigung, seit dem Wandel in Japan, zur Seite gerückt wurde.

„Aber, wann beginnen wir denn mit Selbstverteidigung?“

Wenn man nach den ersten Monaten Training diese Frage stellen muss, sollte man die Suche nach einer SV-Kunst fortsetzen. Noch schlimmer ist, wenn Danträger diese Frage stellen. Wer in seinem Karateverein nach den ersten Testmonaten immer noch keine Selbstverteidigung findet, sollte den Verein wechseln, oder eine andere Kampfkunst testen.

Im Internet habe ich zum Thema Selbstverteidigung folgende Zitate gefunden:

Karate eignet sich hervorragend als Basis für die Selbstverteidigung.

Wie? Nur als Basis? Wie bitte?

Selbstverteidigung wird, sofern es explizit angeboten wird, in den Vereinen entweder während des normalen Karatetrainings oder in zusätzlichen Einheiten geübt.

Was trainiert Ihr eigentlich? Und was glaubt ihr, was die „außenstehende Bevölkerung“ glaubt, was Ihr trainiert?

Gleichwohl wird Karate in so unterschiedlichen Ausprägungen unterrichtet, dass die Aspekte der Selbstverteidigung im Karate hierbei oftmals – schon zwangsläufig – nicht berücksichtigt werden können.

Dann hört auf es Karate-Do zu nennen!

Jetzt frage ich mich ernsthaft, warum ich überhaupt Karate trainiere. Früher einmal war Selbstverteidigung das Dach des Karate. Aber in Japan wurde das Dach erneuert. Von nun an war das Dach des Karate: Erfolg im Wettkampf. Selbstverteidigung wurde vergessen, bis man es jetzt wieder als Säule erkannte und aufbauen will. Aber eben nur als Säule; mehr nicht. Aber die Stimmen der Zweifler wurden lauter. Dann sucht man sein Glück auf Selbstverteidigungslehrgängen. Auf solchen SV-Seminaren werden ein paar Techniken erklärt, die man – aus Mangel an Kenntnis der Kata-techniken – nicht mit Karate, und dem bisherigen Training, in Verbindung bringen kann. Es ist so, als würde man etwas völlig neues lernen. Wer aber Katas als das verstanden hat, was sie ursprünglich waren, der findet in den erklärten Selbstverteidigungstechniken immer wieder Katatechniken. Wer das aber nicht versteht, entwickelt ein völlig neues Karate, das mit Kata nichts mehr zu tun hat. Dann ist es mir unverständlich, warum noch Katas trainiert werden. Schlimm ist es, wenn Selbstverteidigungslehrer etwas völlig Neues und Eigenes lehren, das mit ihrem Karatestil

nichts zu tun hat. Noch schlimmer ist es, wenn die gleichen Lehrer schlecht über Katas reden. Dann nennt es bitte nicht Karate, sondern Straßenkampf.

Ich fragte mich neulich, in einer ruhigen Stunde, was ich eigentlich 25 Jahre lang trainiert habe. Was haben Sie trainiert, liebe Leser? Karate? Ja? Dann muss ich, nach diesen Erkenntnissen, fragen:

Karate mit oder ohne Selbstverteidigung?

Zitat Funakoshi:

Wird die Bedeutung jeder Technik und jeder Kata nicht verstanden, kann man sich niemals an all die verschiedenen Kenntnisse und Techniken erinnern, gleichgültig, wie hart geübt wurde.

Wann kann der Schwächere mit Karatekenntnissen, den stärkeren ohne Karatekenntnisse wirklich besiegen? Karate war, im alten Okinawa, eine Kriegskunst. Kampfkunst wurde entwickelt, um sich zu verteidigen und Gegner zu besiegen. Es wurde entwickelt, damit der Schwächere den Stärkeren besiegen kann. Darum ist Selbstverteidigung NICHT die „Vierte Säule des Karate-Do“, sondern das DACH DES KARATE-DO.

Man sollte endlich begreifen, dass die Kampfaspekte der Kata und Selbstverteidigungsübungen das Gleiche sind.

Eigentlich ist es paradox, wenn Karatemeister auf SV-Kursen Selbstverteidigungstechniken erlernen wollen. Es ist noch mehr paradox, wenn der Trainer, genau und geheim genommen, tatsächlich keine Ahnung von Selbstverteidigung hat; sich das aber selber einredet, weil er ja den hohen Dangrad hat.

Die Jagt nach dem Schwarzen Gürtel darf nicht das Opfer der Unkenntnis beinhalten.

Man möge mir diese harten Worte vergeben. Aber manchmal geht es eben mit mir durch. Sorry!

Wer heute in einen Karateverein kommt, erhofft sich meist Selbstverteidigung zu lernen. Alle Wege führen nach Rom, hieß es einmal vor langer Zeit. Ich habe Selbstverteidigungstechniken von Teakwondo-Lehrern gesehen. Die waren denen, die auf Karatekursen gezeigt werden sehr ähnlich, wenn nicht sogar gleich. Aber das ist die höchste Form und das höchste Ziel eines Kampfkunstschülers. Wer aber soweit kommen will, darf wirklich nichts auslassen.

Die Trainer tragen eine große Verantwortung. Wer nur Wettkämpfer, des Erfolges für den Verein wegen, ziehen will, muss sich im Klaren darüber sein, dass er seinem

Schüler großen Schaden zufügt, wenn dieser sich einmal verteidigen muss. Denn der Schüler weiß noch nicht was er trainiert, und was ihm vorenthalten wird.

Es gibt sehr viele unterschiedliche Verteidigungssituationen. Auf diese muss man sich einstellen und dementsprechend Block und Kontertechniken üben. Wer Kata richtig geübt hat, verteidigte sich oft instinktiv mit Katatechniken.

Mir zeigt das alles, dass meine beschriebene Übungsform für Katas richtig ist. Kata, Bunkai und Bubishi ergeben zusammen einen Sinn. Wenn man ihn erkennt.

Zitat:

"Ein Kataweltmeister muss nicht unbedingt wissen, was in einer Kata enthalten ist. Es ist wie mit einer guten Flasche Wein. Man kann sie schön finden. Das Kostbare daran ist aber der Inhalt".

Gilbert Gruss (9. Dan)

Wenn ein Europäischer Karatepionier mit dem 9. Dan so etwas sagt, sollte man sich einmal Gedanken darüber machen.

Die Übungen, die dort gezeigt werden, kann man sich nur merken und umsetzen, wenn man sie mit den Katas in Verbindung bringen kann. Und, wenn man Katas mit Bubishi verbindet – so wie es in diesem Buch beschrieben ist – kann man dies auch tun. Man entdeckt in nahezu in jedem Training neue Katatechniken, die zueinander passen und die man in seine Bubishi-Positionen einteilen kann. Und man erinnert sich auch schon mal an die Selbstverteidigungslehrgänge.

Das ist Karate-Do

Selbstverteidigung.

Eines Vorweg: Eine Hundertprozentige Selbstverteidigung gibt es nicht. Wer kämpft, kann und wird dabei auch verletzt werden. Jeder Kampf dem man aus dem Weg gehen kann, ist daher ein gewonnener Kampf. Eines muss klar sein: Ein Ernstfall ist heutzutage eine Sache ohne Ehre. Die Angriffssituationen haben sich heutzutage stark verändert. Die "klassischen" Schlägerangriffe sind oftmals ungezügelter, unehrenhafter Gewalt - teilweise mit Waffen wie Messer, Gläser oder Schlagwaffen - ge-

wichen. Einen am Boden liegenden verletzten Menschen als besiegt anzusehen und von ihm abzulassen ist nicht mehr vorhanden. Die allgemeine Gewaltbereitschaft auch hat stark zugenommen. Daher muss man in einer Selbstverteidigungssituation von den tausendmal eingeübten Wettkampffregeln völlig abkommen. Niemand steht vor ihnen und versucht Sie mit nur einem Schlag zu besiegen. (**Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen**) Prügel ist heute etwas anderes. Und auch Sie müssen akzeptieren, dass Sie nicht Punkten, sondern Prügeln müssen. Karate muss wieder Kriegskunst werden. Wettkampf ist etwas für Spitzenathleten. Wenn Sie dazu gehören; gut. Wenn nicht, müssen Sie umdenken. Wer sich verteidigen muss, sollte es nach dem Grundsatz tun, "Erlaubt ist was geht".

Aber nun müssen wir auch noch einen wichtigen anderen Punkt ansprechen. Was ist eigentlich Selbstverteidigung? Nicht immer will Sie jemand kompromisslos verprügeln. Es kommt auch vor, dass sie sich spaßeshalber verteidigen müssen. Man will Sie vielleicht nur einmal testen. Zum Beispiel auf einer Gartenparty, auf der Arbeit oder eben unter Freunden. Sie werden attackiert, aber wissentlich mit dem Gedanken, dass es kein wirklicher Ernstfall ist. Dann können Sie nicht kompromisslos rein hauen. Sie müssen sich auch in solchen Situationen verteidigen können. Sonst machen Sie eine schlechte Figur und alle lachen über Sie.

So verschieden die Angriffssituationen sind, so vielfältig und variabel müssen die Selbstverteidigungstechniken sein. So vielseitig und variabel wie Katas. Übrig bleiben aber nur ein paar Standardtechniken, die man reflexmäßig anwenden kann. Darum wurde in den Kapiteln der Kata erklärt, wie man damit umgehen sollte. Lösen Sie sich von der „Formelabwehr“. Wenn mich jemand SO angreift, muss ich SO abwehren und kontern. Was übrig bleibt ist nicht die Abwehr nach Formeln, sondern die „Geübte und Perfekionierte Motorik“. Sie reagieren und fragen sich hinterher, wie sie das gemacht haben. Das ist das höchste zu erreichende Ziel.

Ein Freund und Arbeitskollege wollte es wissen. Mit den Worten: „He, Du machst doch Karate. Zeig mal was Du drauf hast“, kam er auf mich zu. Mir war klar, dass das nicht hundert Prozent ernst gemeint war. Aber dennoch würde ich mich in wenigen Sekunden in einer sehr unangenehmen Position befinden. Ohne nachzudenken bekam er einen kontrollierten Fingerstoß Richtung Hals. Er wich mit einem Schimpfwort und leicht nach Luft schnappend zurück. Von da an hatte ich meine Ruhe. Es folgten die üblichen Übertreibungen wie: „Der hat üble Techniken drauf. Legt euch lieber nicht mit ihm an“. Das war zwar wirklich übertrieben, aber mir konnte das Recht sein.

Man muss heutzutage auch damit rechnen, dass ein potenzieller Angreifer über solche Fähigkeiten, der mittlerweile sehr zahlreichen Kampfkünste, verfügt. Neben Karate, oder dem mittlerweile auch geübten Straßenkampf, gibt es zahlreiche traditionellen Künste wie, Aikido, Boxen, Hapkido, Jiu-Jitsu, Judo, Ringen, Ju-Jutsu,

Kempo, Kick-Boxen, Kobudo, Kung-Fu/Wushu, Ninjutsu (Ninjitsu), Taekwondo, Thai-Boxen, Viet-Vo-Dao. Da muss man sich fragen, wie eine Selbstverteidigungssituation wirklich aussieht. Und vor allem; wann fängt sie wirklich an.

Man kann unmöglich alle Situationen durchspielen. Doch sollte man es hier einmal überdenken.

Die verschiedenen Distanzen.

- **Neutraldistanz:** keiner der Kontrahenten befindet sich in direkter Schlag- oder Trittweite. Wettkämpfer haben gelernt diese schnell zu überbrücken.
- **Trittdistanz:** Man ist dem Gegner so nahe, dass ein Fußtritt möglich ist.
- **Schlagdistanz:** man ist dem Gegner so nahe, dass auch Faustschläge möglich sind.
- **Nahdistanz:** Auch Ellbogenschläge, Kopfstöße und Wurftechniken sind möglich. Besonders Ringer werden diese Distanzsuchen.
- **Bodendistanz:** Beide Kämpfer befinden sich am Boden.

Dann gibt es verschiedene Angriffssituationen. Einige könnten so aussehen:

1. Man wird Kompromisslos angesprungen. Der Gegner geht vor wie eine Dampfwalze.
2. Der Gegner tastet sich vorsichtig in die Nahdistanz heran. Dann geht alles sehr schnell.
3. Der Gegner geht entschlossen in die Schlagdistanz vor.
4. Anfängliches schupsen oder Drohen aus der Nahdistanz.
5. Der Gegner schlägt überraschend zu.
6. Der Gegner versucht durch Täuschung den ersten Schlag zu versetzen.
7. Der Gegner baut seinen Angriff durch anfängliches „harmloses“ Greifen, Tasten, freundlich den Arm um die Schulter legen , langsam auf.

Dann gibt es verschiedene Situationen.

- An der Theke
- Auf der Straße. Beim Einkaufsbummel oder spazieren gehen.
- Im Gelände beim Joggen
- In öffentlichen Verkehrsmittel.
- In engen Räumen
- In der Menschenmasse

Das alles haben unsere Karate-Vorfahren gewusst und entsprechende Techniken in ihre Katas eingebaut.

Motobu Choki rät hierzu:

Verwende Techniken, die in einer Bewegung Angriff und Abwehr beinhalten. Verwende so oft es geht beidhändige Techniken zur Abwehr und zum Angriff. Stehe nie vor deinem Gegner. Bewege dich immer zur Seite.

Es gibt viele verschiedene Selbstverteidigungssituationen. Man sollte aber immer versuchen möglichst realistisch zu bleiben. Ausschließlich Wettkampf zu trainieren ist entschieden zu wenig.

Karate ist ein so weites Thema, dass drei Monate Zeitraum, die man zwischen den Prüfungen hat, viel zu wenig ist. Wer will das alles, und dann noch die Angriffstechniken aus dem Wettkampfsport - die ich auch für notwendig halte – in dieser kurzen Zeit lernen?

Der nächste Gürtel

Der Wunsch eines jeden Karatesportlers ist mit Sicherheit auch, den schwarzen Gürtel tragen zu dürfen. Beginnt man mit dem Training, sieht man das noch aus einem besonderen Blickwinkel. Man kann sich dann seiner Haut erwehren. Man verfügt über großes Wissen und besondere Fähigkeiten im Karate. Auch in der Öffentlichkeit wird das so gesehen. Doch es hat den Anschein, dass mit jedem erreichten Kyu-Grad, diese Besonderheit und Enthusiasmus verloren geht. Die Prüfung wird zwar als schwierige Hürde gesehen, aber letztendlich bedeutet das bei einigen Karatesportlern nicht mehr, als die ersehnte Trophäe in der Gürtelsammlung. Doch gerade das, darf nicht geschehen. Viele Karatesportler trainieren hart und unermüdlich, um ihr Ziel zu erreichen. Betrachtet man Karate aber nur als wöchentlich einmaliges Fitnesstraining, sollte man nicht gleich nach den Sternen greifen.

In der heutigen Zeit ist vielen Karatesportlern wichtig, das Gürtelprogramm schnell abzuarbeiten, um dann den nächsten Gürtel erobern zu können. Einige Karateschüler glauben, wenn sie eine Kata halbwegs normal laufen können, ohne sich im Dojo zu

verirren, könnten sie schon die nächste Prüfung machen. Das ist heute leider auch bei einigen höher graduierten Schülern so.

Es bringt nichts, wenn man Techniken bei einer Prüfung auf den Millimeter genau, wie mit einer Schablone, prüft. Es sind oft vollkommen unwichtige Details, oder nicht zu erreichende Haltungsformen. Wenn man den Sinn der Katas verstanden hat, braucht man kein Millimetermaß. Man kann nach anderen, wichtigeren Kriterien, prüfen.

Sokon Hohon sagte, es gäbe zwei Arten Schülern; wie oben das Zitat besagt. Ich glaube es gibt heute drei Arten.

Die ersten trainieren hart und unermüdlich für ihren sportlichen Erfolg. Sie machen Karate.

Dann gibt es die Karateka die ihr Selbstverteidigungsziel, das sie sich am Anfang gesetzt hatten, nie aus den Augen verloren haben. Sie trainieren hart und forschen nach dem richtigen Weg. Karate findet bei ihnen nicht nur im Dojo statt. Diese Leute machen auch ihre Hausaufgaben. Sie trainieren „Karate Do“. Mit Gürteln binden sie meist nur die Hose zu.

Dann gibt es noch Schüler, die mit möglichst wenig Einsatz viele Prüfungen bestehen wollen. Sie trainieren allenfalls nur vor einer bevorstehenden Prüfung hart. Nach der Prüfung fallen sie wieder in den alten Trott und bauen ihre Fähigkeiten wieder ab. Sie wollen nur mit ihren errungenen Erfolgen angeben. Sie sind selbstsicher und glauben nicht, dass sie einmal Karate als Selbstverteidigung wirklich brauchen. Schlimm ist es, wenn sie ihre Gürtel anschauen und selber glauben, dass sie von unteren graduierten Schülern nicht geschlagen werden können. Es tut weh, wenn es dann doch geschieht.

**Karate üben heißt, ein Leben lang arbeiten. Darin gibt es keine Grenzen.
Karate ist wie heißes Wasser das abkühlt, wenn du es nicht ständig warm hältst**

Gichi Funakoshi

Wer keine Zeit hat um Karate zu lernen, der wird es nie begreifen. Man stelle sich einmal vor, auf dem Gymnasium würde man den Schülern schon beim ersten Tag auf der neuen Schule, die Abiturfragen sagen und sie diese üben lassen. Beim Studieren macht man es genau so. Wo würde das hinführen? Damit die Lehrer doch als „Größen“ angesehen werden, bemessen sie die Abiturprüfung dann noch nach Kriterien wie, Sitzhaltung in der Schulbank und das Halten des Stifts.

Das erinnert mich an die Sportstunden aus meiner Berufsschulzeit. Die Turnübungen waren dort in Schwierigkeitsstufen eingeteilt. Wer dann eine schwierige Übung schaffte, konnte natürlich die anderen Mitschüler beeindrucken. Aber es waren eben nur Schwierigkeitsstufen, die außer Fitness, Körperbeherrschung und Geschicklichkeit, keine weitere Voraussetzungen erforderten. Im Gegensatz zu den Turnübungen, oder Eiskunstlauf, haben Karateübungen einen tieferen Sinn. Und dieser alte Weg, bringt das Karate zum Hochschulformat. Dann spielen überall wieder die richtigen Kriterien bei Prüfungen gemeinsam eine Rolle. Weniger penibel bei der Körperhaltung, mehr Wert auf Kampfaspekte; das ist der richtige Weg. Wer aber nie darüber nachdenkt, der turnt und tanzt eben nur.

Dann sollte man sich wenigstens mit Wettkampf beschäftigen. Die Alternative ist, Selbstverteidigung.

Aber dazu muss man erkennen und begreifen, dass Karate auch eine Wissenschaft ist. Denn man hat uns nicht alles gesagt. Und nach dem Zweiten Weltkrieg wollten die Japaner auch nichts mehr von den Okinawanischen Wurzeln wissen.

Mit Erreichen des ersten Dan öffnet sich eine neue Karatewelt mit neuen Zielen und vielen neuen Fragen. Aber diese neuen Ziele und neuen Fragen muss man erst einmal finden. Aber um etwas zu finden, muss man wissen dass es existiert. Dann erst kann man danach suchen. Wer dies nicht kann und wer nicht sucht, nimmt Karate nicht ernst und bleibt immer auf einer Stufe stehen. Einige Zweifler merken dann, dass sie sich nicht wirklich, im Ernstfall, effektiv verteidigen können, und beenden ihr Training. Sie suchen dann meist ihr Glück in anderen Kampfkünsten. Das wirft ein schlechtes Bild auf unser Karate. Andere Leute merken es nicht, und laufen weiter mit dem erreichten Grad stolz durch die Gegend.

Die Wenigsten zweifeln an sich und suchen den richtigen Weg und das beste Training für sich. Diese Leute sind diejenigen, die „Karate Do“ praktizieren.

Der erste Dan bedeutet auch eine Verantwortung dem Karate gegenüber zu übernehmen. Karate wird weltweit von tausenden Sportlern betrieben. All diesen Karate-sportlern, die die Sache sehr ernst nehmen, hat man dieser Verantwortung gerecht zu werden.

Auch im Freundeskreis, in der Verwandtschaft und bei den Arbeitskollegen spricht sich ein Danerfolg herum. Man sollte dann auch imstande sein, durch entsprechendes fachliches Wissen oder entsprechend angepassten Reaktionen überzeugen zu können. Natürlich gilt dies auch, und vor allem, im Verein.

Man stelle sich eine Halle vor, in der ausschließlich Danträger trainieren. Dann taucht man dort als frischgebackener Danträger auf. Man hat es dort aber mit Trainingspartner zu tun, die sich im Laufe der Jahre enormes Fachwissen angeeignet haben,

und die über entsprechende Techniken und Fähigkeiten verfügen. Spätestens diese Vorstellung müsste bei einem neuen Danträger den Ehrgeiz wecken, besonders an sich zu arbeiten. Trainiert man auf einem Lehrgang lieber mit seinem mitgebrachten Trainingspartner, den man gut kennt und traut sich nicht mit einem fremden Trainingspartner zu trainieren? Dann sollte man langsam anfangen ernsthaft an sich zu arbeiten. Denn oftmals wird man von einem fremden Trainingspartner zum Tanz aufgefordert. Wohin dann flüchten?

Egoistische Menschen können sich nicht mit Selbstzweifel, Mangel und Unkenntnis abfinden. Doch dies ist Voraussetzung um ein Karatemeister zu werden. Auch Menschen, die ihre Karatelaufbahn nur als eine Abarbeitung von Kihonübungen sehen, können den Weg des Karate niemals finden. Nur wer seine eigene Schwäche erkennt, kann daran arbeiten. Dann werden diese Schwächen irgendwann zu Stärken. Erkennt man dies nicht, trägt man seine Graduierung durch die Gegend und erkennt eines Tages zwangsläufig die eigene Unfähigkeit. Dann sollte man sich, wie Gilbert Gruss (9.Dan) schon sagte, daran erinnern warum man einst mit Karate begonnen hat.

Den ersten Dan zu besitzen bedeutet, sich wirklich ernsthaft verteidigen zu können. Dazu muss man erst einmal akzeptieren, dass Karate in Okinawa eine Kriegskunst war. Leider wird das heute zu oft in das Land der Mythen und Märchen verbannt. Dies sollte niemand tun, der ernsthaft Karate betreibt. Wer sich ernsthaft mit Karate beschäftigt, beschäftigt sich auch mit der Geschichte. Dann lernt man, dass Graduierungen früher keine Rolle spielten.

Man sollte Graduierungen nicht wie eine vorgegebene Schularbeit abarbeiten. Der Weg zum nächsten Grad sollte so intensiv trainiert werden, als würde man alle Kyugrade wieder durchlaufen. Man muss immer wieder den gesamten Weg, den man schon einmal gegangen ist, gehen. Dabei muss man alle Säulen des Karate trainieren. Man darf, um in einem Fach gut zu sein, nicht die anderen Fächer vernachlässigen.

Wenn man den schwarzen Gürtel endlich hat, trägt man ihn sicher mit viel Stolz. Aber man wird nicht bewundert weil man einen schwarzen Gürtel trägt; nein, man wird kritisch beäugt. Das eigentlich gewünschte Ziel erreicht man nur dann, wenn man überzeugen kann. Anderenfalls erreicht man nur das Gegenteil. Jeder neue Schüler, der das erste Mal in einem Dojo trainiert, ist sicher der Meinung, dass sich die dort trainierenden Danträger, in einer echten Selbstverteidigungssituation, gut verteidigen können. Diese Frage sollte sich jeder selbst stellen. Denn das Geheimnis des echten Meisters, liegt in den Katas.

Gichi Funakoshi äußert sich ebenfalls in seinem Buch „Karate-Do Nyumon“, über Meister die keine sind, oder waren.

Man stelle sich einmal vor, dass man massiv belästigt wird. Der Übeltäter behauptet vor Gericht, dass sie sich gar nicht belästigt fühlten, weil sie sich nicht gewehrt haben. Sie haben doch den Schwarzen Gürtel. Der Richter fragt nun, warum sie sich nicht gewehrt haben.

Und wenn Sie sich gewehrt haben, werden Sie anders behandelt als ein ungeübter Kämpfer. Man hat ja den Schwarzen Gürtel. Wieso musste man dann, wenn man immer wieder übt eine Faust zu Blocken die auf einen zuschlägt, so hart zurück-schlagen?

Der Schwarze Gürtel ist keine Goldmedaille die man im Schwimmen gewonnen hat. Das kann man nicht miteinander vergleichen. Wer das aber doch nur als sportliche Trophäe sieht, macht einen Fehler der eines Tages, mehr oder weniger, schlimme Folgen haben kann.

Letztendlich ist man seinem Trainer und den Prüfern verpflichtet, dem Vertrauen, das in die Prüflinge gesetzt wurde, gerecht zu werden. Und das ist mit Sicherheit einer der wichtigsten Gründe, nach bestandem Dangrad, sich nicht durch das Karateleben zu mogeln.

Wenn die Graduierung, und insbesondere die Dangrade, an Wert verlieren, verliert auch Karate an Wert. Wollen wir das wirklich? Ich weiß, dass es nicht überall so ist; und das ist auch gut so.

Okinawa-Te, Karate und Olympia.

Wenn man nun all das gelesen hat und nachdenkt, warum heute so vieles anders trainiert wird als zu Itosu's Zeiten, dann kommt man zu folgendem Schluss.

Damals trainierten die Okinawaner aus Angst. Sie trainierten, weil sie von Samurai, Räubern oder Raufbolden bedroht wurden. Sie trainierten auch, weil diese Kampfkunst etwas besonderes war. Außerdem war es eine besondere Ehre, von einem Meister des Okinawa-Te trainiert zu werden. Es gab keine Turniere. Es gab keine Graduierungen. Oftmals mussten sie sich auch gegen andere Kämpfer in echten Kämpfen durchsetzen. Diese Kämpfe waren gleichzusetzen, mit einer heutigen echten Selbstverteidigungssituation. Wenn man mit diesen Gedanken trainiert, hat man andere Motivationen als heute. Okinawa-Te war eine Kriegskunst. Es gab keinen Kihon wie er in Japan entwickelt wurde, oder Bezeichnungen von Techniken. Es gab

nur Kata. Man trainierte nur die Techniken und Kombinationen aus den Katas und schlug den Makiwara. Außerdem war die damalige Zeit nicht so Kapital- und Erfolgsgesteuert wie heute.

Heute hat man andere Ziele und Trainingsmethoden. Man will auf dem Siegerpodest stehen. Man will schnell eine andere Gürtelfarbe erhalten. Es ist genau das Verhalten, was auch viele Leute im Berufsleben und in der Karrierelaufbahn vorantreibt. Im Sport ist es das Streben nach Medaillen.

Dazu kommt noch das typische Vereinsverhalten und die Gründe, warum man überhaupt in einem Verein tätig ist. Auch da will man möglichst schnell ganz vorne mit dabei sein und mitreden dürfen. Auch der Verein soll gut dastehen. Denn mit dem sportlichen Erfolg kommen wahrscheinlich auch neue Mitglieder.

Doch nur die wenigsten wissen, dass Sportkarate nicht Selbstverteidigungskarate ist.

Karate wird immer mehr zum Opfer typischer menschlicher Verhaltensmuster. Dabei hat sich Gichi Funakoshi soviel Mühe gegeben, auch seine Philosophie im Karate weiterzugeben. Wer diese Philosophie versteht, findet Karate-Do; den wahren Weg des Karate. Anderenfalls tappt man nur im Dunkeln und wundert sich, wenn man gegen die Wand rennt.

Die Gesellschaft hat sich verändert, und sie verändert auch das Karate. Karate wird, seit einigen Jahren, neu erfunden. Das ist so, weil man das „alte Karate“ nicht so versteht, wie es oben beschrieben wurde. Und weil man es nicht verstehen will und alles besser weiß, ist – nach Meinung einiger Leute – vieles falsch, was früher trainiert wurde. Katas werden nicht mehr ernst genommen, und die Geschichte des Karate spielt oftmals keine Rolle mehr.

Karate braucht wieder eine klare Linie. Wer diese Linie nicht akzeptieren kann, oder nicht versteht weil er schlauer ist, soll bitte sein eigenes Karate irgendwo anders mit gleich Gesinnten üben.

Wenn man beginnt dahinter zu blicken, macht diese Entwicklung traurig. Wenn man Karate so ausführt, wie es heute einige Trainer neu erfinden, braucht man auch keine Katas mehr. So nach dem Motto: „Immer vorwärts und drauf. Nie zurück“.

Mit dem Wahlteil Wettkampfkumite im „Stiloffenen Karate“, ist diese Entwicklung noch gefördert worden. Nicht falsch verstehen! Ich finde das Stiloffene Programm sehr gut; wenn man es richtig nutzt. Wenn man aber will, kann man dort Dan-Prüfungen machen, ohne sich jemals mit Bunkai und Selbstverteidigung beschäftigt zu haben. Man kann die Wahlteile Bunkai und Selbstverteidigung für immer und

ewig weglassen. Dann wählt man halt immer den Wahlteil Wettkampfkumite. Gut ist, dass man, gezwungenermaßen, Kata und Kihon aus den Katas, vorführen muss.

Wenn kommerzielle Aspekte, Karate zu beherrschen beginnen, leidet die Vielfalt, die Philosophie und der Anspruch geistiges und körperliches Training zu sein. Was wird aus Karate werden, wenn es vermarktet wird?

Ein paar 08/15 Techniken perfekt lernen und dann drauf? Mal sehen wer schneller ist, das bessere Auge und die bessere Reaktion hat?

Es wird zum Sport bei dem die Elite gefördert und vermarktet werden soll. Es ist wie bei einer Castingshow im Fernsehen: Aus tausenden Bewerbern werden am Ende nur wenige Spaß und Erfolg haben. Die anderen Sportler bleiben auf der Strecke und verlieren die Lust am Karate. Für Breitensport scheint kein Platz mehr zu sein, in dieser kommerziellen Welt.

Trainingsmethoden wie z.B. im Boxsport werden eingeführt. Mit allen möglichen technischen Mitteln wie Videos mit denen man seine Gegner genau analysieren kann.

Es werden die Trainingseinheiten auf den Wettkampf abgestimmt. Das Lernen wird auf die im Wettkampf benötigten Techniken reduziert, die körperliche Fitness wird in den Vordergrund der Übungen gestellt. Katas werden nur noch geübt, wenn man sie im Prüfungsprogramm braucht, oder wenn man sich auf Katawettkampf spezialisiert hat.

Bei vielen Vereinen werden besondere Talente in Kaders zusammengefasst (gesondertes spezielles Training) und auch extra schnell in den Gurtklassen vorangetrieben, um auf den Verbandsturnieren antreten zu dürfen.

Es werden auch Preisgelder oder Sachpreise für Erfolge versprochen, eine Parallele ist hier zum Fußballsport zu sehen.

Durch die kommerzielle Wandlung des Karate droht der Weg des Karate (Karate-Do) völlig verloren zu gehen. Vielleicht trainiert in einigen Jahren wirklich keiner mehr Katas. Ich bin 1956 geboren. Vielleicht erlebe ich diesen Niedergang das Karate noch.

So liebe Wettkämpfer. Ich wünsche euch wirklich alles Gute und viel Erfolg. Ich habe auch großen Respekt vor eurem Können. Aber ich möchte mir an dieser Stelle einmal eine Frage erlauben:

„Was hat man euch über Katas erzählt?“

- Ein notwendiges Übel?
- Überbleibsel aus einer längst vergessenen Zeit?
- Nur gut wenn man gerade keinen Trainingspartner zur Hand hat?

- Nur gut für die Motorik?
- Wenn Kumite einfach wäre würde es Kata heißen?
- Kata ist nur Gymnastik für Kumite?
- Oder was auch immer.

Ich, an eurer Stelle, würde dann einmal fragen:

„Ist da sonst gar nichts?“

Derzeit (2009) gibt es sogar im Internet bei „Wer kennt wen“ eine Gruppe die heißt: „Kata ist Gymnastik fürs Kumite“

Ich muss an dieser Stelle sagen: Ihr habt keine Ahnung von Karate, egal welchen Dan ihr habt. Ihr seid allenfalls gute (oder sehr gute) Schläger.

Ich denke, ich habe zumindest mit diesem Buch euer Interesse geweckt. Und nicht mehr, will ich erreichen.

Es ist so einfach den richtigen Karateweg zu finden. Aber der liegt leider in den so unangenehmen Katas. Dieses Training dauert lange und ist schwierig.

Wenn wir wieder Katas zu dem machen was sie einmal waren, finden wir auch wieder den richtigen Weg zum Karate; zum Karate-Do. Sucht die zweite Hälfte der Schatzkarte! Es gibt sie.

Ich hoffe, dass ihnen das Buch gefallen hat.

Mit besten Grüßen
 Rüdiger Janson
 2. Dan Shotokan Karate

Man möge mir harte Worte vergeben, wenn sie in diesem Buch auftauchten. Aber manchmal geht es eben mit mir durch. Sorry!

[rjanson\(at\)web.de](mailto:rjanson(at)web.de)
www.janson-ruediger.de

Karate ist wie Fahrrad fahren. Wer nur auf einem Einrad fährt, muss verdammt gut sein.

Zitate der alten Meister

Denke nicht ans Gewinnen, doch denke darüber nach, wie man nicht verliert

Gichi Funakoshi

Die Kampfkunst ist dazu gedacht, Gewalt zu beseitigen, Ärger zu vermeiden und sich im Notfall zu schützen. Deshalb müssen sich alle Kampfkunst übenden eine Haltung der Bescheidenheit und Zurückhaltung angewöhnen und sich mit einem Geist der Loyalität und Hingabe gegenüber ihrer Kunst und ihrer Gemeinschaft erziehen.

Kyan, Chotoku. (1870 - 1945) Okinawa-Te Meister.

Um voranzuschreiten, muss man nach dem wahren Wesen der Kunst streben.

Soken Hohan, Okinawameister 1889 - 1982

Realität ist ein wichtiges Ziel im Karate Training. Sich vorzustellen, dass man wirklich während des Trainings auf dem Schlachtfeld ist, trägt viel zur Steigerung des Fortschritts bei.

Itosu Yasutsune, Lehrer Funakoshis

Karate ist nicht dazu gedacht, im Wettbewerb eingesetzt zu werden, sondern viel eher als ein Mittel, seine Hände und Füße in einer ernsthaften Begegnung mit einem Raufbold oder Schurken zu gebrauchen.

Realität ist ein wichtiges Ziel im Karate Training. Sich vorzustellen, dass man wirklich während des Trainings auf dem Schlachtfeld ist, trägt viel zur Steigerung des Fortschritts bei.

Itosu Yasutsune, Lehrer Funakoshis

In den alten Tagen übten wir Karate als Kampfkunst, aber nun wird Karate wie Gymnastik geübt. Ich denke, wir müssen verhindern, dass Karate als Sport behandelt wird - es muss immer eine Kampfkunst bleiben.

Chibana Choshin (1885-1969) Schüler Itosus

Karate ist ein Weg zu leben. Als solches bildet es einen Charakter, der ein vollkommen anderer ist als der, der im Sport entstehen kann. Karate übt man weder zum Spaß noch für einen Preis.

Yabu Kentsu, Okinawa-Te Meister (1863 - 1937)

Wenn es Leute gibt die glauben man müsse, um mit der Zeit zu gehen, die Kata und das Kumite des Karate in Sport verwandeln, so muss man diesen Leuten sagen, dass sie offenbar nicht erkennen, dass sie damit den ersten Schritt machen, zu einem unglaublich schwerwiegenden Fehler.

Kenwa Mabuni (Begründer des Shito Ryu)