

GEDANKEN ZUM BUNKAI

KATA IST DAS HERZ DES KARATE.

DIE GEHEIMEN TECHNIK-ANWENDUNGEN DER ALTEN MEISTER HABEN DIESE IN DEN BUNKAIS VERSTECKT, WELCHE NUR DEN INNEREN, VERTRAUTEN SCHÜLERN - UCHI DESHI - BEIGEBRACHT WURDEN.

MIT DIESER KÖRPERLICHEN ÜBERMITTLUNG EXISTIERT KEIN BUCH, WELCHES GESTOHLEN WERDEN KONNTE, ALLERDINGS ERFUHR ES DADURCH AUCH ÄNDERUNGEN IN DER INTERPRETATION IM LAUFE DER GENERATIONEN.

DAS PRINZIP DES BUNKAIS IST DER KAMPF GEGEN EINEN STRASSENSCHLÄGER, NICHT GEGEN EINEN KAMPFKÜNSTLER.

DIE HÄUFIGSTEN WAFFENLOSEN ANGRIFFE WAREN:

HALTEN, SCHIEBEN, SCHUBSEN, STOSSEN UND TRETEN.

FOLGETECHNIKEN UND KOMBINATIONEN, DIE DER ANGREIFER VORBRINGT, KANN MAN IN DIESEM ZUSAMMENHANG AUSSER ACHT LASSEN, DA DIE ERSTE ERFOLGREICHE VERTEIDIGUNGSAKTION - ALS REAKTION AUF DEN ERSTEN ANGRIFF - DEN WEITEREN ABLAUF BESTIMMT.

BETRACHTET MAN DAS "NORMALE" PARTNERTRAINING IM KARATE, SO WIRD ÜBLICHERWEISE - AUSSER BEI FUSSTRITTEN - MIT OI-ZUKI, GYAKU-ZUKI ODER KIZAMI-ZUKI ANGEGRIFFEN. VON VIELEN LEHRERN WIRD DABEI ÜBERSEHEN, DASS DIESE ANGRIFFE NUR DIE EXTREMSTE ART DES SCHUBSENS, SCHIEBENS UND SCHLAGENS DARSTELLEN.

WEITER GILT ZU BEDENKEN, DASS FAUSTTECHNIKEN VON NICHT-KARATEKAS MEISTENS **LEICHT KREISFÖRMIG** UND NICHT SO GERADE WIE TSUKIS GESCHLAGEN WERDEN.

HIKITE (ZURÜCKZIEHENDE HAND)

DIE URSPRÜNGLICHE FUNKTIONALITÄT DES (OKINAWANISCHEN) HIKITE GERIET AUFGRUND DER DOMINANZ SPORTLICHER KARATEAUFFASSUNGEN ZUNEHMEND IN VERGESSENHEIT.

HIKITE BEDEUTET NICHT (NUR) EINE GEGENBEWEGUNG (DURCH ROTATION DER HÜFTE/WIRBELSÄULE) DES STOSSENDEN ARMES, SONDERN IN ERSTER LINIE EIN FESTHALTEN, HERANZIEHEN DER GEGNERISCHEN EXTREMITÄT.

VERLETZUNGEN - EINFACHHEIT DER TECHNIKKOMBINATIONEN

VERLETZUNGEN, DENEN WIR HEUTE KAUM ERNSTHAFTE BEACHTUNG SCHENKEN, KONNTEN IN FRÜHEREN ZEITEN EXISTENZ- UND AUCH OFT LEBENSBEDROHEND SEIN.

EIN KNOCHENBRUCH KONNTE NICHT EINFACH OPERATIV EINGERICHTET WERDEN. SCHLECHT VERHEILT, FÜHRTE ER DAZU, DASS DER BERUF NICHT MEHR AUSGEÜBT WERDEN KONNTE. EIN KIEFERBRUCH TRUG DIE GEFAHR IN SICH, DASS DIE NAHRUNGS-AUFNAHME AUF DAUER EXTREM ERSCHWERT WAR, OFFENE WUNDEN FÜHRTEN MÖGLICHERWEISE ZU WUNDBRAND, INNERE BLUTUNGEN ODER ORGANVERLETZUNGEN WAREN INOPERABEL, ALSO LEBENSBEDROHEND.

AUFGRUND DIESER ÜBERLEGUNGEN WIRD SOFORT KLAR, DASS IM SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING FRÜHERER ZEITEN KEIN PLATZ FÜR UNNÖTIGE SPIELEREIEN BLIEB.

EINE KONSEQUENTE, SCHNELLE LÖSUNG FÜR DEN ERNSTFALL MUSSTE DAS ZIEL JEDER ÜBUNG SEIN. VOR ALLEM WAR KEIN RAUM DAFÜR GEGEBEN, IN EINER KATA BEWEGUNGEN ZU TRAINIEREN, DIE KEINEN PRAXISBEZUG AUFWEISEN KONNTEN

IN DEN KATAS DES KARATE SIND SOMIT KAUM KÄMPFERISCHE KONZEPTE ZU ERWARTEN, WELCHE DIE VERTEIDIGUNG GEGEN SPEZIALISIERTE "MARTIAL ARTS KÄMPFER" VORSEHEN.

BEIM BUNKAI ZUR ENTWICKLUNG VON SELBSTVERTEIDIGUNGS-RELEVANTEN ABLEITUNGEN AUS DEN KATAS IST UNBEDINGT ZU BEACHTEN:

KOMPLIZIERTE FINTEN, TECHNIKKOMBINATIONEN UND EINLADUNGEN ZU BESTIMMTEN BEWEGUNGEN SIND FÜR DEN VERTEIDIGER OHNE BEDEUTUNG, WEIL SIE MIT HOHER WAHRSCHEINLICHKEIT VON EINEM ANGREIFER OHNEHIN NICHT VERSTANDEN UND SOMIT IGNORIERT WÜRDEN. DIE GANZEN TAKTISCHEN WINKELZÜGE, DIE AUF EINER KAMPFFLÄCHE ODER IN EINEM RING NOCH SINNVOLL ERSCHEINEN, KOSTEN IM SELBSTVERTEIDIGUNGSTRAINING ODER IM ANWENDUNGSFALL NICHT NUR SINNLOS ZEIT, SIE GEFÄHRDEN UNTER UMSTÄNDEN SOGAR DEN VERTEIDIGER.

DIES BRINGEN AUCH ALTE MEISTER ZUM AUSDRUCK WENN SIE SAGEN: "EIN UNEBENER ODER SCHLÜPFRIGER BODEN MAG DICH DARAN HINDERN, DIE TECHNIKEN AUSZUFÜHREN, DIE DU GERN DURCHFÜHREN MÖCHTEST.

GEWICHTSVERLAGERUNG UND DREHUNG DER HÜFTE WERDEN ALLES SEIN, WAS IN EINER KONKRETEN SITUATION ANWENDBAR IST. SEI NICHT ZU EINFALLSREICH IN DER BEINARBEIT!" EIN UNTRAINIERTER ANGREIFER REAGIERT AUF DIE AKTIONEN DES VERTEIDIGERS INSTINKTIV, UNABHÄNGIG, OB ER MIT EINFACHEN ODER KOMPLEXEN ANGRIFFEN KONFRONTIERT WIRD.

VERLIERT NUN ABER DER VERTEIDIGER BEISPIELSWEISE AUFGRUND SEINER EIGENEN KOMPLIZIERTEN MANÖVER DAS GLEICHGEWICHT, GIBT ES IN EINER **SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION KEINEN SCHIEDSRICHTER, DER IHM DIE ZEIT ZUM AUFSTEHEN SICHERT.**

DER ANGEGRIFFENE WIRD "GESTIEFELT".

ANDERS ALS IM WETTKAMPF, BEI DEM EIN KAMPFRICHTER IN BESTIMMTEN SITUATIONEN UNTERBRICHT, IST IM ERNSTFALL EINE AKTION (HOFFENTLICH) ERST DANN VORBEI, WENN **EINER DER KONTRAHENTEN KAMPFUNFÄHIG UND DAMIT BESIEGT IST.** HIER HAT SICH DIE TAKTIK BEWÄHRT, DASS DER VERTEIDIGER NACH KAMPFBEGINN DIE INITIATIVE AN SICH REISST, DEN ANGREIFER IN DER DEFENSIVE HÄLT UND VERSUCHT, DEN KAMPF SO KONSEQUENT UND SO SCHNELL WIE MÖGLICH ZU BEENDEN. DAZU MUSS ER MÖGLICHSIT MIT EINEM SCHLAG DEN ANGRIFF UNTERBRECHEN, UM DIE FÜHRUNG DES KAMPFES AN SICH ZU REISSEN.

ES GIBT EINE REIHE VON TECHNIKEN WIE GENICKHEBEL, KOPF- ODER SCHULTERSTÖSSE, WÜRFE UND SO WEITER, DIE DIE ÜBERSICHT DES ANGREIFERS STÖREN UND IN DER FOLGE EINEN KONSEQUENTEN GEGENANGRIFF MIT EINEM TRITT, STOSS ODER SCHLAG ERMÖGLICHEN. IN VIELEN KATAS SIND DERARTIGE KONZEPTE ERKENNBAR.

WENN MAN NACH SELBSTVERTEIDIGUNGS-BEISPIELEN SUCHT, SOLLTE MAN JEDENFALLS NACH DERARTIGEN TAKTISCHEN MÖGLICHKEITEN AUSSCHAU HALTEN. SIE SIND INSBESONDERE IN "HÖHEREN" KATAS ZU ERWARTEN.

"ES GIBT KEINE PAUSE!"

DIE ALTEN MEISTER HABEN IMMER BETONT "IN DER KATA GIBT ES KEINE PAUSEN". IN DER TAT ZEICHNET SICH GUTE KATA-PERFORMANCE DADURCH AUS, DASS ÄUSSERLICHER, KÖRPERLICHER BEWEGUNGSFLUSS UND INNERE, MENTALE AKTIVITÄT IN EINER KONTROLLIERTEN, ABER LEBENDIGEN WECHSELBEZIEHUNG STEHEN. DIE KATA-PERFORMANCE STELLT SICH DAHER ALS EIN SPIEL VON RUHE UND BEWEGUNG DAR, DAS IN UNTERSCHIEDLICHEN INTENSITÄTEN ZUM AUSDRUCK GEBRACHT WIRD. SCHEINBARE PAUSEN IM FLUSS SICHTBARER BEWEGUNGEN HAT IN EINER KATA NIE DIE QUALITÄT EINES VÖLLIGEN STILLSTANDS.

WAS IN GROBER BEWEGUNG ZUR RUHE KOMMT, WIRD FEINKOORDINATIV IN WEITERE AUSDEHNUNG UND ZU TIEFERER ENTSPANNUNG GEFÜHRT - BIS AN DIE GRENZE EINES IN WAHRHEIT NUR SCHEINBAREN STILLSTANDS.

GERADE WEGEN DIESES FORTGESETZTEN BEWEGUNGSFLUSSES IST ES OFT **SCHWIERIG, IN EINER KATA BEGINN UND ENDE EINER ZUSAMMENHÄNGENDEN SINNEINHEIT AUFZUSPÜREN.**

BEI DEN BUNKAI-ANALYSEN KÖNNEN VERSCHIEDENSTE ZERLEGUNGEN ERPROBT WERDEN, DIE DANN VARIANTENREICHE MÖGLICHKEITEN SELBSTVERTEIDIGUNGSRELEVANTER VORGEHENSWEISEN HERVORBRINGEN KÖNNEN.

BEOBACHTET MAN KÄMPFE IM VOLLKONTAKT, WIE TAE-KWON-DO, K1 ODER IN ANDEREN SEHR REALISTISCHEN KAMPFSORTARTEN, KANN MAN EIN PRINZIP DURCHGEHEND BEOBACHTEN:

HAT NACH ANFÄNGLICHEM BELAUERN DIE AKTIONSPHASE BEGONNEN, VERSUCHT DER ANGREIFER, DRUCK AUF DEN VERTEIDIGER AUFZUBAUEN UND AUSZÜBEN. DIESEN DRUCK GILT ES NUN MÖGLICHSIT UNAUSGESETZT AUFRECHTZUERHALTEN.

SO WIRD DER VERTEIDIGER STÄNDIG IN SEINER KONZENTRATION GESTÖRT. DIE UNUNTERBROCHEN VORGETRAGENEN ANGRIFFE ZWINGEN IHN ZU DAUERNDEN ABWEHRVERSUCHEN. IM IDEALFALL WERDEN ALL SEINE GEGENANGRIFFSVERSUCHE VEREITELT ODER ZUMINDEST IN IHRER WIRKSAMKEIT STARK EINGESCHRÄNKT.

FÜR DIE ENTWICKLUNG VON BUNKAI-BEISPIELEN GILT ANALOG: SOBALD DIE VERTEIDIGUNGSAKTION BEGONNEN HAT, MUSS DER VERTEIDIGER VERSUCHEN, EINE AKTIVE ROLLE ZU ÜBERNEHMEN.

ES GIBT KEINE PAUSE; DIE AKTIONEN DES VERTEIDIGERS KÖNNEN ERST MIT DER VÖLLIGEN NIEDERLAGE DES WEHRLOS GEWORDENEN ANGREIFERS ENDEN.

SOLANGE DIES NICHT GEGEBEN IST, DARF DER VERTEIDIGER SEINEN BEWEGUNGSFLUSS NICHT UNTERBRECHEN.

ABWEHR-BLOCKS

ZU GLAUBEN, DIE SOGENANNTEN "BLOCKS" WÄREN DAZU GEDACHT, EINE SERIE VON VORBESTIMMTEN ANGRIFFEN ABZUWEHREN, IST VÖLLIG REALITÄTSFERN. **ES IST NÄMLICH SCHLICHTWEG NICHT VORHERSEHBAR, WIE EIN STRASSENKÄMPFER ATTACKIEREN WIRD.** DESHALB KANN DIE STANDARDTAKTIK ZUR VERTEIDIGUNG NUR DARIN BESTEHEN, SO SCHNELL WIE MÖGLICH - SPÄTESTENS NACH DER ERSTEN ABWEHR - DAS HEFT DES HANDELNS IN DIE HAND ZU NEHMEN UND ES BIS ZUM ENDE DES KAMPFES NICHT MEHR ABZUGEBEN. EIN ZWEITER ANGRIF DES AGGRESSORS SOLLTE DAMIT ERSCHWERT, WENN NICHT VOLLKOMMEN UNTERBUNDEN WERDEN.

DIE MENTALE EINSTELLUNG IM TRAINING UND IM ANWENDUNGSFALL

"ZUERST GEIST, DANN TECHNIK!"

IM NOTFALL EINER REALEN SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION MUSS EIN KARATEKA IMSTANDE SEIN, EINEN MENTALEN SCHALTER UMZULEGEN. ES DARF KEINE ZURÜCKHALTUNG MEHR GEBEN, SONDERN NUR NOCH DEN **WILLEN ZUM SIEG, RESPEKTIVE ZUM ÜBERLEBEN!**

JAIN ABERNETHY FORMULIERT DAS BEI SEINEN LEHRGÄNGEN SO:
„HIM! DOWN! NOW!“

WENN EINE TECHNIK BEGONNEN WIRD, DARF KEIN GEDANKE DARAN VERSCHWENDET WERDEN, DASS DIE AKTION MISSLINGEN KÖNNTE, DENN JEDES DARAUS RESULTIERENDE ZAUDERN BEEINTRÄCHTIGT DIE ERFOLGSCHANCEN ERHEBLICH.

EINE KONSEQUENTE AKTION ERHÖHT DIE WIRKUNG DER EIGENEN TREFFER. ZÖGERN WÄHREND DER VERTEIDIGUNGSAKTION IST RISKANT. ES BREMST VIELLEICHT DEN EIGENEN KÖRPER GENAU IN DER ENTFERNUNG, DIE FÜR EINEN GEGNERISCHEN FAUST- ODER FUSSSTOSS IDEAL IST. IST DER EIGENE ANGRIFF ABER SCHNELL UND KONSEQUENT, SO VERÄNDERN SICH DIE ABSTÄNDE FÜR DEN ANGREIFER ZUM UNGÜNSTIGEN. DAS WIEDERUM VEREITELT SEINE AKTIONEN ENTWEDER GANZ ODER SCHWÄCHT SIE MINDESTENS IN IHRER WIRKUNG AB.

DER GRUNDGEDANKE JEDER SELBSTVERTEIDIGUNG IST ES, DEN ANGREIFER ZU BESIEGEN. DAS MUSS DER KLARE VORSATZ DES VERTEIDIGERS SEIN. DASS MAN ALS VERTEIDIGER DABEI UNVERSEHRT AUS EINER SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION HERAUSKOMMT, IST RELATIV UNWAHRSCHEINLICH UND NUR HINDERLICHES WUNSCHDENKEN. WER AUCH NUR HOFFT, DASS ER NICHT VERLETZT WERDEN MÖGE, KANN NICHT GEWINNEN.

EIN BEISPIEL DAFÜR, WIE SICH EINE ZÖGERLICHE HALTUNG AUSWIRKT, IST DIE ANGST VIELER MENSCHEN VOR KLEINEN HUNDEN. JEDEM IST VÖLLIG KLAR, DASS ETWA EIN DACKEL EINEN ERWACHSENEN NICHT ERNSTHAFT VERLETZEN ODER BESIEGEN KANN. EIN GEZIELTER TRITT WÜRD DEN "KAMPF" SOFORT BEENDEN, ABER DIE ANGST VOR EINER KLEINEN BISSVERLETZUNG IST BEI VIELEN ZEITGENOSSEN SO GROSS, DASS DIESE UNSICHERHEIT DEM KLEINEN HUND ÜBERLEGENHEIT VERSCHAFFT. WÄRE DIESES ZÖGERN NICHT, HÄTTE DER HUND KEINE CHANCE.

EIN NORMALES UND INSTINKTSICHERES TIER WÜRD DIE SELBSTSICHERHEIT SPÜREN, DIE VON EINEM CHARAKTERFESTEN MENSCHEN AUSGEHT UND DESHALB VON SICH AUS NIEMALS ANGREIFEN UND ZUBEISSEN. DIESE PROGNOSE LÄSST SICH AUF DIE MEISTEN MENSCHEN ÜBERTRAGEN, WENN AUCH LEIDER NICHT AUF ALLE.

BEDEUTUNG DER NOMENKLATUR

DIE BEZEICHNUNGEN, DIE DEN TECHNIKEN HEUTE BEIGEFÜGT SIND, WURDEN ERST VERGEBEN, ALS DAS KARATE CA. 1920 VON OKINAWA NACH JAPAN ÜBERTRAGEN WURDE > SIEHE AUCH GESCHICHTE DES KARATE.

DIE FESTLEGUNGEN DER TERMINOLOGIE BRACHTEN ES MIT SICH, DASS NEUGESCHAFFENE BEZEICHNUNGEN DIE EIGENTLICHEN - UND OFT VIELFÄLTIGEN - EINSATZMÖGLICHKEITEN DER TECHNIKEN VERSCHLEIERTEN. ZUM BEISPIEL FINDEN SICH UNTER DEN TECHNIKEN, VIELE BEWEGUNGEN, DIE "BLOCK" GENANNT WERDEN, DIE ABER IN WIRKLICHKEIT GEGENANGRIFFE SIND. WEIL DIESE BEWEGUNGEN ALS "BLOCK" BEZEICHNET WERDEN, WURDE EINE GEWISSE **INTELLEKTUELLE SCHRANKE** ERRICHTET, DIE ES VERHINDERT, DASS SOLCHE BEWEGUNGEN ETWA ALS ANGRIFFE, BEFREIUNGSTECHNIKEN ODER HEBEL WAHRGENOMMEN WERDEN KÖNNEN.

DIESE "NEUE" TERMINOLOGIE ERLEICHTERT ZWAR DIE ARBEIT DER LEHRER, LENKT ABER AUFGRUND DER DEFINIERTEN BEGRIFFLICHKEIT, WIE BEREITS ERWÄHNT, NICHT SELTEN VON DER EIGENTLICH BESTEHENDEN MULTIFUNKTIONALITÄT BESTIMMTER BEWEGUNGEN AB. DAS VERSTÄRKT SICH BESONDERS BEIM ÜBERTRAGEN DIESER TERMINOLOGIE AUS DEM JAPANISCHEN IN ANDERE SPRACHEN, WEIL **ÜBERSETZEN** IMMER AUCH MIT **INTERPRETIEREN** ZU TUN HAT: UKE HEISST NICHT "BLOCK" IM SINNE VON ABWEHR, SONDERN BEDEUTET SO ETWAS WIE **"AUFNEHMEN"**, **"ANNEHMEN"** ODER **"IN EMPFANG NEHMEN"**. ERST MIT DIESER ETWAS GENAUEREN ÜBERSETZUNG WIRD EIN ANDERES UND UMFASSENDERES VERSTÄNDNIS FÜR UKE-TECHNIKEN MÖGLICH.

DAS DENKEN WIRD AUF EINE FALSCH FÄHRTE GESETZT.

ES IST SOMIT UNERLÄSSLICH, DASS DER LEHRER DIE VERSCHIEDENEN MÖGLICHKEITEN DER BLOCKS, RESP. DEREN ANWENDUNGEN ERLÄUTERT, DAMIT DIE SCHÜLER, WENN SIE "JODAN AGE UKE" HÖREN NICHT NUR DEN BLOCK, SONDERN MEHRERE ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN VOR AUGEN HABEN.

ES GIBT KEINE REALE KOMBINATION, DIE MIT EINEM BLOCK ENDET!

DIE AUTOREN DILLMAN, AKERMANN, KANE UND WILDER GEHEN NOCH EINEN SCHRITT WEITER. SIE VERWEISEN DARAUF, DASS DIE ERFAHRUNG AUS WETTKÄMPFEN DEUTLICH ZEIGT, DASS PRAKTISCH NIE MIT EINER DEFINIERTEN UKE-TECHNIK ABGEWEHRT WIRD, SONDERN FAST IMMER MIT EINER **SCHUTZBEWEGUNG DER OFFENEN HAND**.

AUSNAHMEN STELLEN NUR ABWEHRTECHNIKEN GEGEN FUSSTÖSSE DAR. HIER SOLLTE DIE FAUST GESCHLOSSEN BLEIBEN, UM VERLETZUNGEN DER FINGER ZU VERMEIDEN.

DIE **OFFENE HAND IST ZWAR SCHNELLER**, ABER VOR ALLEM BEI DER ABWEHR VON FUSSTECHNIKEN SEHR GEFÄHRDET.

DIE GENANNTE AUTOREN SIND INSBESONDERE DER ANSICHT, DASS MAN NORMALERWEISE DAVON AUSGEHEN KANN, DASS DIE **ABWEHRTECHNIKEN IN DEN SOGENANTEN AUSHOLBEWEGUNGEN VERSTECKT SEIEN**. DIE EIGENTLICHEN "BLOCKS", DIE AUF DIE VERMEINTLICHE AUSHOLBEWEGUNG FOLGEN, SIND DEMNACH IN WIRKLICHKEIT ANGRIFFE ODER GEGENANGRIFFE.

UNABHÄNGIG VON DEM VORHER GESAGTEN SOLLTE IN DER SELBSTVERTEIDIGUNG **DIE ABWEHR MIT DER OFFENEN HAND DIE REGEL SEIN**. AUCH DIESE ÜBERLEGUNG WEIST DARAUF HIN, DASS DIE AUSHOLBEWEGUNG DIE ABWEHR DARSTELLT UND DER **"BLOCK"** ZUMINDEST EINEN TEIL DES **GEGENANGRIFFS** MARKIERT.

DIE SOGENANTEN ABWEHRTECHNIKEN (UKE-TECHNIKEN) SIND HÄUFIG AKTIONEN, DIE SICH OFFENSIV GEGEN KYUSHO-PUNKTE RICHTEN. DIE EIGENTLICHE ABWEHR IST MEIST EINE NATÜRLICHE BEWEGUNG, DIE DIE UKE-TECHNIK EINLEITET. DIESE ABWEHRBEWEGUNG WIRD MEIST MIT OFFENER HAND AUSGEFÜHRT UND GEWÖHNLICH ALS "AUSHOLBEWEGUNG" Gesehen. IM IDEALFALL LEITET SIE ABER DEN GEGENANGRIFF EIN, DER IN DER SOGENANTEN UKE-TECHNIK SELBST LIEGT.

DIE GEGENBEWEGUNG DER ANDEREN HAND IMPLIZIERT, DASS EINE HAND DIE ZURÜCKGEZOGEN WIRD, IMMER DEN GEGNER FESTHÄLT ODER FIXIERT, MÖGLICHSST ZIEHT SIE IHN HERAN, UM SEIN GLEICHGEWICHT ZU STÖREN.

VOR DIESEM HINTERGRUND KANN EINE BUNKAI-ANALYSE DER KATAS AUS EINEM BISHER VÖLLIG UNGEWOHNTEN BLICKWINKEL ERFOLGEN. DIE ÜBERLEGUNG, DASS JEDE PHASE DER GEGENBEWEGUNG IHRERSEITS BESTANDTEIL DER TECHNIK SEIN KANN UND AUCH DIE AUSHOLBEWEGUNG

SELBST DAZU DIENT AKTIV IN DAS GESCHEHEN EINZUGREIFEN, ERÖFFNET EINE VIELZAHL NEUER MÖGLICHKEITEN. WIRD NÄMLICH DIE AUSHOLHAND - UND DIE GEGENBEWEGUNG, DIE SIE ZUR UNTERSTÜTZUNG DER "HAUPTTECHNIK" AUSFÜHRT - ZUR EIGENTLICHEN ABWEHR, **WIRD DER "BLOCK" ZUM KONTER!** BEDENKT MAN ZUDEM, DASS SICH AUS DER "BLOCK"-BEWEGUNG BEI DIESER SICHTWEISE HEBEL, WÜRFE UND ANGRIFFE AUF KYUSHO-PUNKTE HERLEITEN LASSEN, EXPLODIERT DIE ZAHL DER MÖGLICHEN ANWENDUNGEN FÜR NAHEZU JEDE STELLE IN EINER KATA. DARAUF ZIELT AUCH DER FOLGENDE MERKSATZ AB.

"EINE GESCHLOSSENE HAND, DIE ZUR HÜFTE ZURÜCKGEZOGEN WIRD, IST NORMALERWEISE NICHT LEER!"

WEITERFÜHRENDE LITERATUR:
"DER BUNKAI CODE" VON ALFRED HEUBECK
SCHLATT BOOKS

BEMERKUNG/ERGÄNZUNG ZU DEN VORHERIGEN THEMEN:

AM BEISPIEL DER CA. 300 JÄHRIGEN KATA KURURUNFA ZEIGT SICH:

- WIE HAT DIE ORIGINALE URSPRUNGSVERSION WOHL AUSGESEHEN?
- WIE OFT WURDE SIE VOM ERSCHAFFER SELBER ABGEÄNDERT?
> MAN ENTWICKELT SICH JA WEITER
- WIE OFT WURDE DANN DIE KATA SPÄTER VON DEN SCHÜLERN "OPTIMIERT"?
- WIE STARK HAT SICH DANN DIE KATA ÜBER GENERATIONEN VERÄNDERT?
- WIE IM ZUGE DER "JAPANISIERUNG"?
- WIE BEI DER VERSPORTLICHUNG DES KARATE?

MIT JEDER ABÄNDERUNG KÖNNEN FRÜHER EINGEPLANTE SPEZIALITÄTEN VERLOREN GEHEN. DIES IST AUCH HEUTZUTAGE DER FALL, WENN KATA UM DES WETTKAMPFES WILLEN IMMER MEHR "MODERNISIERT" ODER WETTKAMPFTECHNISCH HARMONISIERT (STILMÄSSIG ANGEPASST) WERDEN. MIT EINER ÄNDERUNG IN DER KATA VERBAUE ICH DEN KÜNFTIGEN KARATEKA DEN WEG ZUR MÖGLICHSST ORIGINALEN REKONSTRUKTION DER EV. MAL URSPRÜNGLICH GEDACHTEN ANWENDUNGEN.

ES STELLT SICH DEMZUFOLGE DIE FRAGE:
GIBT ES ÜBERHAUPT EIN ORIGINALES BUNKAI?
BRAUCHT ES DAS ÜBERHAUPT?

MIT DER "WIEDERENTDECKUNG" DES KYUSHO-JITSU DURCH GEORGE DILLMAN WURDEN ZUM BEWEIS DER WIRKUNGSWEISE AN DEN NERVENPUNKTEN TEILWEISE SEHR KOMPLEXE BUNKAIS INTERPRETIERT.

DEMONSTRATIONEN, BEI DENEN DER ANGREIFER STILLSTEHT UND DIE GESAMTE GEGENATTACKE ÜBER SICH ERGEHEN LÄSST, SIND LEIDER OFT DIE REGEL.

SOBALD SICH DER GEGNER BEWEGT, SIEHT ES ANDERS AUS - Z.B. DER WINKEL STIMMT NICHT MEHR OPTIMAL, DIE GANZEN, TEILS UMFANGREICHEN THEORIEN LASSEN SICH IM ERNSTFALL NUR SCHWER INNERT SEKUNDENBRUCHTEILEN ABRUFEN, DA MAN JA MIT DEM KONTRAHENTEN BESCHÄFTIGT IST.

TROTZDEM FINDE ICH VIELE KYUSHO-ANWENDUNGEN SEHR INTERESSANT UND BEI RICHTIGER ANWENDUNG DURCHAUS WIRKUNGSVOLL.

DENN OB ICH LETZTLICH BEI EINER KONFRONTATION GLEICH DEN RICHTIGEN PUNKT ZUR OPTIMALEN SCHMERZÜBERTRAGUNG TREFFE, IST JA NICHT AUFWÄNDIGER.

NUR: MAN MUSS MIT DER KOMPLEXITÄT DER TECHNIKKOMBINATIONEN MASSVOLL UMGEHEN. UND MAN MUSS SICH VOR ALLEM BEWUSST SEIN, DASS MAL EIN PUNKT NICHT SO WIRKT, WIE MAN GERNE MÖCHTE. SEI ES WEIL ICH NICHT OPTIMAL TREFFE (ACHTUNG BEI DICKEN WINTERKLEIDERN), ODER DER GEGNER EV. UNTER ALKOHOLEINFLUSS, DROGEN ETC STEHT UND VIEL WENIGER SCHMERZEMPFINDLICH IST ALS NÜCHTERN.

WENN MAN DAVON AUSGEHT, DASS DER MENSCH IN EINER REALEN STRESS-SITUATION NUR NOCH GROBMOTORISCH FUNKTIONIERT, MÜSSEN DIE ABWEHR-/ANGRIFFSKOMBINATIONEN KURZ UND WIRKUNGSVOLL SEIN - WIE EIN REFLEX - OHNE ZU DENKEN.

KOMMEN WIR ZURÜCK ZUM BUNKAI:

DAS NICHTKENNEN DER "ORIGINALEN" BUNKAI IST MEINES ERACHTENS KEIN NACHTEIL, SONDERN EIN ANSPORN, UM SELBER KREATIV ZU WERDEN. SOMIT IST MAN NICHT AN EIN VORGEgebenES SCHEMA GEBUNDEN WELCHES EINENGT, SONDERN KANN ENTSPRECHEND DEN EIGENEN FÄHIGKEITEN/INTERESSEN SICH DIE ANWENDUNGEN ZUM GROSSEN TEIL SELBER ERARBEITEN. NATÜRLICH SOLLTEN DIE ANWENDUNGEN EINE LOGISCHE ANBINDUNG AN DIE KATA-SEQUENZ HABEN.

NOCH EIN GEDANKE ZUM ANGREIFENDEN:

MIT DER GLOBALEN INTERNET VERNETZUNG SIND HEUTZUTAGE AUF YOUTUBE VIELE REALE KAMPFSITUATIONEN ZU SEHEN, WELCHE GUTE UND BRAUCHBARE IDEEN FÜR DAS VERSTÄNDNIS DES STRASSENKAMPFES LIEFERN.

WIE VORNE BEREITS ERWÄHNT WIRD EIN ANGRIFF KAUM JEMALS MIT SCHRITT UND SCHLAG ZUM BAUCH ERFOLGEN (OI-ZUKI CHUDAN). CIRCA 90% DER ANGRIFFE KOMMEN OHNE SCHRITT ALS PLÖTZLICHER ANGRIFF MIT DER HINTEREN HAND (GYAKU MAWASHI ZUKI) LEICHT BOGENFÖRMIG UND MEISTENS ZUM KINN.

GANZ ZU SCHWEIGEN VOM ANSCHLIESSENDEN ZWEITEN ANGRIFF MIT DER NOCH FREIEN ANDEREN HAND.

MIT DEM BOGENFÖRMIGEN ANGRIFF AUF KOPFHÖHE WIRD DAS SEHR OFT PRAKTIZIERTE UND BEJUBELTE SEITLICHE AUSWEICHEN (ZUR ÄUSSEREN SEITE) SEHR SCHWIERIG, WEIL MAN JA QUASI DIREKT IN DEN ANGRIFF HINEINLÄUFT. NUR WENIGE EXPERTEN KÖNNEN DEN GERADEN ANGRIFF VON EINEM SCHWINGER BEREITS IM ANSATZ UNTERSCHIEDEN (ELLENBOGEN DES ANGREIFERS BEOBACHTEN).

UM DEM RISIKO ZU ENTGEHEN, BLIEBE PRIMÄR NUR DIE INNERE SEITE ÜBRIG - ALLERDINGS KOMMT DANN MIT GRÖSSTER WAHRSCHEINLICHKEIT DER 2. ANGRIFF DES GEGNERS, WELCHER WIEDERUM ZU PARIEREN WÄRE.

ES GIBT FÜR ALLES LÖSUNGSANSÄTZE, NUR SIND DIE IM TRADITIONELLEN KARATE MIT DER OFTMALS PRAKTIZIERTEN UNREALEN DENKWEISE (AM BEISPIEL HIKITE, OI ZUKI CHUDAN) OHNE OFFENE, UNGEBUNDENE HERANGEHENSWEISE RELATIV SCHWIERIG UMZUSETZEN.

