

KUSHIDO MANUAL



Karate-Do
Kobudo
Tai-Chi

空手道



Renshi Paul Baumann
Chef Instruktor Kushido Europa

Kushido Manual

von

Paul Baumann

mit vielen Zeichnungen von

Simone Scheuber

und

Adrian Feer



1. Auflage 2009

4. Auflage 2012

Eigendruck im Selbstverlag

Kushido Schule
Honbu Dojo Europa
Rotzbergstrasse 7
CH - 6362 Stansstad

www.kushido.ch

INHALTSVERZEICHNIS

| | | |
|------------|--|----|
| I | EINLEITUNG | 4 |
| II | KUSHIDO | 5 |
| | ○ Karate-Do | 6 |
| | ○ Kobudo | 7 |
| | ○ Tai-Chi..... | 10 |
| III | ORGANISATION | |
| | ○ Entwicklung allgemein | 12 |
| | ○ Überblick - Herkunft der Kushido Schule..... | 14 |
| | ○ Entwicklung der Kushido Schule..... | 15 |
| | ○ Gurteinteilungen | 17 |
| IV | TRAINING ALLGEMEIN | |
| | ○ Trainingsvoraussetzungen..... | 19 |
| | ○ Regeln im Trainingsbetrieb | 20 |
| | ○ Was bringt das Training | 21 |
| | ○ Wichtige Trainingsaspekte | 22 |
| | ○ Komponenten sportlicher Leistung..... | 24 |
| | ○ Wirksamkeit | 29 |
| | ○ Krisen / Verletzungen..... | 33 |
| | ○ Das Unterrichten und Weitergeben | 35 |
| | ○ Lernziele (1. Level bis Godan) | 39 |
| V | TECHNISCHER TEIL | |
| | ○ Stände | |
| | - Allgemein | 46 |
| | - Beschreibung der einzelnen Stände..... | 47 |
| | ○ Schlagtechniken | |
| | - Allgemein | 55 |
| | - Beschreibung der einzelnen Techniken | 56 |
| | ○ Kicks | |
| | - Allgemein | 61 |
| | - Beschreibung der einzelnen Techniken | 62 |
| | ○ Abwehrtechniken | |
| | - Allgemein..... | 68 |
| | - Beschreibung der einzelnen Techniken | 70 |
| | ○ Wurftechniken | |
| | - Allgemein / Spezifisch..... | 75 |
| | ○ Kumite | |
| | - Allgemein | 77 |
| | - Kihon-Kumite, Sanbon-Kumite | 78 |
| | - (Kihon-)Ippon-Kumite, Jiyu-Ippon-Kumite (semi free)..... | 79 |
| | - Jiyu-Kumite | 80 |
| | - Randori | 81 |
| | - Randori-Kumite..... | 83 |
| | ○ Drills | 84 |
| | ○ Kata | |
| | - Allgemein | 85 |
| | - Kata der Kushido Schule..... | 87 |
| | - Kata Symmetrie | 95 |
| | - Kata Anwendungslisten..... | 96 |

| | | |
|-------------|---|-----|
| VI | PRÜFUNGEN | |
| | ○ Levels / Wegmarkierungen | 108 |
| | ○ Lehrer / Experten..... | 109 |
| | ○ Prüfungsprogramm 1..... | 110 |
| | ○ Prüfungsprogramm 2..... | 111 |
| | ○ Prüfungsprogramm 3..... | 112 |
| | ○ Prüfungsprogramm 4..... | 114 |
| | ○ Prüfungsprogramm 5..... | 116 |
| | ○ Meistgemachte Prüfungsfehler | 118 |
| | ○ Unbedingte Prüfungskriterien | 119 |
| VII | WETTKAMPF | |
| | ○ Allgemein | 121 |
| | ○ Durchführung und Bewertung..... | 122 |
| | ○ Punktwertung Kata..... | 123 |
| | ○ Punktwertung Kumite | 125 |
| | ○ Regeln Randori-Kumite | 126 |
| VIII | SCHLUSSWORT | 129 |
| IX | ANHANG | |
| | ○ Zusätzliche Tai-Chi Übungen und Informationen | 131 |
| | - Entstehung des Yang Stils..... | 132 |
| | - Die acht Energien in der Peking Form | 134 |
| | - Herkunft des Bagua Zhang..... | 135 |
| | - 8 Powers des Bagua Zhang / Silk weaving Übung | 136 |
| | ○ Zusätzliche Karate-Do Übungen und Informationen | 137 |
| | - Makiwara Training | 139 |
| | - Kushido Kata im Vergleich mit anderen Stilrichtungen..... | 140 |
| | - Wettkampffläche / Materialliste..... | 141 |
| | - Herleitung der Formel der kinetischen Energie | 142 |
| | - Bedeutung chinesischer Zahlen..... | 143 |
| | - Eckdaten von Hugh und Denis St. John Thomson..... | 145 |
| | ○ Okinawa | 146 |
| | ○ Lexikon..... | 147 |
| | ○ Empfehlenswerte Bücher | 151 |
| | ○ Erste Hilfe..... | 152 |
| | - Allgemein | |
| | - Hautverletzungen | |
| | - Fremdkörper im Auge / Ohr | |
| | - Quetschungen / Prellungen | |
| | - Verstauchungen / Bänderverletzungen / Verrenkungen..... | 153 |
| | - Muskelzerrungen, Muskel- und Sehnenrisse | |
| | - Knochenbrüche | |
| | - Sonnenstich / Hitzschlag | |
| | - Hitzeerschöpfung | 154 |
| | - Herzinfarkt | |
| | - Herzstillstand | |
| | - Verbrennungen | |
| | - Vergiftungen durch die Nahrungswege..... | 155 |
| | - Verätzungen durch Säuren und Laugen | |
| | - Insektenstiche, Allergien | |
| | - Grundausrüstung einer Dojo Apotheke | |
| | - Nothilfe nach ABC Schema | 156 |

I EINLEITUNG

Als vollkommenes Greenhorn mit einer unglaublichen Portion Selbstvertrauen bin ich 1986 mit Juanita aus Südafrika nach Nidwalden angereist, um ein Dojo zu eröffnen. Ich hatte keinen Businessplan, und auch keine Idee wie ich den ersten Monat überleben und meine Miete bezahlen würde.

Der Gedanke, dass es nicht funktionieren könnte, existierte ganz einfach nicht. Mit sehr viel Begeisterung und ohne Geld lebten wir viele Jahre lang, vermutlich unter dem Existenzminimum, auf kleinstem Raum im Dojo. Anfänglich wurden, fast wie in Afrika, Logos, Poster, Flugblätter von Hand gezeichnet und natürlich auch persönlich verteilt.

Dies ist aus heutiger Sicht fast nicht mehr vorstellbar. Ohne Computer geht so ziemlich nichts mehr. Das Konzept funktionierte dennoch und der Erfolg stellte sich langsam ein. Die Mitgliederzahl stieg stetig an. Dadurch mussten/durften wir unser Dojo schon vier Mal vergrössern.

In den ersten Jahren waren wir noch ein Baby Dojo und abhängig von der Muttermilch (Honbu-Dojo) in Südafrika.

Durch viele Jahre Erfahrung im Unterrichten, im Organisieren, im Vorausplanen, im Kurse leiten, und durch viele Vorträge in Schulen, durch viele Vorführungen (dies alles in verschiedenen Ländern), wurde die Abhängigkeit immer kleiner. Seit dem Jahr 2000, als mittlerweile selbständige Schule, ging es mit der Entwicklung im Kushido Europa rasant voran.

Durch vermehrte Zusammenarbeit mit internationalen Kushido Schulen, sowie durch das Beschnuppern anderer Stilrichtungen wurden wir uns mancher Schwächen bewusst. Trotzdem habe ich keine andere Schule gefunden, die ich bevorzugen würde. Also blieb nur noch eins zu tun. Diverse Kurse zu besuchen, andere Lehrer einzuladen, um so die Schwachstellen zu beseitigen.

Durch meine grosse Motivation und Begeisterung, kann ich alte Gewohnheiten schnell loslassen und diese durch neu gewonnene Erkenntnisse ersetzen. Die letzten Jahre waren fast wie eine kleine Revolution, was viele langjährige Schüler ziemlich erschütterte oder zumindest gröber herausforderte.

Um wieder etwas Ordnung in das von mir verursachte Chaos zu bringen, habe ich dieses längst fällige Manual geschrieben.

Nichts ist beständig ausser dem Wandel. So wird es auch im Kushido sein. Sobald dieses Manual in Gebrauch ist, wird es schon wieder etwas veraltet sein, sonst würden wir ja stillstehen.

Ich glaube dieser Gefahr werdet ihr nicht ausgesetzt sein, solange es mir vergönnt bleibt auf diesem Weg voranzuschreiten.

Ich hoffe viele von euch werden mich ein gutes Stück davon begleiten, und wünsche euch allen dadurch eine grosse Bereicherung für euer Leben.

Shihan Paul Baumann
Sommer 2004

V TECHNISCHER TEIL

Stände

Allgemein

In der heutigen Zeit ist eine gute Standfestigkeit nicht mehr selbstverständlich. Die Füße haben auch selten die Gelegenheit den Boden wirklich zu spüren. Vielfach sind sie in unbequemen Schuhen eingepackt und die Zehen haben wenig Gelegenheit den Boden zu greifen.

Die körperliche Arbeit, in der auch die Beinmuskulatur gefördert wurde, verschwindet zusehends. Es wird immer mehr kopflastige Arbeit im Sitzen, oft in einer nicht optimalen Haltung, geleistet.

Die Arbeitswege werden vielfach mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zurückgelegt. Auch Treppen werden immer öfters mit dem Lift oder der Rolltreppe bewältigt.

Im Training besteht die Möglichkeit viel Gutes für den Körper zu tun. Das beginnt bereits bei den Ständen. Das Barfusstraining macht es einfach, den Boden wahrzunehmen. Die richtige Positionierung der Füße ist dabei wichtig. Ist diese nicht optimal, leiden oft die Fuss und Kniegelenke, da sie falsch belastet werden.

Durch die vielen verschiedenen Stände wird die Beinmuskulatur vielfältig gefordert und gestärkt. Durch eine kräftigere und elastischere Muskulatur verbessern wir unsere Stabilität ganz allgemein.

Zu den Ständen gehört auch die ganze Postur. Dazu ist eine aufrechte Körperhaltung sehr wichtig. Auch der Kopf ist aufrecht und die Augen schauen gerade aus.

Wichtig ist auch, dass die Schultern entspannt sind. All dies wirkt sich förderlich auf eine verkrampfte Rückenmuskulatur aus, die sich dadurch nach und nach lockert.

Um die optimale Stabilität eines Standes zu erreichen sollte der Schwerpunkt möglichst tief sein. Angespannte Schultern verhindern dies. Förderlich ist eine gute Bauchatmung, welche hilft den ganzen Körper zu entspannen und die Konzentration auf die Körpermitte zu lenken.

Alle Stände sind immer Kompromisse zwischen Stabilität und Mobilität in verschiedenen Richtungen.

Wichtig ist eine Ausgeglichenheit dieser beiden Qualitäten. Auf der einen Seite sind die stabilen Stände in denen wirkungsvolle Techniken ausgeführt werden können. Auf der anderen Seite sind die Bewegungen, die es ermöglichen von einer Position zur anderen effizient zu wechseln, um sich den ständig ändernden Umständen anpassen zu können.

Stände sind auch Körperhaltungen, in denen die innere Haltung sehr direkt zum Ausdruck kommt.

Eine aufrechte Körperhaltung widerspiegelt eine positive bejahende Lebenshaltung, im Gegensatz zu einer gekrümmten Körperhaltung, die eher auf eine geknickte Persönlichkeit schließen lässt.

Umgekehrt kann das Verbessern der äusseren Haltung einen positiven Einfluss auf die inneren Werte nehmen.

Zenkutsu-Dachi

Diese lange Vorwärtsstellung gehört zu den gebräuchlichsten Ständen der meisten Karate Schulen.

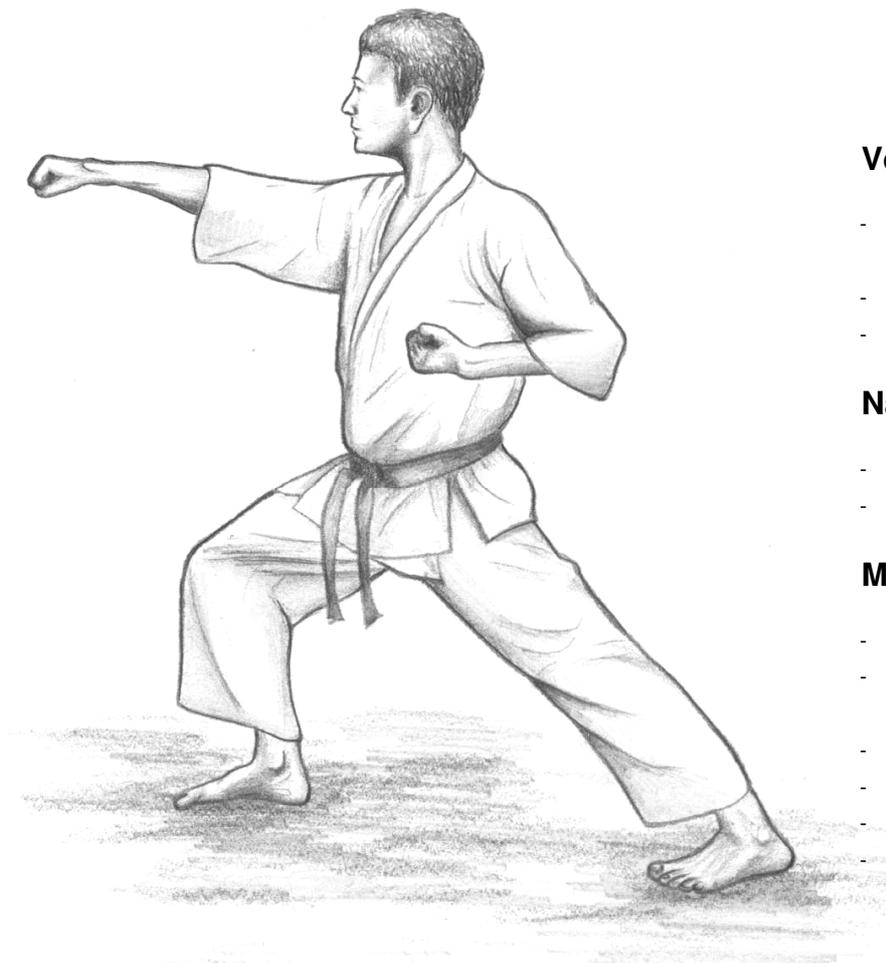
Dieser Stand bietet eine gute Stabilität für Armtechniken nach vorne, auf Kosten der seitwärts Mobilität. Die Beintechniken sind etwas eingeschränkt.

Die Füße sind schulterbreit auseinander. In der Länge sind die Füße ca. 1,5 bis 2 Schulterbreiten auseinander. Die Aussenkante des vorderen Fusses ist gerade. Der hintere Fuss zeigt ca. 30° bis max. 45° nach aussen.

Das vordere Knie steht senkrecht über dem Mittelpunkt des Fusses. Das hintere Bein ist durchgestreckt, mit der Ferse am Boden.

Die Hüfte ist nach vorne gerichtet. Der Bauchnabel zeigt auch nach vorne, um das Durchhängen des Beckens zu verhindern.

Diese Stellung ist nach vorne orientiert. Das Körpergewicht ist zu 60% auf den vorderen und zu 40% auf den hinteren Fuss verteilt.



Vorteile:

- Grosse Stabilität in der Längsrichtung
- Förderung Beinmuskulatur
- Grosse Reichweite

Nachteile:

- Relativ langsam
- Etwas statisch

Meistgemachte Fehler:

- Stand zu schmal
- Das vordere Knie zuwenig gebogen
- Bauchnabel zeigt nach unten
- Hüfte nicht nach vorne
- Hinterbein nicht gestreckt
- Hinterer Fuss zeigt zu stark nach aussen

Schlagtechniken

Allgemein

Schlagtechniken sind nicht so spektakulär wie Kicks, dafür umso schneller und praktischer. Beide Arme können gleichzeitig eingesetzt werden. Dadurch entstehen eine Vielzahl an möglichen Kombinationen. Die Armtechniken haben nicht die grosse Reichweite der Kicks. Diese kann jedoch durch die gute Mobilität der Beinarbeit vergrössert werden.

Die Basisvarianten sind sicher die Schläge mit der Faust oder der offenen Hand. Vielfältige, differenzierte und fein dosierbare Anwendungen machen jedoch eine Vielzahl von Techniken nötig.

Verschiedene Distanzen aus verschiedenen Winkeln zum Gegner, verschiedene gegnerische Ziele mit unterschiedlichen Auswirkungen, verlangen ebenfalls verschiedene Techniken.

Jede Technik wird mit einem Zurückziehen des gegenüberliegenden Arms (Pullback) ausgeführt. Dadurch kann gegebenenfalls der Gegner in den Angriff hinein gezogen werden, um die Wirksamkeit zu erhöhen. Durch den Pullback sind Kombinationen möglich, da immer ein Arm in Bereitschaft ist.

Durch Verändern der Distanz, der Richtung und der Kontaktzone können die Schlagtechniken auch als Verteidigungs- und Befreiungstechniken, vielfach sogar als Wurftechniken, eingesetzt werden. Der Vielfalt sind fast keine Grenzen gesetzt.

Die Wirksamkeit aller Techniken, speziell der Armtechniken, hängt vom Körpereinsatz ab. Die ganze Körperkraft soll aus den Beinen über die Hüfte verstärkt und zielgerichtet, letztendlich explosiv mit den Armen auf das Ziel übertragen werden. Die Faust muss kompakt geschlossen sein, damit beim Kontakt mit dem Ziel keine Energieverluste³⁰ entstehen.

Um einer Verletzungsgefahr vorzubeugen, darf bei allen Armtechniken der Daumen auf keinen Fall hervorstehen. Aus dem gleichen Grund müssen bei Techniken mit offener Hand die Finger geschlossen gehalten werden. Auch dem Handgelenk muss die nötige Aufmerksamkeit gewidmet werden. Nach den Fingern ist dieses das schwächste Glied und muss durch eine genügende Anspannung der Hand oder Faust stabilisiert werden.

Nichts geschieht von selbst,
sondern alles infolge eines Grundes,
dem Grunde der Notwendigkeit.

Leukipp

³⁰ siehe Kapitel Wirksamkeit, Seite 29

Choku-Zuki

Neben dem „berühmten“ Handkantenschlag, ist dieser gerade Faustschlag die klassische Karate Technik schlechthin.

Wichtige Ausführungspunkte:

- Faust geschlossen inkl. Daumen
- Schlag gleichzeitig mit Pullback
- Gleichmässige 180° Rotation
- Arme nicht verspannt
- Explosive Beschleunigung
- Schultern locker
- Kontaktpunkte sind die ersten zwei Knöchel

Meistgemachte Fehler:

- Die Faust dreht zu früh
- Handgelenk nicht gerade
- Faust nicht geschlossen
- Ellbogen schwenkt vom Körper ab
- Schulter verspannt
- Stoss anstatt Schlag



Kagi-Zuki

Diese Technik bietet viele Möglichkeiten. Schläge können von der Seite, von hinten, mit dem Bizeps oder Ellbogen ausgeführt werden. Diese Technik kann auch zum Ausbrechen aus einem Armgriff oder zum Würgen von hinten verwendet werden.

Wichtige Ausführungspunkte:

- Aus Pullback Position, die Faust kompakt, im Abstand von zwei Faustbreiten zum Körper, zur gegenüberliegenden Körperseite schlagen
- Unter- und Oberarm bilden einen 90° Winkel
- Schultern bleiben entspannt
- Unterarm zeigt leicht abwärts
- Faust ist in Linie mit Körperseite
- Ellbogen bleibt während dem Schlag nahe am Körper

Meistgemachte Fehler:

- Arm zu nahe am Körper
- Zu weites Ausholen beim Schlag
- Handgelenk nicht gerade
- Schulter verspannt
- Schwach ohne Körpereinsatz



Kicks

Allgemein

Die Kicktechniken sind sicher ein besonderes Merkmal des Karate. Durch den Einsatz der Beine ist die Reichweite um einiges grösser als mit blossen Armtechniken. Dadurch kann ein Gegner einfacher auf Distanz gehalten werden. Das Kraftpotenzial der Beintechniken ist um ein vielfaches höher als das der Armtechniken.

Auch ohne die spektakulären Kopftreffer, die nicht in jedermanns Möglichkeiten liegen, können die Beine sehr effektiv in den unteren Körperregionen eingesetzt werden. Nicht zu unterschätzen sind die Fussfeger, sowie schwere Treffer auf den Oberschenkel, die beide einen Gegner schwächen und aus seinem Konzept bringen.

Vielfach sind die Kicks für den Gegner auch sehr überraschend, was die Wirkung noch verstärkt. Auch in der Nahdistanz, wenn die Arme festgehalten werden, sind Kicktechniken mit dem Knie sehr überraschend und effektiv.

Vor allem kombiniert mit Armtechniken können die Kicktechniken am wirkungsvollsten eingesetzt werden.

Dies ist ein wichtiger Punkt, denn trotz der vielen Vorteile haben die Kicktechniken einen gravierenden Nachteil. Bei jedem Kick ist das Gleichgewicht geschwächt, da nur noch ein Fuss Bodenkontakt besitzt.

Wer seine Balance während oder auch unmittelbar nach einem Kick verliert, hat sicher schlechtere Chancen die Oberhand zu gewinnen.

Um im Gleichgewicht zu sein, muss der Körperschwerpunkt oberhalb der Grundfläche des Standfusses liegen. Dem Standbein kommt damit eine enorm wichtige Rolle zu.

Es soll nie durchgestreckt, sondern leicht gebeugt und damit bereit sein, alle Bewegungen des Körpers aufzunehmen und zu neutralisieren. Durch diese Haltung wird auch der Körperschwerpunkt tief gehalten.

Die Kontrolle des Gleichgewichts wird einfacher, wenn die Arme während des Kicks nicht wild umher schwenken. Durch eine gute Kontrolle der Arme ist es ausserdem einfacher Gegentechniken des Partners abzuwehren oder Folgetechniken auszuführen. Auch muss einkalkuliert werden, dass nach einem fehlgeschlagenen Kick, der Gegner im Vorteil ist. Ebenso, wenn ein Kick zu früh vom Gegner wahrgenommen wird, gibt ihm das die Möglichkeit, den Kickenden aus dem Gleichgewicht zu bringen. Daher ist vielfach eine Folgekombination nötig.

Mit einer vorausgehenden Armkombination, der richtigen Distanz und einer vernünftigen Ausgangsstellung kann dieses Risiko erheblich vermindert werden.

Nach der unmittelbaren Ausführung eines Kicks gilt es so schnell wie möglich wieder eine sichere und stabile Stellung einzunehmen.

Ganz allgemein sind Kicks eine grosse Bereicherung im Ernstfall wie im Training. Sie fördern das Gleichgewicht und stärken die Beinmuskulatur auf sehr effiziente Art.

Mae-Geri

Zusammen mit dem Kansetsu-Geri ist dies der praktischste und einfachste Kick. Er kann von jedermann ohne Probleme korrekt, vom Hinter- oder Vorderbein, ausgeführt werden.

Die Stärken dieses Kicks liegen in seiner Schnelligkeit und der sehr variablen Distanz.

Von einem tiefen Kick mit dem Fussspann in die Geschlechtsorgane, bis zu einem Kick an das Kinn ist alles möglich.

Sogar eine Variante um den Gegner zu Stoppen, ist durchaus machbar.



Wichtige Ausführungspunkte:

- Knie zuerst anheben und zum Ziel richten
- Ferse bleibt nahe dem Körper
- Fuss ist angewinkelt
- Zehen sind nach oben angespannt
- Standbein ist gebogen
- Kick mit gestrecktem Bein und Fuss
- Die Zehen bleiben angespannt
- Zielkontakt mit dem Fussballen
- Die Hüfte etwas nach vorne in den Kick schieben
- Oberkörper leicht zurücklehnen
- Arme bleiben in einer Bereitschaftsposition
- Unterschenkel zurückschnappen
- Fuss bleibt angewinkelt
- Zehen bleiben gespannt
- In einer fließenden Bewegung Fuss auf Boden setzen
- Nach dem Kick Bereitschaftsposition halten

Meistgemachte Fehler:

- Zuerst Ferse anheben
- Knie nicht hoch genug
- Fuss nicht angewinkelt
- Zielkontakt mit Ferse oder Zehen
- Hüfte bleibt zurück
- Schlechtes Zurückschnappen
- Keine fließende Bewegung

Abwehrtechniken

Allgemein

Die Abwehrtechniken werden Uke genannt, was meistens frei mit „Block“ übersetzt wird. Uke kann aber auch mit „annehmen“, „erhalten“ oder „aufnehmen“ übersetzt werden. Dies bedeutet, nicht dagegen anzukämpfen, sondern damit umzugehen. Der Angriff wird also akzeptiert, umgeleitet und somit unwirksam gemacht.

Die ideale Abwehrtechnik besteht darin, einem Angriff auszuweichen und diesen ins Leere laufen zu lassen. Diese Art braucht keine Kraft und der Nachgebende kommt dabei nicht zu schaden. Das Ausweichen ist vor allem für kleinere Personen eine absolute Notwendigkeit, da sie Angriffen von grösseren Gegnern nicht standhalten könnten. Es gibt sehr viele Möglichkeiten des Ausweichens. Es können kleine oder grosse Schritte in alle möglichen Richtungen ausgeführt werden, evt. kombiniert mit Körperdrehungen, diversen Pendelbewegungen mit dem Körper oder nur mit dem Kopf. All dies kann noch ergänzt werden mit Blocktechniken, durch das Anheben eines Beins, hochspringen oder sich ducken.

Trotzdem ist ausweichen allein nicht ausreichend. Gründe dafür können kurze Angriffsdistanzen und damit sehr rasche Angriffe oder fehlender Platz sein. Daher wird die Ausweichbewegung in den meisten Fällen mit entsprechenden Armtechniken (seltener Beintechniken) kombiniert. Auch hier ist die Grundidee, dass der Verteidiger nicht einfach dagegen hält, denn sonst entscheiden meist Kraft und Körpermasse über das Gelingen, sondern dass der Verteidiger nachgibt, den Angriff annimmt und „rund“ umleitet oder abgleiten lässt. Auf diese Weise können sich auch hier wieder „Schwächere“ gegen „Stärkere“ erfolgreich wehren.

Diese Art der Verteidigung ist sicher anspruchsvoll, aber dafür werden keine „Gewichtsklassen“ benötigt, da leichtgewichtige Personen, Angriffe von grösseren und schwereren abwehren können.

Abwehrtechniken, die aus blossem Dagegenhalten bestehen, sind nicht effizient und benötigen viel Energie. Vor allem ist das Risiko hoch, dass sie nicht funktionieren, weil der Partner doch stärker oder schwerer ist. Diese harten Techniken fördern weder die Gesundheit noch die Stimmung im Training. Sie sind keine konstruktive Art mit einem Partner umzugehen.

Blöcke werden ähnlich wie Schlagtechniken ausgeführt. Der zweite Arm wird jeweils in die Pullback Position zurückgezogen. Er bereitet bereits die nächste Technik vor. Oft wird dieser zweite Arm bereits als „Vorblick“ benutzt. Er geht der Angriffstechnik entgegen und leitet den Angriff auf den eigentlichen Block um. Diese doppelte Armtechnik macht den Block runder und damit die Ableitung wirksamer. Daher ist der zweite, meist etwas vernachlässigte Arm, oft noch wichtiger als die Abwehrtechnik selbst.

Eine erfolgreiche Abwehr muss immer so ausgeführt werden, dass dadurch der Verteidiger für Folgeaktionen bereit ist. Dies sind entweder weitere Abwehrtechniken oder Gegenangriffe, die den Gegner unschädlich machen. Dazu gehören Würfe mit entsprechenden Fixierungen des Gegners am Boden oder ähnlich wirksame Gelenkblockierungen.

Die meisten Abwehrtechniken funktionieren auch als Befreiungstechniken, gegen Würgegriffe und Festhalten an Armen, Händen oder der an Kleidung.

Das Üben der Befreiungstechniken wird gerne durch Spielverderber-Typen verhindert. Es ist natürlich einfach zu beweisen, dass eine spezielle Technik nicht in jeder beliebigen Partnerzusammenstellung funktioniert. Die Spielverderber übersehen aber, dass „in der Realität“ der Verteidiger in der gleichen Situation vielleicht nicht die gleiche Befreiungstechnik wählt wie sie im Training vorgegeben wird, und dass er zusammen mit dieser Technik problemlos ins Gesicht spucken, auf die Zehen trampeln, in die Geschlechtsteile kneifen oder mit den Fingern in die Augen stechen könnte. Vor allem würde der Verteidiger zur Abwehr ebenfalls seine ganze Kraft einsetzen.

Die Techniken, die auf den folgenden Seiten beschrieben werden, können auch als Hebel-, Wurf- oder Schlagtechniken verwendet werden.

Es gibt fast keine Grenzen für die Anwendungsmöglichkeiten. Viele gute Beispiele finden sich im Buch „75 Down Blocks“ von Rick Clark. So eröffnen sich durch vertieftes Studium einer scheinbar einfachen Abwehrtechnik plötzlich eine Vielzahl möglicher „neuer“ Anwendungen.

Die vielfältigen Möglichkeiten auf konstruktive Art mit einer Attacke umzugehen, kann auch erfolgreich im täglichen Leben angewandt werden. Das Vermeiden von Konfrontationen, das „runde“ Ausweichen etc. schafft Raum für konstruktives Miteinander bei Problemlösungen, ohne dass man generell seine eigene Position aufgeben muss.

Altes Gebet

Gib mir die Kraft zu akzeptieren
was ich nicht ändern kann.

Gib mir den Mut, zu ändern
was möglich ist.

Gib mir die Weisheit, das Eine
vom Anderen zu
unterscheiden.

Age-Uke

Mit dieser Technik können Angriffe von oben und vorne abgewehrt werden. Der Unterarm kann auch als Schlag verwendet werden. Age-Uke ist auch geeignet als Hebel- und Befreiungstechnik aus einem Handgelenksgriff.

Folgetechniken mit dem gleichen Arm wie Empi-Uchi, Tetsui-Uchi, Uraken-Uchi und Shuto-Uchi, Soto-Uke, und sogar Würgetechniken eignen sich sehr gut.

Wichtige Ausführungspunkte:

- Unterarm erst auf Kopfhöhe nach aussen rotieren
- Pullback und Blockarm treffen sich auf halber Distanz
- Die Arme kreuzen sich und die Fäuste zeigen nach innen
- Der Blockarm liegt auf der Aussenseite
- Handgelenk gerade und eine Faustbreite vor dem Kopf
- Der Winkel des Armes beträgt ca. 30°



Meistgemachte Fehler:

- Zuerst eine Abwärtsbewegung
- Aufwärtsbewegung nicht steil genug
- Armrotation zu früh
- Unterarmwinkel zu flach und Arm nicht hoch genug
- Arm über dem Kopf (d.h. zu weit hinten)
- Handgelenk gebogen

Chudan-Uke

Diese Technik eignet sich gegen alle Angriffe von vorne auf die Brustgegend. Chudan-Uke funktioniert auch gut als Befreiungstechnik aus Handgelenksgriffen.

Dies ist eine sehr kraftvolle, elegante und runde Art der Verteidigung. Durch die richtige Anwendung entsteht sehr wenig Widerstand.

Als Folgetechnik mit der gleichen Hand eignet sich besonders der Kizami-Zuki.

Wichtige Ausführungspunkte:

- Mit der Faust direkt unter den Ellbogen
- Pullback und Blockarm treffen sich auf halber Distanz
- Die Arme kreuzen sich und die Fäuste zeigen nach innen
- Der Blockarm liegt auf der Aussenseite
- Mit runder Zugbewegung fertig abwehren

Meistgemachte Fehler:

- Ellbogen zu weit weg vom Körper
- Abwehr zu weit nach aussen
- Winkel im Ellbogen zu gross, dadurch Faust zu weit weg vom Körper und meistens zu tief
- Vor der Abwehr sinkt die Faust nach unten



Wurftechniken

Allgemein

Kushido ist eine der wenigen Karate Schulen, welche auch Wurftechniken praktiziert. Auch wenn diese nicht den Hauptbestandteil des Trainings ausmachen, so sind die Wurftechniken doch ein wichtiger Aspekt mit vielen positiven Auswirkungen.

Zu den Wurftechniken gehören auch das Beherrschen des Rollens und des Fallens. Beides sind wichtige Aspekte, um ein Verletzungsrisiko möglichst auszuschliessen. Ausserdem wird das Körpergefühl durch das Rollen und Fallen gut geschult. Wichtig dabei ist eine nachgiebige und unverkrampfte Körperspannung. Diese Qualität, einmal gemeistert, kommt fast allen anderen körperlichen Aktivitäten zugute und verbessert natürlich auch die Ausführung sämtlicher Kushido Techniken.

Der Hauptaspekt der Wurftechniken liegt jedoch im Nehmen des gegnerischen Gleichgewichts und im Behalten des eigenen. Verliert ein Gegner sein Gleichgewicht, kann er keine effektiven Techniken mehr ausführen.

Wird eine Konfrontation nicht rasch durch effektive Schlagtechniken entschieden, entsteht schnell eine potentielle Wurfsituation, in der es gilt dem Gegner zuvor zu kommen. Durch Kenntnisse verschiedener Wurftechniken und deren Prinzipien sind die Chancen grösser den Gegner zu werfen. Da niemals ausgeschlossen werden kann, dass der Gegner seine Wurfchancen zuerst packt, sind Kenntnisse des richtigen Fallens, sowie weiterführender Bodentechniken sehr wertvoll, um auch am Boden noch die Oberhand zu gewinnen.

Kenntnisse der Wurftechniken verbessern auch das Verständnis vieler Kata Techniken, die auf Würfe hinweisen. Wird dies nicht erkannt, bleiben viele Kata Techniken ein rätselhaftes Mysterium.

Nicht zuletzt sind Würfe, oder können es zumindest sein, eine angenehme Art mit einem Partner zusammen, die eigenen eckigen Kanten aller Bewegungen etwas abzurunden und zu verfeinern.

Spezifisch

Um einen Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen, muss zuerst seine Stabilität, durch verschieben seines Körperschwerpunktes, geschwächt werden. Dazu ist es natürlich erforderlich das eigene Gleichgewicht zu halten, mit Ausnahme von Würfen, die durch das Aufgeben des eigenen Gleichgewichts erst ermöglicht werden.

Danach gilt es den Gegner von vorne, hinten oder von der Seite, durch Hand/Arm-, Fuss/Bein- oder Hüft/Körpertechniken auszuhebeln, anzuheben und fallen zu lassen, zu drehen, zu ziehen oder zu stossen, um ihn zu werfen.

Kata

Allgemein

Eine Kata, ganz allgemein als Form übersetzt, ist ein festgelegter Bewegungsablauf in der die gelernten Grundschultechniken in verschiedenen Richtungen zu vorgestellten Angreifern ausgeführt werden.



Eine Kata ist auch eine Sammlung von Verteidigungsstrategien in einer Form zusammengefügt, damit diese sich besser im Gedächtnis einprägen. Einige Anwendungen sind schnell ersichtlich, andere brauchen etwas mehr Denk- und Trainingseinsatz. Manchmal braucht es einen differenzierten Blickwinkel, damit die Bedeutung ersichtlich wird. Dabei helfen nicht zuletzt die Drills mit ihren vielfältigen Nahkampfmöglichkeiten.

In den Katas sind viele Prinzipien und Anhaltspunkte vorhanden, z.B. wie mit Körperdrehungen Hebelwirkungen entstehen. Die Kata Techniken sind zudem so zusammengestellt, dass viele verschiedene Abwehrmöglichkeiten entstehen, um Bein-, Arm-, Hebel- oder Würgeangriffe abzuwehren.

Die Katas lehren ferner das Distanzverhältnis und die Kunst des Ausweichens (Tai-Sabaki), um den Angreifer zu kontrollieren, indem sein Gleichgewicht geschwächt wird.

Diese Verteidigungsstrategien wurden nicht erschaffen, um gegen einen ausgebildeten Kämpfer im Ring oder im Sportkarate einen Kumite Kampf zu gewinnen, sondern für einen eventuellen Einsatz im Alltag.

Um die vielen möglichen Prinzipien des Abwehrens in einer Kata zu erkennen und tief in die Kunst des Katabunkai³⁴ einzutauchen, müssen die gleichen Techniken mit verschiedenen Partnern immer wieder erprobt werden. Es genügt nicht die Kata möglichst oft und schnell herunterzuspulen.

Das Ausführen einer Kata ist ein körperlicher Ausdruck einer inneren Haltung und Verfassung. Durch das Zurechtrücken dieser äusserlichen Form in unzähligen Repetitionen der Kata, entsteht ein Einfluss nach innen.

Somit ist es möglich, sich seiner psychischen Barrieren und Einschränkungen bewusst zu werden, um diese zu lockern bzw. zu erweitern.

Die Katas ermöglichen dem Ausübenden, durch ein ungewohntes Umfeld, seinen Standpunkt zu verlassen und durch Bewegungen in alle Richtungen zu neuen Sichtweisen zu gelangen.

Durch das wiederholte Üben der Kata rückt das rationale Denken in den Hintergrund und ermöglicht ein intuitives Erkennen der Zusammenhänge. Dies gewährt die notwendige Distanz zu alltäglichen Schwierigkeiten. Vermeintlich grosse Probleme erscheinen weniger wichtig und Lösungen daher eher möglich.

Das ermöglicht ein besseres inneres Gleichgewicht und verringert Gefühlsschwankungen. Die Katas fördern prinzipiell eine gesteigerte Aufmerksamkeit (360°) und begünstigen eine innere Ruhe.

³⁴ siehe Kata Anwendungslisten, Seiten 96-107

Die zwei Atmungs-Katas im Kushido fördern das Zusammenwirken von körperlicher und geistiger Kraft, das sogenannte Kime, sowie die Konzentration und die Verankerung des Standes. Ebenfalls unterstützen sie die Gesundheit und Vitalität durch bewusste intensive Atmung und einen verstärkten Energiefluss im Körper.

Die Atmungs-Katas fördern auch ein gesteigertes Bewusstsein im Hier und Jetzt.



Einige Katas wurden mit chinesischen Zahlen benannt, deren Bedeutung³⁵ schwer zu interpretieren sind. Diese Zahlen haben wenig bis keinen Bezug zur Anzahl der Techniken oder zur geometrischen Figur.

In jeder Kata können folgende Punkte gezielt geübt werden:

- In alle Richtungen beginnen, ebenfalls 45°
- Spiegelverkehrt ausführen
- Blind mit Augenbinde
- Präzis und symmetrisch, um auf Ausgangspunkt zurückzukehren
- Extra weich oder kräftig
- Konzentriert mind. zehnmal nacheinander
- Bewusst Bodenkontakt durch Füße wahrnehmen
- Bewusst Hüftdrehungen wahrnehmen
- Mit bewusster Atmung
- Mit richtig dosiertem Krafteinsatz
- Wahrnehmung der Umgebung
- In verschiedenen Tempi
- Mit verschiedenem Timing
- Mit bewussten Drehungen, ohne Aufmerksamkeitsverlust in der Drehung
- Ganze Kata ohne zu denken, mit Vertrauen

³⁵ siehe Bedeutung chinesischer Zahlen im Anhang, Seiten 143+144

Katas der Kushido Schule

12 Karate-Do Katas

Heian-Shodan
Gekisai-Dai-Ichi
Gekisai-Dai-Ni
Saifa
Naifunchin
Seiyunchin
Shisochin
Sanseiru
Seipai
Seisan
Kururunfa
Suparinpei

2 Atmungs-Katas

Sanchin
Tensho



Woher diese Katas stammen und wie sie zu den heutigen Karate Stilen gelangten, kann angesichts lückenhafter Aufzeichnungen, die sich zum Teil widersprechen, nicht mit Sicherheit gesagt werden.

Die Heian-Shodan Kata stammt aus der Shuri-Te³⁶ Linie. Alle anderen Katas stammen aus der Naha-Te³⁶ Linie und wurden mehrheitlich von Kanryo Higaonna (1853-1915) nach Okinawa gebracht.

Er verbrachte 1868-1882 in Fuzhou (Provinz Fukien in China) und studierte den Kung-Fu Stil „weisser Kranich (Bai He Quan)“ mit Ryu Ryuko (Xie Zhong Xiang, auch Liu Lu Gong, 1852-1930).

Higaonna wurde auch von den chinesischen Kung-Fu Lehrern und Militärattachés Iwah (Hi Hoan) und Waichinzan (Wai Xin Xian, auch Wu Chu Lin) in Fuzhou und bei deren Besuchen auf Okinawa unterrichtet.

Letzterer war auch ein Lehrer von Higaonnas erstem Lehrer Aragaki Seisho (1840-1920). Von Aragaki kommen vermutlich via Ason (A Tsouen Kia) die Katas Naifunchin, Seisan, Suparinpei und Sanchin.

Wie sich die Kushido Katas zu Katas anderer Stilrichtungen³⁷ vergleichen, ist im Anhang tabellarisch aufgelistet.

³⁶ siehe Überblick-Herkunft der Kushido Schule, Seite 14

³⁷ siehe Kushido Kata im Vergleich zu anderen Stilrichtungen im Anhang, Seite 140

Heian-Shodan

Itosu Yasutsune (1830-1916), ein Shurite Meister aus Okinawa, entwickelte 1905 die ursprünglichen 5 Pinan Katas durch Vereinfachung aus älteren Katas (evt. aus Channan oder Kushanku), um sie an den Volksschulen einzuführen.

Funakoshi Gichin (1868-1957) hat die Katas später in Heian umbenannt, und die Reihenfolge 1 und 2 vertauscht.

Im Kushido wird nur die Heian-Shodan gelehrt, welche ursprünglich die Pinan-Nidan war.

(Chin. Pin An)

Heiwa: Frieden

Antei: Ruhe

Bedeutung: "friedlicher Geist"

Diese Kata ist die technisch einfachste, daher gut für Anfänger geeignet, um erste Erfahrungen auf diesem Gebiet zu sammeln. Die Schwierigkeit liegt in der Einfachheit. Es ist ungleich schwieriger einfachen geradlinigen Techniken den gleichen Inhalt zu geben, wie in komplexeren Formen. Es gilt diese Kata ruhig, nicht gehetzt und doch spannend auszuführen.

Gekisai-Dai-Ichi / Ni

Kombinierter Bunkai vermutlich von Go Kenki (Wu Xian Qui 1886-1940) einem chinesischen Teehändler und vermutlich Schüler von Ryu Ryuko, 1912 aus China nach Okinawa mitgebracht.

Chojun Miyagi (1888-1953), Schüler von Kanryo Higaonna, hat 1940/41 daraus zwei Katas kreiert.

Geki: angreifen, bekämpfen, niederreißen

Sai: Festung

Dai: gross, Nummer

Bedeutung: „Grosse Festung niederreißen“

Diese Katas fördern mit relativ einfachen Techniken, welche solide und kraftvoll ausgeführt werden, grundlegende Angriffs- und Verteidigungsmöglichkeiten. Durch diese Katas soll die Standfestigkeit und der Kampfgeist gefördert werden.

Zentrale Themen sind der Gyaku-Zuki mit richtiger Hüftdrehung und folgendem Reverse Shuto-Uchi, der als Wurftechnik eine schneidende Qualität aufweisen muss. Ebenfalls die Enden der Kata, in denen zum ersten Mal Doppelhandtechniken zur Anwendung kommen, brauchen etwas Aufmerksamkeit.

VIII SCHLUSSWORT

Es war für mich eine sehr gute Erfahrung und grosse Bereicherung diese Seiten niederzuschreiben. Nachdem ich so ungefähr das Inhaltsverzeichnis zusammengestellt hatte, habe ich mich jeweils einfach an den Computer gesetzt, einen Titel geschrieben, und dann die Seiten gefüllt.

Ich war selber erstaunt, was da alles so herauskam. Die ganze Übung war sehr spannend. Ich habe mich dadurch wieder, zum ersten Mal seit langem, mit jeder einzelnen Technik auseinandergesetzt und dabei viele „neue“ Seiten und Facetten kennen gelernt. Sogar die Grundsschulübungen haben mich wieder neu begeistert und fasziniert.

Wie ihr an den unterschiedlichen Daten der Einleitung und diesem Schlusswort sehen könnt, brauchte es nach der ersten Niederschrift noch einiges an Zeit und Ausdauer, um in mehreren Anläufen dieses Werk einigermaßen systematisch und korrekt zu Ende zu bringen.

Dieses Manual richtet sich an Kushido Schüler mit bereits mehrjähriger Erfahrung. Darum habe ich grösstenteils auf eine technische Beschreibung verzichtet. In meinen Augen kann eine Beschreibung sowieso niemals einer Bewegung gerecht werden. Die muss jeder für sich im Dojo durch viele Repetitionen praktisch erarbeiten.

Dieses Manual ist keine wissenschaftliche Abhandlung, welche alle Informationen mit Quellenangaben belegt. Ich habe so viele Quellen angezapft und miteinander verglichen, dass diese Angaben viele Seiten in Anspruch nehmen würden. Für Interessierte habe ich einige wertvolle Bücher auf Seite 151 aufgelistet. Alle Daten, Namen, vor allem mit der Geschichte verknüpfte, sind ohne Gewähr. Wenn ihr etwas nachforscht werdet ihr sehen, dass viele Quellen nicht übereinstimmen, nicht einmal in den Geburtsdaten vieler Meister. Ich glaube jedoch, dass ich durch sehr viele Stunden des nachforschens, mit meinen gemachten Angaben, in etwa „richtig“ liege.

Am Schluss angekommen, könnte ich bereits vieles wieder neu schreiben. Dies würde sich vermutlich nie ändern. Viele Themen könnten viel ausführlicher behandelt werden. Darauf habe ich bewusst verzichtet, damit dieses Werk nicht zu einem Buch ausartet.

Dieses Manual ist nicht in Stein gemeisselt. Kritiken, Anregungen, Verbesserungsvorschläge, und natürlich auch Positives sind stets willkommen.

Denn eines ist sicher, die nächste Auflage dieses Manuals kommt gewiss. Und da ich bis dann bereits wieder einiges an Weg zurückgelegt haben werde, bestimmt auch in einer verbesserten Fassung.

Hoffentlich bringt dieses Manual etwas Ordnung und Systematik in unsere Schule, damit die Früchte der rasanten Entwicklung der letzten Jahre voll integriert und von allen ganz aufgenommen werden können.

Ich hoffe diese Seiten sind eine Bereicherung und haben euch alle etwas inspiriert auf dem nie endenden Weg, stets mutig voranzuschreiten.

Zum Schluss bedanke ich mich bei allen, die mich zum Teil bereits seit mehr als 20 Jahren auf meinem Weg begleiten. Ganz besonders bei meiner Frau Juanita, auf deren Unterstützung ich immer zählen kann.

Empfehlenswerte Bücher

Einige dieser Bücher sind nicht direkt Karate relevant. Einige sind scheinbar überhaupt nicht mit den Budo Künsten verwandt. Auch gibt es für das Vorwärtkommen ganz gewiss nichts besseres, als das regelmässige praktische Training.

Und trotzdem kann es förderlich sein, einzelne der unten genannten Bücher zu lesen. Einige offenbaren richtige Lebensweisheiten. Viele sind sogar recht kurz und damit auch bestens für Lesemuffel geeignet.

Vor allem für die Lehrer ist es dringend empfohlen einige der Bücher zu lesen, um interessierten Schülern die richtigen Bücher zu empfehlen. Ebenfalls schadet es nie, das eigene, allgemeine Wissen etwas zu vertiefen.

Alle unten genannten Bücher sind auf jeden Fall bereichernd und offenbaren interessante Sichtweisen, die das Training ergänzen können.

- Al Huang Chungliang (2000). **Tai Ji, Harmonie und Lebensfreude**. München: Gräfe und Unzer.
- Al Huang Chungliang (1973). **Embrace Tiger, Return to Mountain**. The Essence of Tai Ji. Berkeley, California: Celestial Arts.
- Bach Richard (1998). **Die Möwe Jonathan**. Berlin: Ullstein.
- Bach Richard (1998). **Illusionen**. Die Abenteuer eines Messias wider Willen. Berlin: Ullstein.
- Bishop Mark (1999). **Okinawan Karate**. Teachers, styles and secret techniques. Boston: Tuttle.
- Burger Bill (2003). **Five Years, One Kata**. Putting Kata Back at the Heart of Karate. www.martialartspublishing.com
- Clark Rick (2003). **75 Down Blocks**. Refining Karate Technique. Boston: Tuttle.
- Funakoshi Gichin (2001). **Karate-Do, Mein Weg**. Heidelberg: Kristkeitz.
- Hesse Hermann (2008). **Siddhartha**. Berlin: Suhrkamp.
- Johnson Nathan (2000). **Barefoot Zen**. The Shaolin roots of Kung Fu and Karate. York Beach: Weiser.
- Lind Werner (1999). **Das Lexikon der Kampfkünste**. Berlin: Sport.
- Lowry Dave (2002). **Traditions**. Essays on the Japanese Martial Arts and Ways. Boston: Tuttle.
- McCarthy Patrick (1995). **The Bible of Karate**. Bubishi. Tokyo: Tuttle.
- Musashi Miyamoto (1983). **Das Buch der fünf Ringe**. Düsseldorf u. Wien: Econ.
- Nocquet André (1975). **Der Weg des Aikido**. Leben und Vermächtnis des Gründers O-Sensei Morihei Ueshiba. Heidelberg: Kristkeitz.
- Reid Howard & Croucher Michael (1986). **Der Weg des Kriegers**. Kampfsportarten, Tradition, Technik, Geist. Münschen: Hugentobel.
- Robbins John (1995). **Ernährung für ein neues Jahrtausend**. Emmendingen: Nietsch.
- Stevens John (2001). **The Sword of No-Sword**. Life of the Master Warrior Teshu. Boston u. London: Shambhala
- Stevens John (2002). **Budo Secrets**. Techings of the Martial Arts Masters: Boston u. London: Shambhala.
- Stevens John (2002). **Unendlicher Friede**. Die Biographie von Morihei Ueshiba, Gründer des Aikido. Heidelberg: Kristkeitz.
- Sprague Martina (2002). **Fighting Science**. The laws of physics for martial artists. Wethersfield: Turtle.
- Van Duijn Eric (1999). **Hören Sie auf Ihr Herz**. Überzeugende Argumente für Sport im Ausdauerbereich. Bassersdorf: Van Duijn.
- Von Dürkheim Karlfried Graf (1986). **Sportliche Leistung - Menschliche Reife**. Aachen: N. F. Weitz.
- Webster-Doyle Terrence (2002). **Karate, die Kunst des leeren Selbst**. Heidelberg: Kristkeitz.