



Wendungen, Drehungen und Richtungswechsel in den Kata

Analyse und Betrachtungen am Beispiel der Heian Kata im Shotokan-Ryu

Inhalt

Einleitung.....	3
Drehung, Wendung oder Richtungswechsel.....	3
Merkmale	4
Seite (links/rechts).....	4
Orientierung (offen/geschlossen)	4
Drehpunkt (vorne/hinten).....	4
Winkel.....	4
So weit, so gut!.....	4
Statistik.....	6
Auswertung	7
Offensichtliches	7
Warum geschlossen?.....	7
vorne wird hinten	7
Gruppierung	7
Lehrmethode.....	8
Praxis	9
Ausrichtung	9
zum Angreifer hin	9
vom Angreifer weg.....	9
Beispiele	10
Beispiel 1 – Heian Shodan	10
Beispiel 2 – Heian Shodan	10
Beispiel 3 – Heian Shodan	10
Beispiel 4 – Heian Godan.....	10
Fazit	11
Danke.....	11

Einleitung

Wozu dienen Wendungen, Drehungen und Richtungswechsel in den Kata des Karate? Diese Frage kann eigentlich ganz einfach beantwortet werden: weil das Dojo meistens einfach zu klein ist, man würde sonst ja irgendwann mal gegen die Wand laufen. Und auch in großen Hallen, wird es bei einer Gojūshiho Sho schon recht knapp.

Nein, Spaß beiseite. Wozu dienen die Drehungen, Wendungen, und Richtungswechsel in den Kata? Am einfachsten würde wohl ein Anfänger antworten: „Na, ich werde von hinten angegriffen und drehe mich zum Angreifer um!“. Aber ist es wirklich so einfach?

Wie könnten die verschiedenen Arten von Wendungen eingeteilt bzw. unterschieden werden? Sicherlich gibt es doch für die unterschiedlichsten Ausführungen karatespezifische Hintergründe? Warum sind die Wendungen so wie sie sind? Wie kann dies für das Entschlüsseln der Anwendungen hilfreich sein?

Diesen Fragen soll in dieser Betrachtung nachgegangen werden. Zuerst werden die verschiedenen Eigenschaften der Wendungen analysiert und die Merkmale definiert. Anschließend wird eine statistische Übersicht der Wendungen in den Heian Kata aufgestellt und diese ausgewertet. Für die wichtigsten Wendungen werden zur Verdeutlichung einige einfache Beispiele gezeigt und im Fazit sollen Antworten auf die Fragen der Einleitung gefunden werden.

Drehung, Wendung oder Richtungswechsel

Ob es sich tatsächlich um eine Wendung, eine Drehung oder um einen Richtungswechsel handelt, ist schwierig zu sagen. Die Begriffe sind sehr ähnlich, können aber doch sehr unterschiedlich verstanden werden. Wann ist eine Technik nur eine Drehung oder ein Richtungswechsel? Wann ist sie eine Wendung zum Angreifer hin oder wann dreht man sich vom Angreifer ab? Dies hängt sehr stark vom Blickwinkel des Betrachters ab. Die Art der Anwendungen, die mit den entsprechenden Techniken gemacht werden, beeinflussen diese Blickweise sehr.

Merkmale

Jede Wendung weist vier unterschiedliche Merkmale auf. In der folgenden Statistik werden den einzelnen Wendungen die verschiedenen Merkmale zugewiesen bzw. die Drehungen nach diesen Merkmalen unterteilt.

Diese vier Merkmale sind:

- Seite (links/rechts)
- Orientierung (offen/geschlossen)
- Drehpunkt (vorne/hinten)
- Winkel

Seite (links/rechts)

Das erste Merkmal ist die Seite, sprich links oder rechts. Mit welchem Bein wird die Wendung eingeleitet bzw. welches Bein wird zuerst gesetzt.

Orientierung (offen/geschlossen)

Als zweites Merkmal einer Wendung dient die Orientierung. Hierbei unterscheidet man zwischen Drehungen, die über die geschlossene oder offene Seite des Verteidigers erfolgen. Oder anders ausgedrückt, erfolgt die Drehung über den Rücken des Verteidigers oder erfolgt das Umsetzen mehr über die Brustseite.

Drehpunkt (vorne/hinten)

Unter dem Drehpunkt wird angegeben, ob das vordere oder das hintere Bein des Verteidigers als Basis der Wendung dient. Grundlage der Definition ist hierbei die Ausgangsstellung vor der Drehung.

Winkel

Das vierte Merkmal einer Wendung ist der Winkel bzw. die Drehweite des Richtungswechsels. Der Winkel gibt an, wie groß die Drehung zwischen Start- und Endpunkt ist. In den Heian Kata sind die verschiedensten Winkel von 45 bis 270 Grad, in den Abstufungen von 45°, vorhanden.

So weit, so gut!

Ist es mit den vier Merkmalen wirklich so einfach? Betrachtet man die meisten Wendungen in den Kata, ist dies auch der Fall. Als Beispiel soll hier die erste Technik aus der Kata Heian Yondan dienen.

Die Seite ist einfach, es wird der linke Fuß gesetzt. Die Orientierung erfolgt mehr über den Rücken, also zur geschlossenen Seite hin. Der Drehpunkt ist das rechte Bein, welches hier eher dem hinteren Bein entspricht und das als Standbein dient. Der Winkel ist 90°. Der linke Fuß setzt um 90°, der Blick wechselt um 90° nach links und auch die Ausrichtung zur Hauptlinie des Embusen ist um 90° versetzt. Seite: links, Orientierung: geschlossen, Drehpunkt: hinten, Winkel: 90° - eine klare Definition.

Aber leider ist dies nicht bei allen Techniken so einfach. Bei einem differenzierten Blick fällt es oft sogar sehr schwer, überhaupt eine klare Definition zu treffen. Nimmt man als Beispiel den zweiten Richtungswechsel mit der Technik Haiwan-Uke in Kokutsu-Dachi aus der Heian Yondan (gleiches für Heian Nidan). Wie sollen hier die Merkmale in der Statistik erfasst werden?

Welche Seite soll in der Statistik festgelegt werden? Welche Seite bewegt sich zuerst bzw. wird gesetzt? Erst links oder rechts? Genau genommen wird mit beiden Füßen gleichzeitig gewendet, man könnte somit eher von einer Drehung auf der Stelle, als von einer Wendung sprechen.

Der Drehpunkt? Geht man hier von einer Drehung über das hintere Bein aus? Oder erfolgt die Wendung eher über das noch vordere linke Bein der Ausgangsstellung? Auch hier, findet die Drehung auf beiden Fußflächen gleichzeitig statt. Beide Beine sind, was den Drehpunkt angeht, gleichberechtigt.

Ähnliches gilt hier auch für die Orientierung. Da sich bei dieser Drehung die Hüfte nicht großartig dreht, ist es schwer festzulegen, ob die Drehung mehr über die geschlossene oder die offene Seite erfolgt. Hier würde man gefühlsmäßig doch am ehesten von der geschlossenen Seite sprechen.

Und wie groß ist der Winkel? Ist es eine Wendung um 90° oder 180° ? Der Blick und die Technik der Arme wechseln um 180° , die Füße setzen aber nur um 90° , vom Embusen ist es ein Winkel von 90° zum Verlauf der Hauptlinie. Was soll für die Angabe in der Statistik genommen werden?

Es geht um die möglichst genau gleichbleibende Definition für die Statistik, damit diese auch aussagefähig ist. Es sollte für alle Wendungen der gleiche Maßstab gelten. Doch die Analyse der Techniken wird immer durch die verschiedenen Blickwinkel des Betrachters beeinflusst. Getreu dem Motto: „trau keiner Statistik, die Du nicht selbst gefälscht hast!“.

Oder wie wird ein Schritt in der Stellung Kiba-Dachi betrachtet? Soweit die Blickrichtung nicht verändert wird, könnte man von einem Schritt vorwärts sprechen (beispielsweise bei den Kiba-Dachi aus der Heian Sandan). Beide Füße drehen zwar um 180° , auch die Hüfte, aber das Hauptaugenmerk bleibt bei der Bewegung unverändert in der Hauptlinie des Embusen. Bei der Heian Godan mit rechts Mae-Empi absetzen in die linke Handfläche in Kiba-Dachi, sieht dies schon wieder anders aus. Hier wenden die Füße, bedingt durch Kiba-Dachi, um 180° , der Blick wird nur um 90° nach links gedreht.

Dem einen dient der Blickwinkel als Indikator, dem anderen ist die Hüftdrehung wichtiger. Und dies kann sich in einer Kata ändern, wenn man die möglichen Anwendungen (Oyo) mit einbezieht.

Daher wurde versucht, eine möglichst „gesunde“ Mischung aus Drehung der Füße und der Blickrichtung als Grundlage für die Merkmale zu wählen.

Nicht berücksichtigt wurden Techniken, die einen Vorwärtsschritt beinhalten (vorderes Bein ist Standbein, hinteres Bein wird mittels eines Schrittes am Standbein vorbeigeführt), obwohl ein Richtungswechsel von meist 45° zur ursprünglichen Ausrichtung (Blick und Fußstellung) erfolgt (beispielsweise zweiter Shuto-Uchi in Kokotsu-Dachi aus der Heian Shodan).

Statistik

In der folgenden Statistik, werden die einzelnen Wendungen und Richtungswechsel der fünf Heian Kata aufgeführt und den Techniken die entsprechenden Merkmale zugewiesen.

Die zuvor aufgeführten Probleme bei der Zuordnung sind bei der Auswertung zu beachten.

Kata	Technik	links	rechts	45°	90°	135°	180°	225°	270°	geschlossen	offen	Drehpunkt vorne	Drehpunkt hinten
Shodan	Gedan-Barai	x			x					x			x
	Gedan-Barai		x				x			x			x
	Gedan-Barai	x			x					x			x
	Gedan-Barai	x							x	x		x	
	Gedan-Barai		x				x			x			x
	Gedan-Barai	x			x					x			x
	Shuto-Uchi	x							x	x		x	
Shuto-Uchi		x			x				x			x	
Nidan	Haiwan-Uke	x			x					x			x
	Haiwan-Uke		x				x			x		x	
	Uraken/Yoko-Geri		x		x					x			x
	Shuto-Uchi		x				x				x		x
	Shuto-Uchi	x							x	x		x	
	Shuto-Uchi		x			x				x			x
	Gyaku-Uchi-Uke	x		x						x			x
	Gedan-Barai	x							x	x		x	
	Gedan-Barai		x			x				x			x
Sandan	Uchi-Uke	x			x					x			x
	Uchi-Uke		x				x			x			x
	Morote-Uchi-Uke	x			x					x			x
	Tetsui-Uchi	x					x			x		x	
	Heisoku-Dachi	x					x			x			x
	Kiba-Dachi	x					x			x			x
Yondan	Haiwan-Uke	x			x					x			x
	Haiwan-Uke		x				x			x		x	
	Juji-Uke	x			x						x	x	
	Koshi-Kame	x			x						x		x
	Koshi-Kame		x				x			x			x
	Heito-Uchi/Ake-Uke	x			x						x	x	
	Kakiwake-Uke	x						x		x			x
	Kakiwake-Uke		x		x					x			x
	Morote-Uchi-Uke	x		x						x			x
Shuto-Uchi		x				x				x	x		
Godan	Uchi-Uke	x			x					x			x
	Kage-Tsuki		x		x					x		x	
	Kage-Tsuki	x			x						x	x	
	Gedan-Barai		x				x				x		x
	Haishu-Uke	x					x			x			x
	Mae-Empi		x				x				x	x	
	Morote-Uraken-Uchi	x			x					x		x	
	Morote-Tsuki-Age	x					x			x		x	
	Juji-Uke		x		x						x	x	
	Morote-Uchi-Uke		x		x					x			x
	Shuto-Uchi	x					x			x			x
Manchi-Uke		x				x			x		x		

Auswertung

Welche Erkenntnisse können aus dieser Statistik gewonnen werden? Was ist am offensichtlichsten? Wie unterscheiden sich die Kata untereinander? Was haben sie gemeinsam?

Offensichtliches

Die meisten Wendungen haben folgende Merkmale:

- geschlossene Seite
- Drehpunkt hinten

Von insgesamt 45 Wendungen erfolgen 36 zur geschlossenen Seite und 28 drehen über das hintere Bein. Die Verwendung dieser beiden Merkmale bei einer Wendung, ist auch die am häufigsten vorkommende Kombination, sie wird 25 mal verwendet. Bei dieser Kombination ergibt sich automatisch, dass das hintere Bein, somit der Drehpunkt, vor und nach der ausgeführten Technik das hintere Bein bleibt.

Der Unterschied in der Anzahl zwischen der linken und rechten Seite ist nicht so groß (links 26, rechts 19). Die Winkel von 90° (18 mal) und 180° (17 mal) dominieren in der Statistik.

Warum geschlossen?

Die Statistik zeigt deutlich, dass die meisten Wendungen, über die geschlossene Seite, also den Rücken erfolgen. Warum? Die Wendung erfolgt aus der eigenen Körpermitte, diese Art der Rotation erlaubt ein höheres Drehmoment und mehr Kraft, als Wendungen über die offene Seite. Die Kraft aus der eigenen Körpermitte zu gewinnen, ist ja das, was Karate auch ausmacht.

vorne wird hinten

Betrachten wir die vier 270° Wendungen in Heian Shodan und Heian Nidan genauer. Bei allen diesen Wendungen wird das hintere linke Bein herangezogen und der Körper rotiert über den Rücken gegen den Uhrzeigersinn. Die Wendung erfolgt also über die geschlossene Seite. Ein Merkmal, das die meisten Wendungen erfüllen. Zu Beginn der Wendung ist das vordere Bein das Standbein, im letzten Drittel der Rotation hingegen, wechselt dies. Somit könnte man sagen, dass diese Art der Wendung auch die Merkmale Drehpunkt hinten und über den Rücken erfüllt. Wie gesagt zumindest bei den letzten 90° der Rotation.

Gruppierung

Vergleicht man die Kata untereinander, sind zwei Gruppen erkennbar. Eine Gruppe bilden die Kata Heian Shodan bis Heian Sandan, die zweite Gruppe die Heian Yondan mit der Heian Godan.

Bei der ersten Gruppe ist auffällig, dass von insgesamt 23 Wendungen 16 Drehungen zur geschlossenen Seite und über das hintere Bein erfolgen. Also genau die Kombination von Merkmalen, die über alle Heian Kata hinweg am häufigsten verwendet wird.

Bei der zweiten Gruppe ist erkennbar, dass sich die Kombination von Merkmalen verändert. Zwar kommt die häufigste Kombination (geschlossene Seite, Drehpunkt hinten) immer noch vor, aber bildet nicht mehr die Mehrheit. Vor allem bei der Heian Godan ist auffällig, dass die meisten Wendungen nun über das vordere Bein erfolgen und der Anteil von Drehungen zur offenen Seite hin größer wird. Und die in der ersten Gruppe vorkommende Kombination von Wendung (Winkel 270°, links, vorderes Bein, geschlossene Seite) kommt überhaupt nicht mehr vor.

Lehrmethode

Der Überlieferung nach wurden die Heian Kata vom Karate-Meister Itosu Ankō (alias Itosu Yasutsune) als gemeinsame Lehrmethode aus der Kata Kūsankū (Kūshankū), Passai und/oder aus den Kata Chan'nān entwickelt (Quelle Wikipedia, Budopedia). Betrachtet man in diesem Zusammenhang die Statistik, wird dies auch erkennbar.

In den ersten drei Kata werden oft die gleichen Merkmale miteinander kombiniert und bei den verschiedensten Richtungswechseln entsprechend oft verwendet. Ein ständiges Training der gleichen Abläufe steht hier im Vordergrund.

Betrachtet man die höheren beiden Heian Kata, ändert sich dies. Die Merkmale werden anders miteinander kombiniert und werden unterschiedlicher eingesetzt. Die Richtungswechsel werden komplizierter und der Ablauf innerhalb der Kata ist nicht mehr so konstant, wie noch in den ersten Heian Kata.

Über alle Heian Kata hinweg betrachtet, sind somit die gängigen Lehrmethoden „von Bekannten zum Unbekannten“ und „von Einfachen zum Komplexen“ deutlich erkennbar.

Praxis

Welche Erkenntnisse können aus dem vorangegangenen gewonnen werden? Was bedeutet dies nun für die Praxis? Oder wie in der Einleitung gefragt wurde: wozu dienen Wendungen, Drehungen und Richtungswechsel in den Kata des Karate?

Letzteres ist eigentlich ganz einfach zu beantworten: durch Wendungen und Drehungen wird die eigene Ausrichtung zum Gegner verändert.

Ausrichtung

Unter der Ausrichtung versteht man, wie sich der Verteidiger zum Angreifer positioniert. Die Ausrichtung kann zum Angreifer hin oder vom Angreifer weg erfolgen. Dies ergibt sich aus der Wahl der verwendeten Stellung (Art), deren Eigenschaften (Seite und Orientierung) und des Winkels zum Angreifer. Sprich, steht der Verteidiger links vorne Kokutsu-Dachi im 45° Winkel zum Angreifer oder beispielsweise rechts hinten und somit abgedreht zum Angreifer im 180° Winkel mit Zenkutsu-Dachi. Die Art des Angriffes und die dabei verwendete Stellung des Angreifers, beeinflussen die Wahl der eigenen Technik und Stellung. Was mit der Ausrichtung bewirkt und wie diese eingesetzt wird, ist stark von der Ansicht bzw. vom Blickwinkel des Ausführenden und seinem Verständnis von Bunkai (Analyse) und Oyo (Anwendung) abhängig.

Jede Wendung, Drehung bzw. Rotation verursacht somit eine bewusste Veränderung der Ausrichtung zum Angreifer. Wie sich der Verteidiger zum Angreifer positioniert, ist für den Erfolg seiner Technik entscheidend.

zum Angreifer hin

Durch die Wendungen zum Angreifer hin, soll die Distanz zum Angreifer verkürzt werden. Meist handelt es sich hierbei um einen Angriff von hinten und durch die Wendung wird die räumliche Lücke geschlossen bzw. es wird dem Angriff entgegengewirkt. „Ich werde von hinten angegriffen und drehe mich zum Angreifer um!“ - dies ist die bekannteste Variante und vor allem den Anfängern leicht und schnell zu vermitteln.

vom Angreifer weg

Bei der Drehung vom Gegner weg, erfolgte der Angriff von vorne. Eine Wendung vom Angreifer weg setzt ein gewisses technisches Verständnis in der Kampfkunst voraus. Diese Art der Wendung ist nicht so offensichtlich, wie die zum Angreifer hin. Durch die in der Kata vorausgehenden Technik muss zuerst die räumliche Lücke zum Angreifer hin geschlossen werden. Erst dann, kann die Drehung als Technik eingesetzt werden. Hier kann die Wendung noch zwischen den Varianten mitnehmend oder platzschaffend unterschieden werden.

mitnehmend

Durch die mitnehmende Wendung soll die Energie des Angriffes weitergeführt bzw. umlenkt werden. Eine ungünstigere Position bzw. der Verlust des Gleichgewichtes des Angreifers ist Ziel dieser Variante. Durch den eigenen Körper, als Rotationsachse der Drehung, kann es auch zum Wurf des Angreifers kommen.

Diese mitnehmende Variante, ist wohl die häufigste Anwendung bei Wendungen über den Rücken mit dem Drehpunkt über das vordere Bein.

platzschaffend

Darunter versteht man Wendungen, die in Verbindung mit Greif- und Hebeltechniken, den eigenen Standpunkt freigeben und für den Angreifer genau an dieser Stelle Platz schaffen. Würde dieser Platz nicht geschaffen werden, würde der Hebel nicht funktionieren. Der Angreifer würde durch den eigenen Körper des Verteidigers am fallen behindert werden.

Beispiele

Durch ein paar kurze Beispiele, sollen die verschiedenen Arten von Wendungen dargestellt werden. Es handelt sich hier bewusst um sehr einfache Beispiele und es soll auch nicht die Komplexität der möglichen Anwendungen gezeigt werden. Vielmehr geht es um die Kombination der vier Merkmale (Seite, Orientierung, Drehpunkt und Winkel) miteinander und der Ausrichtung zum Angreifer.

Ziel jeder Anwendung ist es, dass der Verteidiger nach der erfolgreichen Durchführung die Kontrolle über den Angreifer erlangt hat.

Beispiel 1 – Heian Shodan

Die Merkmale: links, geschlossen, hinten, 90°

Die Ausrichtung: vom Angreifer weg - mitnehmend

Angriff: der Angreifer hält mit seiner linken Hand das linke Handgelenk des Verteidigers.

Abwehr: mittels Gedan-Barai und der Energie aus der Rotation nach links übernimmt der Verteidiger selbst das Handgelenk des Angreifers und somit die Kontrolle.

Beispiel 2 – Heian Shodan

Die Merkmale: rechts, geschlossen, hinten, 180°

Die Ausrichtung: vom Angreifer weg - mitnehmend

Angriff: der Angreifer hält mit seiner linken Hand das linke Handgelenk des Verteidigers.

Abwehr: Der Verteidiger macht mit Oi-Zuki einen Schritt nach vorne um seitlich bzw. hinter den Angreifer zu kommen, mit der Wendung nimmt er den Angreifer mit und wirft ihn durch die Rotation mit Gedan-Barai.

Beispiel 3 – Heian Shodan

Die Merkmale: rechts, geschlossen, hinten, 180°

Die Ausrichtung: zum Angreifer hin

Angriff: der Angreifer hält mit seiner rechten Hand das rechte Handgelenk des Verteidigers.

Abwehr: Der Verteidiger dreht mit Gedan-Barai im Uhrzeigersinn über die rechte Schulter, das linke Bein ist das Standbein, auf den Angreifer zu und verkürzt dadurch die Distanz zum Angreifer. Durch Gedan-Barai und der Energie aus der Rotation übernimmt der Verteidiger selbst das Handgelenk des Angreifers und somit die Kontrolle und steht somit leicht seitlich zum Angreifer.

Beispiel 4 – Heian Godan

Die Merkmale: links, offen, vorne, 90°

Die Ausrichtung: vom Angreifer weg - mitnehmend

Angriff: der Angreifer hält mit seiner linken Hand das linke Handgelenk des Verteidigers.

Abwehr: Der Verteidiger dreht gegen den Uhrzeigersinn, setzt dabei das linke Bein heran und führt eine Kage-Zuki mit rechts aus. Mittels des Hikite des linken Armes und der Energie der Rotation um 90° wird der Angreiferarm an die linke Hüfte herangezogen. Mit dem Kage-Zuki rechts wird gegen das Ellenbogengelenk des Angreifers geschlagen bzw. ein Hebel ausgeführt.

Fazit

Was bleibt am Schluss festzustellen? Das vermittelte Wissen über Wendungen, Drehungen und Rotationen in den Kata ist enorm. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig und vieles ist der persönlichen Ansicht, Erfahrungen und Meinung des Ausübenden überlassen. Über manches kann trefflich diskutiert werden und kann abhängig vom Zeitgeist in der Kampfkunst jederzeit neu interpretiert werden.

Die Statistik hat gezeigt, dass Wendungen über die geschlossene Seite wohl am wichtigsten sind, sonst wären sie ja nicht so häufig.

Das sich die Wendung zum Angreifer hinwenden kann, um so eine räumliche Lücke zu schließen oder von ihm bewusst abwendet, um eine Lücke zu öffnen oder ihn durch eine Drehung zu werfen.

Es bleibt festzustellen, dass mit den Wendungen in den Kata viele wichtige Techniken und grundlegendes Wissen vermittelt werden. Die Kata als Lehrmodell verstanden werden können und eine genauere Betrachtung verdient haben. Denn dieses Wissen dient dem Karateka beim Breiten- oder Wettkampfsport, zur Selbstverteidigung und beim grundlegenden Verständnis seiner Kampfkunst.

Und man muss nicht wenden, nur weil die Halle zu klein ist!

Danke

Vielen Dank an Joachim Merkl fürs durchlesen, die historischen Hinweise und die vielen anregenden Diskussionen!