

Verbesserung von Kondition und Technik im Karate durch andere Sportarten und Trainingsformen

**Ausarbeitung für die Prüfung zum 5. Dan Koshinkan
von Erich Bilska**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Kraft-Training.....	5
Pilates.....	10
Laufen.....	11
Radfahren.....	12
Quellennachweis.....	14

Einleitung

Wer schon längere Jahre im ‚Karate-Do‘ oder, je nach Standpunkt und Betrachtungsweise im ‚Karate-Sport‘ unterwegs ist, erinnert sich sicher an manche Trainingseinheiten bei japanischen (aber auch deutschen oder anderen ausländischen) Meistern mit unzähligen Tsuki und Keri und endlos wiederkehrenden Bewegungsabläufen. So beschrieb es beispielsweise Sensei Hideo Ochi in einem Nachruf zum Tod von Shihan Kase:

„...das Kumite-Training (im JKA-Headquarter) unter Kase`s Leitung ließ uns erfahren, was es heißt, sich in der "Schwerelosigkeit" zu bewegen. Am ersten Tag trainierten wir Gohon-Kumite. Es wurden 2 Gruppen gebildet in denen jeweils einer von uns nacheinander mit 10 Gegnern Gohon-Kumite machen musste. Bis zum 3. Partner konnten wir richtig angreifen und abwehren. Wenn wir aber beim 5. und 6. Partner angekommen waren, waren wir schon fast unfähig zu denken und beim 10. Partner wussten wir nicht mehr, mit welchen Techniken wir angriffen oder abwehrten. Am nächsten Tag dann das gleiche Training mit Freikampf (1 zu 10 Freikampf – "Juningake"). Einer von uns musste nacheinander mit 10 Gegnern Freikampf machen! Das war natürlich unvergleichlich härter als mit 10 Partnern nacheinander Gohon-Kumite zu üben. Wir waren noch jung, 23 Jahre alt und konnten den ersten 2 bis 3 noch energisch Widerstand leisten, doch beim 5. oder 6. Partner angekommen, waren wir schon fast bewusstlos, unfähig zu denken mit welchen Techniken ("Tsuki" oder "Keri") wir angreifen sollten oder wie wir die gegnerischen Angriffe blocken oder ihnen ausweichen sollten. Dieses "10-ningake"-Training ließ unsere Techniken immer langsamer und schwerer werden, ohne "Kime", so dass wir ein Gefühl hatten, als würden wir uns unter Wasser bewegen. Als ich dieses "Juningake" endlich knapp lebend überstanden hatte, taumelte ich fast bewusstlos zu Boden. Als ich noch so am Boden saß, kam Herr Kase zu mir und sagte: "Du, Ochi! Ihr macht bloß langsame, kraftlose Techniken und seht aus, wie Astronauten, die sich in der Schwerelosigkeit bewegen!" Wenn ich an Herrn Kase denke, erinnere ich mich an diesen Satz, so als sei es erst gestern gewesen, dass er das zu mir gesagt hat. Durch sein einjähriges, hartes Training konnte ich das Abschlussexamen der Instructor class bestehen und zum Abschluss mit starken und schnellen Techniken

angreifen und abwehren egal mit wie vielen Gegnern ich nacheinander kämpfen musste.“

Dies schildert sehr genau, sicher in sehr unterschiedlicher Höhe der Belastung aber dennoch, was viele von uns auch schon erfahren und erlebt hatten. Und: über diese doch sehr ‚japanische‘ Form und Idee von Leistungssteigerung bzw. Trainingsgestaltung lässt sich natürlich trefflich streiten:

Für sogenannte Traditionalisten ist es genau das, was ‚Karate‘ ausmacht, hart macht: die Automatisierung der Bewegungen, das Hirn abschalten, an seine physischen und psychischen Grenzen gehen.

Für den sportmedizinisch versierten, an modernen europäischen Trainingsmethoden orientierten Karate-Sportler: totaler Blödsinn, sinnloses Aussortieren, unnötiger Verschleiß, erhebliche Verletzungsgefahr und dergleichen mehr.

Wer hier ‚recht‘ hat, ob eventuell ein gesunder Mix von Beiden das Richtige sei, soll dahin gestellt bleiben, entscheidet sich wohl im Blickwinkel des jeweiligen Betrachters.

Aber: WIE können wir heute tatsächlich sinnvoll, auch unter Verwendung anderer Sportarten und Trainingsmethoden unsere Leistungen und Techniken im Karate verbessern?

Hierzu einige Vorschläge und Gedanken, die aus eigener Erfahrung und vielen Gesprächen mit anderen Kampfsportlern resultieren.

Kraft-Training

Eine provokative Frage: Wozu denn überhaupt Kraft ? Unser Karate-Training selbst stärkt doch unsere physische (und auch psychische) Konditionierung derart, warum sollte man da auch noch Eisen in die Hand nehmen?

Mit einem überlegenen Kampfsystem wie Karate kann doch jeder auch stärkere Gegner besiegt werden: Technik überwindet rohe Kraft, Geist überwindet Körper ... oder ?!?

Jeder, der es in einem Wettkampf, im Training oder vielleicht auch auf der Straße schon mal mit einem körperlich wesentlich stärkeren Gegner zu tun hatte, kennt die Antwort...

Und in einer Selbstverteidigungssituation gibt es wohl nichts Frustrierenderes: Selbst eine brillant geschlagene oder getretene blitzschnelle Technik kann an einem 110-Kilo-Mann einfach buchstäblich verpuffen! Ein bisschen Schmerz - vielleicht, aber so ein ‚Bulle‘ steht immer noch da und schüttelt sich!

Wer aus körperlichen Auseinandersetzungen gleich welcher Art heil oder gar überlegen herauskommen möchte, wer im Wettkampf den berühmten Tick schneller und besser als sein Gegner sein will, tut einfach gut daran, an seiner Schnell - und Maximalkraft zu arbeiten, diese laufend zu halten bzw. zu verbessern!

Das ist ab einem bestimmten Leistungsstand, ebenso einem gewissen Alter unabdingbar.

Das alte Märchen „Krafttraining im Karate macht langsam“ ist schon lange widerlegt, wie Meister Oyama es schon vor langer Zeit trefflich formulierte:

„The tiger is fast, because the tiger is strong!“

(Ausnahme: im Body-Building, wo es tatsächlich kontrahär wirkende, den Muskel oder Muskelgruppen größer wirkend lassende Übungen und Trainingseinheiten gibt, die jedoch spezielle Bewegungen verlangsamen lassen können, um es mal stark verkürzt darzustellen).

Grundsätzliches

Krafttraining dient vor allem der Kraftsteigerung.

Reine Schnelligkeit und Technikprogramme sollten deshalb sinnvollerweise getrennt hiervon trainiert werden.

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen belegen ganz eindeutig, dass **explosive Schnelligkeit** (Tsuki) eher durch ‚schweres‘ Krafttraining als durch ‚schnelles‘ Training mit leichten Gewichten gefördert wird. Maximalkraft-Training hat also auch auf die Bewegungsschnelligkeit einen enormen Einfluss.

Es gilt aber auch: **In der Mäßigung zeigt sich der Meister.** Jedes harte Training hat einen positiven und einen negativen Effekt.

Wenn die Reserven durch das Training völlig ausgeschöpft sind, bleibt ein noch so starker Wachstumsreiz wirkungslos. Deswegen ein wichtiges Grundprinzip, gerade im Kampfsport:

Trainiere so hart wie möglich, aber so kurz wie möglich.

Positiv ist der Wachstumsreiz, negativ jedoch die Erschöpfung der Muskeln und Nerven. Der Wachstumsreiz kann dann zum Wachstum führen, wenn der Körper genug Reserven zum Aufbau hat. Hierbei ist natürlich auch die richtige Ernährung und Wahl der Getränke ein großer Faktor.

Einen Tag nach einem harten Krafttraining haben die Muskeln noch nicht an Kraft und Umfang zugenommen, sondern erst wieder den Zustand vor dem Training erreicht und „bauen“ erst in den nächsten 48 Stunden ein Plus an Muskelwachstum auf. Wichtig also: die Pause zwischen Krafttrainingseinheiten gleicher Muskelgruppen sollte wenigstens 48 Stunden betragen. Dies ist sicher von Typus und Körperbau her abhängig und unterschiedlich, jedoch grundsätzlich zu beachten.

Karate-spezifisches

Enorm wichtig für das ‚Karate-Krafttraining‘ ist, dass alle Krafttrainingsausführung der Übungen sehr nah an die tatsächlichen Karate-Bewegungen herangeführt werden.

Als Beispiel das Bankdrücken :

Die Hantelstange sollte möglichst eng (Abstand von Hand zu Hand ca. 60 - 70 cm (an einer Maschine, sonst zwecks Stabilisierung etwas weiter) gefasst werden und beim eigentlichen Drückvorgang die Ellbogen eng vom Körper weg nach oben führen d.h. so wenig wie möglich zur Seite ausbrechen. Dies entspricht in etwa der Bewegung bei der Ausführung eines Oi-Tzuki.

Hier laufen Technik – Schnellkraft - und Krafttraining wieder zusammen:

Die durch Krafttraining gewonnene größere Kraft nutzt uns wenig, wenn sie auf „unbenutzten“ Bewegungsmustern oder Bewegungsbahnen zum Einsatz kommt, man also beispielsweise eine runde Bewegung nach vorne aus der Schulter (Bankdrücken breit gegriffen), wo es doch dann in der Folge im Karate-Training besonders auf eine möglichst gerade Bewegung nach vorne ankommt (gestochene Gerade).

Hilfreich dabei sind sogenannte Bankdrückmaschinen, das Optimum solche mit

beweglichen drehbaren Griffelementen, welche man eng greifen kann oder auch eine sogenannte Leiterstangenhantel mit einem oder zwei Parallelgriffpaaren.

In der täglichen Praxis ist es äußerst wichtig, in welcher Reihenfolge die verschiedenen Trainingsarten durchgeführt werden:

Tatsache ist, dass es nach einem scharf durchgeführten Krafttraining schier unmöglich ist, eine ordentliche Unterschrift zu leisten oder eine Klaviersonate ohne Fehler zu spielen. Grund: die beteiligten Muskeln sind so erschöpft, dass mitunter sogar benachbarte Partien einspringen und die gesamte Bewegung ‚querziehen‘ – die Folge: falsch eingeschliffene Techniken.

Für den Karateka logische Folgerung daraus:

Schnelligkeit und Technik im Tagesverlauf unbedingt VOR das Krafttraining setzen,

weil zum Erlernen und Einschleifen fein abgestimmter Bewegungsabläufe Muskeln und Nerven ‚frisch‘ sein müssen.

Dabei sind alle Muskelgruppen am menschlichen Körper möglichst gleichermaßen zu trainieren, der bei Männern beliebte und gepflegte Bizeps hat dabei im Karate eher eine untergeordnete Bedeutung.

Effektive große Körperkraft hat ihren Ursprung im Zentrum des Körpers.

Damit ist nicht das von den Asiaten angenommene mystische Energiezentrum in der Körpermitte gemeint (oder doch?), sondern einfach der Fakt, dass so ziemlich jede athletische Betätigung oder Bewegung von der Hüft-, Bein- und unteren Rückenpartie ausgeht. Die hier befindlichen Muskeln (Gesäß, Oberschenkel, Rückenstrecker) besitzen das größte Kraftpotenzial des ganzen menschlichen Körpers.

In unmittelbarer Nähe dieses „Powerhouse“ (siehe auch Pilates) liegen die Bauchmuskeln: je stärker diese, desto stabiler die Kontraktionskette Schulter – Brust – Bauch – Gesäß – Beine und umso stärker z. B. der Fauststoß!

Wer noch nie ein ‚Krafttraining‘ gemacht hat, sollte dies möglichst nicht auf eigene Faust beginnen!

Bereits mit den Anfängerfehlern (falsche Körperhaltung bei der Gewichtsarbeit, zu viel aufgelegt usw.) kann man sich so beschädigen, das bleibende körperliche Probleme, Rückenschmerzen etc. ernsthaft zu befürchten sind.

Empfehlenswert sind deshalb heute moderne Fitnesscenter, die einem einen geschulten Berater (wichtig!) zur Seite stellen, welcher einen sinnvollen, individuellen und flexiblen Trainingsplan erstellen kann, an dem man sich entlang bewegt und entwickelt, immer mit Blick auf die zu verbessernden Bewegungen bzw. Techniken.

Pilates

ist ein sehr spezielles System von Dehn- und Kräftigungsübungen, welches unserem Karate sehr entgegen kommt. Ich konnte es auf mehreren Workshops näher kennenlernen und habe es teilweise in meine Gymnastik ‚eingebaut‘ :

Es stärkt und formt die Muskulatur, verbessert die Haltung, fördert in seinen Übungen die Beweglichkeit und Balance und vereint letztendlich damit auch Körper und Geist, wie es so schön heißt.

Josef Hubertus Pilates, der deutsche ‚Erfinder‘ dieser Methode, war zeitweise in England u.a. Berufsboxer und Polizeiausbilder, später lernte er in den USA Tai Chi kennen. Grundlagen aus diesen Erkenntnissen gliederte er in seine Trainingsmethode ein. Daraus ging sein spezielles »mind-body« Konzept hervor.

Er erkannte im muskulären Band um unsere Körpermitte - er nannte es Powerhouse (siehe Zusammenhang zum Artikel weiter oben) - den Ausgangspunkt all unserer Bewegungen. Bauch, Rücken und Hüftmuskulatur sind ein Teil davon, die alles entscheidende Kraft aber kommt seiner Meinung nach aus der tiefer liegenden Muskulatur, wie z.B. dem Beckenboden. Daher setzte er das Powerhouse in das Zentrum seiner Methode.

Mit den ca. 500 (!) Übungen kann jeder nach seinen Bedürfnissen individuell trainieren.

Trainiert wird 'ohne Hüpfen' oder dem Heben schwerer Gewichte. Körperliche Kraft entwickelt sich aus fließenden Bewegungen, wodurch diese Methode für Menschen jeden Alters geeignet ist.

Alle Übungen basieren auf sechs Prinzipien und werden so zu einem ausgleichenden, harmonischen Training, bei dem alle Muskelgruppen gleichermaßen

gestärkt und gedehnt werden.

- Konzentration auf die Bewegung und den eigenen Körper
- Kontrolle jedes einzelnen Übungsablaufes
- Das Powerhouse als Ursprung jeder Bewegung
- Exakte Ausführung der Übungen
- Schwerpunkt auf kontrollierte und tiefe Ausatmung
- Stets weiche fließende Bewegungen

Die Pilates-Methode trainiert den gesamten Körper und schafft einen Ausgleich zwischen Kraft und Beweglichkeit. Die Konzentration auf die Bewegungsabläufe und die bewusste Atmung stellen wie schon erwähnt eine Verbindung zwischen Körper und Geist her.

Laufen

Das Laufen also solches gibt es, seit es die Menschheit gibt. Es ist eine unserer elementarsten Fähigkeiten, die wir schon von klein auf lernen und können.

Den sportlichen Lauf teilt man in viele Teilbereiche auf. Ich möchte mich im Zusammenhang mit Karate mit dem

Dauerlauf, hier speziell mit dem Intervalllauf befassen.

Dies ist eine Trainingsform, die m. E. der Belastung im Karate nahe kommt und so der Konditionsverbesserung sehr dienlich sein kann.

Definition: Intervallläufe zeichnen sich durch ein Wechselspiel von Belastung und Entlastung aus. Auf Grund der Tatsache dass man den Zeitraum zwischen zwei

Ereignissen als Intervall bezeichnet ist das eigentliche Intervall die Pausenzeit zwischen den Belastungen. Nach dem Ziel des Trainings richtet sich die Dauer und Anzahl der Belastungen und Entlastungen aus.

Laufen soll ja auch Spaß machen, so ist ein zeitgesteuertes Intervalltraining in der freien Natur dem Bahnenlaufen auf dem Sportplatz oder in der Halle sicher vorzuziehen.

Intervalltraining sollte beim Hobbyläufer nur einmal wöchentlich vorkommen. Sehr leistungsorientierte Sportler absolvieren aber oft auch zwei Einheiten je Woche, z. B. zum Ausgleich in den Krafttrainingspausen.

Jedes Intervalltraining darf ausbelastend sein, eine anschließende Ermüdung ist normal und es sollte eine ausreichende Erholung nach dem Training erfolgen. Nur durch Erholung kann Training zum Erfolg führen.

Vor dem Intervalltraining sollte man sich unbedingt aufwärmen und ggfls. dehnen, anschließend mindestens 10 Minuten auslaufen, um Minimalverletzungen der Laufmuskulatur zu vermeiden.

Radfahren

Zunächst ist wohl der Zusammenhang zwischen Karate und Radfahren nicht sofort herzustellen: Was soll das für Tzuki und Keri bringen?

Genau wie das Laufen hat es vor allem einen positiven konditionellen und gesundheitlichen Mehrwert:

Radfahren bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Der Blutdruck steigt während des Trainings an, langfristig sinkt er aber auf ein niedrigeres Niveau. Das schont das Herz, weil es gegen weniger Widerstand anpumpen muss. Durch das

Training wird der Herzmuskel trainiert und besser durchblutet. Die Steigerung der Leistungsfähigkeit beugt Herz-Kreislauf-Problemen vor.

Auch um die Rückenmuskulatur zu kräftigen, ist Radfahren gut geeignet. Es versorgt durch körperliche Bewegung die Bandscheibe und stärkt die kleinen Muskeln, die die einzelnen Wirbelkörper stützen. Dies verleiht der Wirbelsäule Stabilität und Verspannungen lösen sich.

Wichtig ist beim Radfahren die richtige Haltung: Der Oberkörper sollte leicht nach vorn geneigt sein (15 bis 20 Grad), sodass der Rücken leicht angespannt ist und sich der Schwerpunkt über der Pedalposition befindet. Vor allem die untere Rückenmuskulatur und die unter Wirbelsäule werden durch die Tretbewegung gefestigt. Je stärker die Rückenneigung, desto kräftiger kann der Fahrer in die Pedale treten. Voraussetzung dafür ist aber auch eine stark ausgebildete Rückenmuskulatur. Durch den geneigten Oberkörper sind die Bandscheiben vor Überlastung geschützt.

Und zum Keri: Fährt man mit sogenannten Clic-Pedalen und mit speziell hierfür vorgesehenen Schuhen, kommt zum Trainingseffekt des Tretens auch noch der ‚Zug‘ des Oberschenkels über die Pedale hinzu: eine vortreffliche Trainingsmethode zur Verbesserung der Beinmuskulatur und damit Stärkung der Eingangsbewegung des Fußtrittes.

Quellennachweis

- JKA-Karate Heft 1/2005
- Krafttraining für Kung Fu und Karate von E. Schneider, Wu Shu Verlag
- Bunkai der Shotokan-Kata von Fiore Tartaglia
- <http://www.ergotec.de>
- <http://de.fitness.com>