



Ausarbeitung für die Prüfung zum 5. Dan Koshinkan
von Reiner Thiemel



Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Wo stehen wir jetzt?.....	5
Ausführung der Kata - Fortführung des Kihon.....	7
Bunkai – die Überführung der Form in die Anwendung.....	10
Der Blick über den Tellerrand.....	13
Fazit.....	17



Einleitung

*„Fluche nicht, wenn es dunkel wird. Zünde lieber eine Kerze an.“
- Zen Sprichwort*

Kihon, Kata, Kumite. So steht es auch in der Prüfungsordnung. Karate besteht aus diesen drei Bestandteilen, also üben wir die in jeder Trainingseinheit. Langweilig, oder?

Anfang der 80er war die erste Euphorie der Berührung mit den „neuen“ asiatischen Kampfkünsten bereits vorbei. Ausgelöst durch die damalige Welle an Martial Arts-Filmen drückte es aber nochmals Unmengen an neuen Teilnehmern in die damaligen Kurse. Die Trainer mussten einteilen, unterteilen, katalogisieren, standardisieren, sonst wurde man der Menge an Personen gar nicht Herr. War die Verbindung zwischen Kata, Kumite und Kihon bereits im Verschwinden begriffen, wurde sie vielerorts jetzt ganz verworfen. Man machte es eben einfach, weil man es immer schon so gemacht hat.

Die Trendsportarten für das kleine Schwitzen zwischendurch waren noch nicht erfunden, also gingen auch alle brav in die Karatedojos zum Schwitzen. Warum sie das machten und wozu es gut war, konnte nur in wenigen ausgewählten Dojos vermittelt werden.

Die strikte Einteilung in die drei Bereiche führte bald zu entsprechenden Spezialisierungen: es gab die Kämpfer, die Kataathleten und die Freizeitsportler mit ihrem geliebten Kihon. Die Linien liefen immer mehr auseinander. Die Wettkampfphase war für viele bald vorbei, damit auch das Karate an sich. Einige wenige der reinen Wettkämpfer kehrten zurück in die Dojos und mischten sich wieder unters „Volk“, brachten dadurch neue Akzente in das tägliche Training. Die Verbindung von Kihon und Kumite kam damit langsam näher.

Die Verbindung von Kata und Kihon lag sowieso nahe, aber wie konnten die beiden Welten Kata und Kumite verbunden werden? Sehr bald kam man dann in Dojos mit weniger vielschichtig ausgebildeten Karateka wieder an den Punkt sich zu fragen, wo die Verbindung des großen Ganzen wäre. Dann kommt da auch noch jemand daher und fragt nach Dingen wie *Selbstverteidigung*. Ok, wenn er von oben haut, mach ich irgendwie Age Uke, wenn er mich festhalten will gehe, ich vorher stark vor mit Oi Zuki und ... wird schon



irgendwie.

Im Dezember 1997 war es in Nürnberg soweit. Aus der Idee, an einen damaligen Lehrgangsteiter mit der Bitte heranzutreten, mal Kataanwendung zu machen, entstand ein kleiner Schwelbrand. Wir haben ihn Bunkai getauft.



Wo stehen wir jetzt?

*„Einmal, am Rande des Hains, stehn wir einsam beisammen und
sind festlich, wie Flammen fühlen: Alles ist Eins.“
- Aus: Dir zur Feier – Rainer Maria Rilke (1897/98)*

Unsere Trainingseinheiten teilen sich nicht mehr in Kihon, Kata und Kumite. Unsere Einheiten verwenden die Elemente, um an eines hinzuführen: das Budo, das große Ganze. Bewegungsabläufe werden im Kihon vorbereitet, ins Kumite übernommen, als Selbstverteidigung ausgereift und in Kata standardisiert.

Unser Kumite wird ergänzt durch Aktionen, die uns die Kata gelehrt hat, unsere Selbstverteidigung in der Kata wiederentdeckt, dortige Techniken verallgemeinert und situationsgebunden ausgewertet.

Meditation, Konzentration, Ernährungs- und Bewegungslehre ergänzen unsere Sportwoche.

Wir trainieren Situationen in der Formenlehre, ergänzen sie im Kumite und bringen sie in die Selbstverteidigung. Wir haben erkannt, dass alles eins ist und nur zusammen die Einzelteile die Kampfkunst Karate bilden. Wir übernehmen Techniken aus anderen Kampfkünsten, nähren uns aus anderen Stilrichtungen, ergänzen durch Sichtweisen, die wir erlangen, indem wir einfach mal neben uns treten und uns selbst beobachten.

Na gut, zugegeben, ganz soweit sind wir noch nicht, aber auf dem besten Weg dahin. Jeder, der sich lange Jahre mit allen Teilbereichen der Kampfkunst Karate beschäftigt hat, wird Gemeinsamkeiten erkennen und alles als großes Ganzes verstehen. Verfolgt man den Weg, den eine Kampfkunst aufweist bis zum logischen Ende, wird es keine verschiedenen Sichtweisen und Ausprägungen mehr geben können. Mal rein physikalisch betrachtet: wir alle haben diesen einen Körper in den Proportionen des Menschen. Es gibt eine begrenzte Menge an Bewegungen, die der menschliche Körper ausführen kann. Es gilt, den perfekten Weg, die perfekte Bewegung zu finden.

Die Art und Weise, wie wir unser Training gestalten und unsere Trainingsinhalte verstehen, ist der entscheidende Faktor, wie schnell wir auf unserem Weg voranschreiten. Wir dürfen



und müssen schon aus Zeitgründen die verschiedenen Aspekte der Kampfkunst einzeln ausfeilen und spezialisieren, aber am Ende muss alles zusammenfinden. Wir brauchen den Kleber, der Form und Anwendung verbindet. Besonders wichtig ist dies für Dojos, die nicht aus einem großen Fundus erfahrener Karateka schöpfen können. Die Voraussetzung, die Einzelbereiche zu verbinden, muss natürlich sein, erst einmal Einzelteile zu besitzen.



Ausführung der Kata - Fortführung des Kihon

*„Wenn wir unsere Richtung nicht ändern werden wir dort ankommen,
wohin wir gehen.“
- Chinesisches Sprichwort*

Die erste Erkenntnis muss sein, dass da noch „etwas anderes sein muss“ als das, was man bisher trainiert hat. Oder wie man es trainiert hat. Schon allein durch die Herangehensweise an seine Trainingsinhalte kann man viel erreichen. Natürlich ist auch die geistige Haltung extrem wichtig. Betrachten wir das am Beispiel der Kata, die als logische Konsequenz nach Kihon und allgemeinen Grundschulkombinationen steht. Was machen wir hier eigentlich?

Vom Bekannten zum Unbekannten. Ein allgemein akzeptiertes Ausbildungsparadigma. Kommend vom Kihon muss der Übende an komplexere Bewegungsformen herangeführt werden. Die bekannten (Einzel-)Bewegungen des Kihon werden zusammengesetzt zu umfangreicheren Bewegungsabläufen. In dieser Form ist die Kata das Werkzeug, das durch Formenlehre Abläufe verinnerlicht und einschleifen hilft.

Die Komplexität der Kata steigert sich mit dem Ausbildungsgrad des Übenden und begleitet seine Entwicklung, fordert ihn und bringt ihn voran. Soweit so gut, es kommt aber nicht nur darauf an, aus einfachen komplexere Bewegungsformen zu erschließen. Genau daran scheitern viele Dojo, können ihren Mitglieder auch aufgrund der fehlenden eigenen Ausbildung nicht auf die nächste Stufe helfen. Dabei liegt der Teufel wieder mal im Detail.

Was bedeutet Kata? Ketzerische Antwort: Erst einmal gar nichts! Es kommt nicht darauf an, was man macht, sondern wie man es macht. Karate ist in erster Linie Kampf. Kata ist ein wesentlicher Bestandteil von Karate, also kann sie im Wesentlichen auch nur eines bedeuten: Kampf.

Ein Karateka beginnt keinen Zwist, aber er wird ihn immer zu seinen Gunsten beenden. Das sollte als Ziel hinter der Ausführung stehen. Höchste Konzentration, man hat es mit mehreren Gegnern und einer auf den ersten Blick unübersichtlichen Situation zu tun. Zugang finden in die Umgebung und die Verhaltensweisen der Gegner. Dann zum



geeigneten Zeitpunkt hart und unerbittlich antworten. Sich andauernd bewusst sein, dass jeder Fehler zur eigenen Niederlage führen kann, niemals aufgeben. Immer am Ball bleiben. Bis die Situation geklärt ist. Insbesondere die Shotokan-Kata ist geprägt von diesem Aufbau: klären, vorbereiten, abwehren, aber nicht ausweichen im Sinne von unterwerfen. Wenn es zum anschließenden Angriff kommt, dann unerbittlich. Ikken Hissatsu, mit einem Schlag töten, ein Grundideal des okinawaischen Karate zeigt sich hier (per Definition: der Angreifer hat Waffen, wir nicht. Wir haben nur eine Chance!).

Diese „Geschichte“ in einer Kata muss man dem Ausübenden ansehen können. Der Zuschauer muss allein durch die Bewegungen des Karateka in seiner Kata den Ernst der „vorliegenden Situation“ erkennen können.

Einfach gesagt, aber wie kann das erreicht werden? In erster Linie mit der Tatsache, dass man ganz genau wissen muss, was man tut. Nicht einfach nur Abläufe wiederholen, die einem selbst mal gezeigt worden sind. Die Anwendung, die Kampfsituation muss geübt werden. Es muss klar sein, dass der echte Kampf mit Gegnern dem Formenlauf in der Kata direkt im Nacken sitzt: Bunkai. So schließt sich der Kreis. Die Anwendung muss trainiert werden, losgelöst von der Form.

Eine mögliche, fast spielerische Form sich mit einer (neuen) Kata vertraut zu machen, wäre, den Spieß einfach umzudrehen. Wir erkämpfen uns die Kata! Ohne auf den späteren formularisierten Ablauf einzugehen, werden Kampfkombinationen mit dem Partner einstudiert. Danach werden sie direkt in die Kata, die stilisierte Form überführt. Dies immer im Wechsel: Kumite/Bunkai – Form – usw.. Am Ende trainiert die Gruppe eine Kata, die direkten Bezug zu ihrem eigentlichen Inhalt hat, dem Kampf.

Kennt man nun neben dem Ablauf den eigentlichen Sinn der Kata, kann der Übende diese mit Leben füllen, ihr Ausdruck verleihen. Durch häufiges Wiederholen, durch Anpassung des Timings und der Atmung an die jeweilige Situation, bekommt die Form auch mit der Zeit nahezu meditative Inhalte.

Hohe Worte? Was unterscheidet den stilisierten Formenlauf einer Kampfsituation von der Durchführung einer Teezeremonie oder die Erstellung einer Kalligraphie durch einen Shōdo-Meister (Shōdo – Weg des Schreibens)?



Es gibt nie nur eine Interpretation einer Situation, es gibt immer mehrere Sichtweisen, mehrere Standpunkte. Dies muss sich auch in der Anwendung zeigen, die hinter einer Kata steckt. Der rote Faden ist wichtig, nicht die Einzelaktion. Geht man etwas freier mit der Interpretation der Form um, lernt man sie besser kennen, kann sie noch intensiver festigen, noch mehr mit Leben füllen.

Oder mal ganz provokant: Wenn der Übende es geschafft hat eine Kata regelrecht zu „zelebrieren“, dann hat er die nächste Stufe erreicht.



Bunkai – die Überführung der Form in die Anwendung

„Alles Erreichte ist nur eine Vorbereitung auf das, was es noch zu erreichen gibt. Niemand, nicht einmal der Vollkommene kann von sich sagen, angekommen zu sein.“
- Eugen Herrigel

Bunkai. Ein Begriff, den jeder mindestens schon einmal gehört hat, der irgendwie schon immer Teil unseres Karate ist, den jeder irgendwie anders versteht, der irgendwann mal verloren gegangen ist.

In den Anfängen des Karate in Deutschland gab es von vorneherein den japanisch militärischen Drill zum Erlernen der Grundtechniken. In kleineren Gruppen, unter Fortgeschrittenen, wurde dann auch gelehrt, zwischen den Zeilen zu lesen, zu lernen, was man da eigentlich tut. In dem Maße, wie Dojos aus dem Boden schossen und Karate zum Breitensport wurde, vergaß man, zwischen den Zeilen zu lesen.

Einige wenige Meister „aus den ersten Tagen“ lehrten dies natürlich immer noch, aber nicht die Masse.

Mittlerweile gibt es unzählige Abhandlungen zum Thema Bunkai, unzählige Leute haben sich mit dem Thema beschäftigt. Mit Kyusho Jitsu kam letztlich sogar ein Stil ins Leben (und über den „Teich“), der das Wissen um Akupressurpunkte verbunden mit Selbstverteidigung und Kata, zu einer Kampfkunst formt (auch „Pressure Point Fighting“ genannt). So einig in Anwendung und in der Idee, dass mittlerweile hier auch bereits zwei sich bekämpfende Gruppierungen um Prof. Rick Clark und George Dillmann existieren. Setzen wir uns mal an den Fluss und warten, was so vorbeigeschwemmt wird... Nicht, dass diese neuen Strömungen nicht sehr interessante Bestandteile hätten, das kann man keinesfalls abstreiten. Im Gegenteil, in diese neuen Bereiche hineinzuschnuppern, kann nur von Vorteil für die eigene Entwicklung sein. Hineinschnuppern, nicht vereinnahmen lassen und anderes dafür über Bord werfen. Die Softwareentwicklung hat uns gezeigt, dass es besser ist, Programme nicht vor der Version 2.0 zu installieren.

Gehen wir zurück auf die Standardliteratur, die uns von den Japanern zum Thema Bunkai in die Wiege gelegt wurde (ich sage bewusst Japaner, viele westliche Autoren haben hier



letztlich Großes geleistet). Allen voran die Reihe „Best Karate“ von Masatoshi Nakayama, oder „Shotokan Karate International – Kata“ von Hirokazu Kanazawa. Sind dort tatsächlich sinnvolle Anwendungen enthalten? Ich würde sagen, eher Anregungen. Kleine erste Denkanstöße, wenn die Form der Kata ganz vorsichtig in Richtung Kampf geführt wird.

Und auf den damaligen (Massen)Lehrgängen? Kihon, Kata, Kumite. Dazwischen selten was. Die „Lückenfüller“, der Kitt zwischen den Bereichen hat gefehlt. Erst als Bunkai Einzug in die (Shotokan-)Prüfungsordnung gefunden hat, wurde das „alte“ Wissen wieder verbreitet – da nun auch gefordert. Man hatte Blut geleckt, die Lücken erkannt.

Was ist denn nun Bunkai? Wohl eher ein Themenbereich. Vielleicht einfach zu verstehen als Anwendung der Form. Bunkai hat zum Inhalt die Stilisierung der Kata an den Partner zu bringen.

Eine Kata in ihrer Gesamtheit 1:1 als Anwendung umzusetzen, ist schlichtweg unmöglich, diese Behauptung sei mal in den Raum gestellt. Kata enthält ganz bewusst Wiederholungen und Bewegungsformen die zur Übung von Abläufen und zum Einschleifen der Grundtechnik gedacht sind. Man kann dies nicht ohne Änderungen komplett anwenden. Beispiel: wenn ich exakt in der Form bleiben muss, sind in der Heian Shodan am Anfang nun mal drei Age Uke in der Vorwärtsbewegung zu zeigen. Was soll davon die Anwendung sein? Wie gesagt, wenn ich die exakte Bewegungsausführung nicht verlassen darf.

Gut, die simpelste Form für Anfänger darf hier durchaus sein, einen Gegner zu Übungszwecken als „Schatten“ existieren zu lassen. So lernt man zumindest rudimentär beide Seiten der Medaille.

Die Kata in ihrer kompletten Form mit mehreren Gegnern zu laufen, wobei aber auch Richtungen geändert und Techniken modifiziert werden dürfen, ist die gehobenere Variante. Auch bekannt als Kata-Kumite. Sehr interessant für Koordination, Timing und Vielfältigkeit. Aber ultimativ richtig? Wo bleibt der Gedanke des Ikken Hissatsu, mit einem Schlag zu töten? Wieviele Gegner greifen mich gerade an? Befinde ich mich in einem überfüllten U-Bahnhof im Vorhof der Hölle? Nichts gegen die Übungsform an sich, ganz klar herausgestellt! Aber auch nicht die Antwort auf alle Fragen.



Teile der Kata herausgreifen, sich mit einem, maximal zwei Gegnern begnügen. Die eigentliche Technik so umwandeln oder direkt einsetzen, um eine Einzelsituation schnell und effektiv zu klären. Hier bewegen wir uns in einer Übungsform, die sehr einfach direkt in die Selbstverteidigung geführt werden kann. Keine abstrakten Gesamtsituationen, klare Einzelziele.

Zurück zur Frage: Was ist denn nun Bunkai? Ich will jetzt sofort auf der Stelle explizit nur Bunkai trainieren, sonst gar nichts. Dieser Wunsch kann nicht erfüllt werden. Mit Bunkai bewegen wir uns in einem Übergangsbereich. Alle oben genannten Formen sind zusammengenommen Bunkai. DAS BUNKAI existiert nicht. Genauso wenig wie man sagen kann, ich trainiere heute mal Budo, kann man sagen, es geht heute mal nur ums Bunkai. In den Kampfkünsten braucht die eingeschliffene Technik die Zusammenstellung zu Kombinationen, um die Technikvielfalt und Flexibilität in definierter Form zu üben. Genauso braucht der Freikampf die zugrundeliegende Technikvielfalt der Kampfkunst, die wieder und wieder geübt werden musste. Bunkai schließt nur die Lücke, bringt zusammen, was schon immer zusammen gehört hat. Bunkai ist die Mutter, die am Sonntag alle ihre Kinder zum Kaffeetrinken einlädt.

Wieder ein ketzerische Frage: Kann ich also jetzt irgendwie alles machen und wenn es nicht richtig Kumite oder Kata ist, nenne ich es Bunkai? Natürlich nicht. Selbstverständlich existieren auch Kampfübungen fern jeder Kata, das ist natürlich klar. Genau genommen lebt das Karate der reinen Kumitekämpfer in ihrer heißen Wettkampfphase genau davon. Was bei Bunkai nicht verloren gehen darf, ist die Herkunft der Bewegung, der rote Faden der sich durch die zugrundeliegende Kata zieht. Bunkai lehrt den Kämpfer die Kata und den Kataübenden das Kämpfen. Bunkai ist also „nur“ das Werkzeug, die Bereiche zusammenzubringen. Das Werkzeug, das wir in den Siebzigern dem Nachbarn geliehen und in der Neunzigern wiederbekommen haben.

Die Wichtigkeit des Bunkai im Training der Kata zeigt sich aus Sicht der Trainers sofort: Man sieht, ob der Ausübende versteht, was er da tut. Wenn vor dem geistigen Auge des Athleten ein Kampf tobt, kann man das im Ausdruck der Bewegung sehr deutlich erkennen. Kommt beim Trainer nichts an, übt man das zugehörige Kumite und die Selbstverteidigung, und weiter gehts von vorn.



Der Blick über den Tellerrand

*„Was wir sind, entspringt alles unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt.“
- Buddha*

Viele wird das jetzt schockieren: Es gibt noch eine andere Welt neben Shotokan! Anders herum kann man auch philosophisch werden und sagen: Irgendwie ist doch alles Karate!

Eingangs wurde der Aspekt schon mal herausgegriffen, zur Verdeutlichung möchte ich ihn hier noch einmal anführen: Die Form und Anzahl der Bewegungen, die ein menschlicher Körper machen kann, ist endlich. Je länger und intensiver man sich mit einer Kampfkunst beschäftigt, desto ähnlicher werden letztendlich die Abläufe zu denen anderer Kampfkünste. In manchen Bereichen zeigt sich das schon sehr früh oder wer kann von sich behaupten, auf einem hochkarätigen Kunitewettkampf den Kämpfern ihre Stilrichtung im Karate zweifelsfrei zuordnen zu können?

Der Gedanke, sich zur Erweiterung des eigenen Könnens und Wissens anderer Kampfkünste zu bedienen, drängt sich auf. Shotokan, ja selbst Karate zeigt erst mal nur einen Teilaspekt des Möglichen, der Rest entwickelt sich erst mit der Ausübung und der Erfahrung des Übenden. Wer fühlt sich als reiner Shotokan-Purist denn wohl in einer Infight-Situation mit einem Kickboxer oder im Bodenkampf mit einem Judoka?

Stehlen ist gewünscht! Stehlen ist hier erlaubt! Stehlen bereichert hier nicht nur den, der sich etwas aneignet, sondern auch den, der gibt. Stehlen ist aber ein schlimmes Wort, also schwächen wir es ab: *Übernehmen* wir doch einfach die Dinge aus anderen Kampfkünsten, die uns bisher fehlen. Auch wenn es nicht direkt in der Prüfungsordnung steht, aber übernehmen wir doch den Schwinger und Upper Cut eines Boxers, bauen wir doch Low Kicks und Kniestöße einfach wieder ein (im Rahmen unseres Systems natürlich, Vollkontakt sollte bei Shotokan-Karate nicht Teil des täglichen Trainings werden). Viele der genannten Techniken sind tatsächlich auch im Karate schon enthalten, werden aber nur selten eingesetzt. Vermutlich wurden sie aus dem „offiziellen“ Programm gestrichen, als Karate Einzug in den Lehrbetrieb gefunden hat. Zu gefährlich eben.

Im Wettkampf haben diese Techniken natürlich nichts verloren, in der Kata aber sehr wohl



und in der Selbstverteidigung erst recht. Oftmals trainiert man einen vermeintlich anderen Stil oder eine andere Kampfkunst und stellt plötzlich fest „He, in der Kata XY ist das doch schon drin“. Und schon sind wir im Verständnis wieder ein Stück weiter.

Menschen waren auch früher nur Menschen. Auch die alten Stilrichtungsbegründer gründeten ihre Schulen nicht aufgrund göttlicher Eingebung. Die Hauptlinie eines Stils liegt eben nicht in der ultimativen Wahrheit, sondern ganz einfach in dem begründet, was der Stilgründer damals eben am besten konnte. Seine Art sich zu bewegen, seine bevorzugten Techniken, seine Anpassungen bekannter Kata für seine körperlichen Umstände (groß, klein, dick, muskulös, schlaksig...). All das ist in den jeweiligen Stil eingeflossen und macht ihn aus. Das passt natürlich nicht für jeden, der den Stil später auch betreibt. Der jeweilige Stil eines Kampfkunstreibenden kann letztendlich nur der rote Faden sein, um den herum die jeweilige persönliche Ausprägung entsteht. Also sollten wir auch immer wieder über den Tellerrand schauen und uns bei den „anderen“ bedienen.

Wir brauchen hier nicht einmal die Kampfkunst zu wechseln, einige sehr interessante Beispiel existieren auch in der unmittelbaren Karateumgebung.

Beispiel 1: Renshuho-Formen aus Shotokan Ryu Kase Ha.

In dieser „Untergruppe“ des klassischen Shotokan in Deutschland werden die sog. Renshuho-Formen einiger typischer Shotokan-Kata trainiert, die im Wesentlichen auf Taiji Kase zurückgehen (gestorben 2004). In diesen Kataübungen werden die stark stilisierten Elemente der Kata aufgeweicht. Es werden Bewegungsrichtungen so verändert, dass sie direkt in Anwendung umsetzbar sind. Bei Blockbewegungen, die nicht direkt als De Ai zu sehen sind, bewegt man sich vom Gegner weg anstatt auf ihn zu. Wiederholung ein und derselben Bewegung wird unterlassen, langsame Teile der Kata, die nur schnell in die Anwendung übernommen werden können, werden auch schnell gemacht (z.B. Ausholbewegungen mit langsamen Tate Shuto Uke oder auch Kakiwake Uke, um ein Greifen nicht zuzulassen). Die Kata bekommen dadurch ein sehr dynamisches Bild. Sie sind natürlich kürzer als ihre Pendants und können als lange Kihon-Kombinationen sozusagen durchkämpft werden.

Da die Abwandlung der Kata so erfolgte, dass eine direkte Umsetzung mit mehreren



Gegnern möglich wird, kann im Anschluss des „Formenlaufs“ sofort mit dem Kumite begonnen werden (Bunkai => hier Kata-Kumite).

Kata, die vorher langweilig erschienen, machen plötzlich wieder viel Spaß, man entdeckt neue Seiten an scheinbar ausgiebig betrachteten Übungsformen. Aus Sicht des Trainers entwickelt sich bald ein Selbstläufer im Training, die Leute sind voll dabei, es rockt.

Beispiel 2: Kata aus Asai Ryu, trainiert u.a. im Verband IJKA (International Japan martial arts Karate dōkai Asai-ryu).

Tetsuhiko Asai (gestorben 2006) war früh bekannt durch seine Geschwindigkeit und Beweglichkeit. Er war zwar auch ein Shotokan-Purist, entwickelte aber seinen persönlichen Stil durch eigene Kata weiter. Da er u.a. durch seinen Schwager, der ein Großmeister im White Crane Kung Fu war, sehr viel Kontakt mit dieser Kampfkunst hatte, flossen auch deren Merkmale in die Asai Kata ein. Sie sind damit auch geprägt durch offene Handbewegungen, explosive Körperdrehungen. Abducken, effektive Stellungswechsel und Wendungen (situationsbezogen, u.a. muss bei der Wendung in Kiba Dachi nicht generell das vordere Bein gesetzt werden, insbesondere, wenn man sich damit in die Angriffslinie des Gegners hineinbewegen würde). Die Kata enthalten sehr viel peitschenförmige Angriffe und Blocks. Sie verbinden gerne Stellungswechsel und Armbewegungen auf natürliche Weise durch starke Verwendung der Hüfte. Allen Bewegungen der Kata liegen bekannten Shotokan-Techniken und -Stellungen zugrunde. Man muss nichts neu lernen oder umlernen, nur besonnener einsetzen.

Die Kata beinhalten bereits in ihren Grundformen (Junro-Reihe, vergleichbar mit Heian-Reihe) entsprechende Übungsformen. Während Shotokan Kata hier wieder auf das Ikken Hissatsu-Prinzip hinauslaufen, steht hier eher Richtungswechsel (hoch, runter, seitlich) und Stellungswechsel im Vordergrund. Die weiteren Kata, z.B. die Kakioku-Reihe, entwickeln diese Prinzipien dann entsprechend weiter.

Oder bleiben wir in den alten Stilen. Wenn wir die Kata Kushanku betrachten, wie sie u.a. noch in Shito Ryu praktiziert wird, sehen wir eine alte Form der Kanku Dai. Allerdings mit leicht verschobener Perspektive. Etwas anderen Stellungen und Situationen, mit flexibleren Bewegungen und teilweise auch mehr Dynamik.



Bunkai - „The Missing Link“

Man muss die anderen Stile nicht lieben. Man muss nicht „vom Glauben abfallen“ und alles über den Haufen werfen, was man bisher gelernt hat, aber man muss mit offenen Augen durch das Budo laufen. Sich Techniken und Trainingsmethoden der Nachbarn anzueignen, ist keine Aufweichung des eigenen Stils, sondern eine Bereicherung.



Fazit

Die Zeit der militärisch geprägten Ausbildung ist vorbei. Links vor mit Gedan Barai, 1000mal vor mit Oi Zuki Chudan, Hajime. In großen Massen kann man vorübergehend so arbeiten, aber wirklich weiter bringt das auf Dauer niemanden.

Hat man einmal seine Grundausbildung hinter sich, ist stupide oft seine Grundtechniken gelaufen und kennt die Grundkata im Schlaf, beginnt eine gefährliche Phase. Gibt es jetzt keine neuen Horizonte oder Ziele, verlieren wir die Übenden wieder an die Sportarten mit dem größeren Hype und ohne Aufwand („einmal kurz von beiden Seiten anschwitzen, dann bitte in die Sauna tragen“).

Wir als Trainer haben die Werkzeuge in der Hand. Wir wissen, wie wir das große Buch der Kampfkunst aufschlagen müssen um unseren Schülern wieder das Blitzen in die Augen zu zaubern. Wir kennen Kihon, wissen um dessen Wichtigkeit. Wir vermitteln Kata und Kumite, bereichern mit Selbstverteidigung und wissen um die Zusammenhänge. Sehen wir hier selbst Wissenslücken, haben wir eben auch wieder einen neuen Horizont für unsere persönliche Entwicklung entdeckt.

Alle Bereiche im Karate sind gleich wichtig. Es kommt darauf an, sie auch so darzustellen und zu trainieren. Ein Werkzeug dafür stellt das Bunkai dar. Die Anwendung der Form. Nutzen wir es.

*„Teile Dein Wissen, so erlangst Du Unsterblichkeit.“
- Zen Sprichwort*