オンライン空手トレーニング 秋田真司先生(6 段) 2021 年 5 月 6 日

Online Karate-Training mit Shinji Akita-Sensei (6. Dan) 06.05.2021

Ein gelungener Trainingsauftakt!

Es war ein toller Start in den neuen Online-Trainingsmonat Mai! Ein weiteres Mal haben wir uns heute Abend im virtuellen Dôjô von Akita-Sensei und Steffi getroffen, um gemein-sam zu trainieren. Einer herzlichen Begrüßung aller Teilnehmer folgte unser obligatorisches »Warm-Up«. Wir übten unter anderem den Tsuki wechselweise rechts und links mit diagonal im 45° Winkel ausgedrehter Hüfte. Diese Bewegung führten wir anschließend mit einem Ausfallschritt in



Zenkutsu-Dachi in die bereits eingeschlagene Richtung weiter. Es war die Vorbereitung auf unser zentrales Übungsthema im Monat Mai, das uns Akita-Sensei mit der Kata »Jion« bereits vorangekündigt hatte. Wir waren schon voller Vorfreude auf diese Kata der mittleren Schwierigkeitsstufe und sind uns schon heute ganz sicher, dass es hierzu auch für uns Fortgeschrittene viel Neues zu erfahren und zu verbessern gibt!

Jiai-no-Kamae ... »Kampfhaltung der Barmherzigkeit«

Wenn Du unsere Trainingsberichte regelmäßig verfolgst, dann ist Dir bestimmt schon aufgefallen, dass wir ab und zu Begrifflichkeiten aus dem Training aufgreifen und diese näher erläutern. Auch die Bereitschaftsstellung zur Kata Jion ist eine eingehende Betrachtung wert! Es gibt mit Jion, Jitte und Jiin insgesamt drei Shôtôkan-Kata, die in dieser Haltung beginnen. Diese Position ist eindeutig chinesischen Ursprungs und nennt sich im Japanischen »Jiai-no-Kamae«. Wenn wir die Kanji 慈愛の構え … jiai·no·kamae … betrachten, dann lesen wir daraus die »Kampfhaltung der Barmherzigkeit«.

Jetzt gehen die Meinungen auseinander, ob das denn nicht schon ein Widerspruch in sich ist. Aber die Diskussion darüber überlassen wir lieber anderen und wollen uns lediglich darauf beschränken, dass wir mit der kleinen Erläuterung den unserer Einschätzung nach relativ unbekannten Namen dieser Kamae-Stellung benennen können. Gedan-Barai-Kamae, Koshi-Kamae und dergleichen sind da schon wesentlich bekannter!

Jion ... »Liebe und Güte«

Mit der Schriftzeichenanalyse wären wir dann auch gleich beim Namen der Kata Jion. Man übersetzt 慈恩 ... ji·on ... mit »Liebe und Güte«. Der Historie nach soll Gichin Funakoshi-Sensei in seiner Niederschrift 空手道教範 ... »Karatedô Kyôhan« (Lehrmethode des Karate-Weges) den Namen dieser Kata dem chinesischen Kloster, bzw. Tempel 慈恩寺 ... Jion-ji zugeschrieben haben. Es soll aber auch hier genügen, wenn wir mit »Liebe und Güte« die sinngemäße Übersetzung des Kata-Namen kennen! Beim Jiai-no-Kamae umschließen wir mit der linken Hand die rechte Faust. Die richtige Höhe der beiden Hände wird sicherlich niemand mit dem Zollstock nachmessen. Aber wir sollten sie in etwa auf Kinnhöhe haben. Akita-Sensei legte Wert darauf, dass wir die Handgelenke in dieser Position nicht abknicken. Die Ellbogen sind nach außen gerichtet, aber wir dürfen das kompakte Schließen der Flanken dennoch nicht vernachlässigen. Den Begriff 閉め ... shime – der im Japanischen für Schließen steht – verwendet Akita-Sensei sehr häufig (こつ).

Gute Balance war gefordert!

Auf diese Weise waren wir bestens für die nun erste Technik vorbereitet! Beim Ausfallschritt nach hinten ist ein korrektes Überkreuzen der beiden Arme unerlässlich. Den Fokus wollte Akita-Sensei dabei auf den Gedan-Barai richten. In seiner Bunkai-Interpretation – wie Du sicherlich weißt, gibt es zu jeder Bewegung immer mehrere Anwendungsmöglichkeiten – wehrte er mit Gedan-Barai einen Chudan-Angriff ab und ließ die obere Faust als Uraken-Gegenangriff auf Jodan-Höhe nach vorne schnellen. Ganz wichtig war in der heutigen Trainingseinheit



»Let's work hard and continue!«

das Gefühl gut ausbalanciert zu sein. Du wirst Dich möglicherweise fragen, was genau damit gemeint ist. Die Erklärung ist recht einfach! Wir müssen bei jeder Bewegung versuchen eine gewisse Symmetrie herzustellen. Diese betrifft beispielsweise die Winkel unserer Arme in sich und zum jeweils anderen Arm, die korrekte Hüftstellung bei dieser Bewegung Richtung Shomen, den ausbalancierten Oberkörper ohne unerwünschte Beugung nach vorne und dergleichen. Durch langjährige Übung entsteht ein Körpergefühl, das uns intuitiv dabei hilft diese Balance zu entwickeln.

In der Einsteigerphase auf dem Karate-Weg tun wir uns mit diesem Gefühl sicherlich noch ein wenig schwer. Um aber auch Karate-Neulinge zu trösten ... Ihr müsst nicht allzu lange darauf warten, dass sich dieses Körpergefühl einstellt. Es »wächst« mit jedem Training!



»Turn your body and release!«

»Cross and forward! Don't rush!«

»Cover your fist gently!«

Von der Fähigkeit spiegelverkehrt zu denken

Eine Herausforderung war die Ausführung dieser ersten Technik in der Version »Ura«, also mit der gegenteiligen Haltung und Stellung von Armen und Beinen. Es fühlte sich schon ein wenig seltsam an, als wir plötzlich mit der rechten Hand die linke Hand beim Kamae umschließen sollten. Aber wenn man sich bei Ura-Abläufen erst einmal richtig »eingefädelt« hat, ergeben sich die bekannten Abläufe dann fast von allein! Das spiegelverkehrte Denken ist auch eine Fähigkeit, die sich mit der Zeit von ganz allein einstellt.

Nun kamen wir zu einer weiteren Technik zu der sich eine Begriffsuntersuchung für alle Hobby-Japanologen und Japanisch-Lernenden unter uns lohnt! Beim Üben der Kata Heian-Yondan kommen wir zum ersten Mal mit einer Abwehr in Berührung, die sich 掻分け受 ... kakiwake·uke nennt. Der Begriff leitet sich von »kakiwakeru« ab, das im Japanischen für »hindurchzwängen« steht. Im Bunkai zur Kata drücken wir mit dieser Abwehr die Arme eines Angreifers auseinander und schaffen uns dadurch Platz für unseren eigenen Angriff. Diese Technik verwenden wir auch in der Kata Jion. Hier allerdings in Zenkutsu-Dachi und nicht in Kokutsu-Dachi wie wir es in der Kata Heian Yondan tun.

Erlernen, Verstehen, Verbessern und Optimieren!

Nach der Eröffnungssequenz aus Jiai-no-Kame schließt sich die Abwehrtechnik Kakiwake-Uke an, der wiederum ein kraftvoller Mae-Geri, ein Tsuki und ein weiterer »Nihon-Zuki-Doppelstoß« folgen. Beim Mae-Geri sollten wir auf den Hiki-Ashi achten. Akita-Sensei meint damit das intensive Zurückziehen des kickenden Beines. Erst jetzt sollte der Tsuki mit dem Ausfallschritt in Zenkutsu-Dachi ausgeführt werden. Mit der Zählweise »ichi-ni ... san-shi« zerlegte Akita-Sensei diese vier Techniken in zwei Blöcke, die wir auch in dieser Dynamik getrennt, aber dennoch ohne Pause ausführen sollten.



»After kick ... 引足 ... Hiki-Ashi!«

追突き... Oi-Zuki

»Don't tense your shoulders!«

Zum Abschluss durchliefen wir diese Sequenz mehrmals und stellten fest, dass uns selbst solche einfach anmutenden Techniken ordentlich ins Schwitzen bringen, wenn wir sie korrekt und kraftvoll ausführen. Der erste »Vorgeschmack« von heute Abend auf das Erlernen, Verstehen, Verbessern und Optimieren macht große Lust auf eine Fortsetzung dieser spannenden Erkenntnisse in der kommenden Woche. Wegen des Feiertages Christi-Himmelfahrt findet unser Live-Training schon am Dienstag statt! 楽しみにしています ... tanoshimi ni shite imasu ... wir freuen uns darauf!

押忍 OSS! (^_^)



Colin & John Görmann

Karate-Dôjô »Mukinshôri« 06.05.2021

