

Herbstlehrgang 2011 in Kiel
Traditionelles Karatedo – Ein Vergleich des Shotokan- mit dem Gojuryu in Theorie und Praxis.
Lehrer: Dennis Arnold



Unerwarteter weise sind noch Teilnehmer/innen (TN) erschienen, die sich nicht angemeldet hatte – eine schöne Überraschung. Insgesamt nahmen somit 31 Budoka aus sieben Städten und drei Bundesländern am Lehrgang teil. Es war eine bunte Mischung aus Gojuryu-, Shotokanryu und Jiu-Jitsu-Ka erschienen, um sich in das Konzept des traditionellen Karatedo einführen zu lassen und sich miteinander auszutauschen. Leider mussten einige schon etwas früher gehen, sodass nicht alle TN auf dem obligatorischen Gruppenfoto abgebildet sind.

Im ersten Teil führte Dennis Arnold (3. Dan Jiu-Jitsu, 3. Dan Karatedo) in Form eines powerpointgestützten Vortrags in die Materie ein. Es wurden das traditionelle Konzept des Karate(do) (1. Kata (40%), 2. Kumite (40%), 3. Kihon Ido (20%)), die Traditionslinien (An welchem Meister orientieren wir uns?) sowie das Konzept der Kata als das zentrale Element im Karate nähergebracht. Dabei wurde festgehalten, dass eine auf Kata basierende Kampfkunst nur selbstverteidigungstauglich ist, wenn die drei Säulen ineinander greifen und nicht zusammenhangslos nebeneinander stehen und ein Eigenleben führen – nur gemeinsam, wie die Zahnräder eines Uhrwerks, kann eine Kata-zentrierte Kampfkunst wie Karatedo, aber auch Taekwondo sowie alle Kung Fu Stile funktionieren. An erster Stelle steht also die Form, die, wenn sie beherrscht wird zusammen mit einem Partner erarbeitet wird. Gibt es einzelne Techniken oder Sequenzen, die dem Ausführenden Schwierigkeiten bereiten, so werden sie extrahiert und separat so lange geübt, bis sie beherrscht werden – dieser Teil bildet dann die jeweilige Grundschule. So haben wir alle drei Säulen miteinander verknüpft und ein effektives Kampfsystem „geschaffen“. Dieses Konzept wurde sodann auf die Unterstufe (9. bis 7. Kyu) des Shotokan- und Gojuryu, also auf die Taikyoku Shodan, Heian Shodan und Nidan sowie die Taikyoku Chudan und Gekisaigata, übertragen.

Eine Möglichkeit, die Kata zu untersuchen, ist, sie auf ihr technische Repertoire abzuklopfen, also Stand-, Abwehr-, Schlag-, Stoß-, Bein- und sonstige Techniken herauszufiltern. Dabei kam heraus, dass es sich beim Karatedo um eine Kampfkunst handelt, die fast zu 90% aus Armtechniken und nur zu jeweils zirka 5% aus Wurf-/ Hebel- und Tritttechniken besteht. Dementsprechend ist auch ein traditionelles Training nach diesem Konzept auf einen festen und stabilen Stand und den Kampf unter Zuhilfenahme der „leeren Hände“ mit dem dazugehörigen Kraft-, Konditions-, Dehnungs- und Abhärtungstraining ausgerichtet.

Dieses Konstrukt wurde dann anschließend in einer Gojuryu- und einer Shotokanryu-Einheit praktisch umgesetzt. Wir haben herausgefunden, dass der Shotokanryu und Gojuryu bis auf kleine, das technische Repertoire betreffende, Unterschiede auf das gleiche Prinzip zurückgreifen: Progressivität. Beide Stile suchen die Auseinandersetzung im Nahkampf und beinhalten gleichermaßen auch Wurf- und Hebeltechniken.

Vor diesem Hintergrund sei erwähnt, dass es schon für Funakoshi keine Ryu gab, sondern nur Karate und auch wir haben auf diesem Lehrgang festgestellt, dass wir letztendlich alle mit den gleichen Waffen kämpfen – unseren leeren Händen ...

Herbstlehrgang 2011: Impressionen



Herbstlehrgang 2011: Impressionen

