

Prinzipien des Trainings im KCL

1) Wir trainieren miteinander – nicht gegeneinander

- a. **Ihr seid für euren Trainingspartner zu 100% verantwortlich!** Das bedeutet, ihr müsst eine Technik so ausführen, dass ihr 100%-ige Kontrolle darüber habt. Also ihr müsst Schläge so ausführen, dass ihr sie jederzeit stoppen könnt, wenn der andere nicht blockt oder es ihm zu schnell ist, etc... Und ihr müsst Würfe so ausführen, dass sie für den anderen akzeptabel sind. Derjenige, der wirft, ist für den anderen verantwortlich – nicht umgekehrt, dass man sich denkt, der andere muss halt schauen wie er fällt. Und wenn ihr eine Technik noch nicht oft gemacht habt oder nicht nachmachen könnt, was ich vormache, oder nicht wisst, wie gut/schlecht euer Partner ist, dann müsst ihr entweder vorher fragen oder das Tempo reduzieren oder Feedback vom anderen einholen ("ist das OK?"). Manchmal traut sich auch der Partner nicht zu sagen, dass ihm das zuviel oder zu schnell ist. Da seid ihr dann gefordert, ein Gespür dafür zu entwickeln. Wir trainieren miteinander – nicht gegeneinander!
- b. Du sollst deinen **Übungspartner fordern, aber nicht überfordern** (passe Tempo, Power und Intensität an). Verhalte dich so, dass **größtmöglicher Nutzen für den Übungspartner** gegeben ist (Schlagpolster so halten, dass es für den anderen Sinn macht,...). Bei Techniken **nicht blockieren, aber auch nicht „butterweich“** sein. Wer absichtlich und gerne blockiert und so seinen Partner am sinnvollen trainieren hindert, möge sich bitte einen anderen Verein suchen – das wollen und brauchen wir im KCL nicht!
- c. Wenn dein Partner etwas macht, was du nicht möchtest (zB die Technik zu stark ausführt oder den Schlagpolster zu hoch hält), dann sprich es ihm gegenüber sofort an und ersuche ihn das zu ändern. Mit gegenseitigem Respekt lässt sich das Problem lösen.
- d. Der Höhergraduierte entscheidet immer bei den Übungen (wer beginnt, usw...) – im Gegenzug ist der Höhergraduierte auch verpflichtet, dem Partner etwas beizubringen und in seinem Fortkommen zu unterstützen.
- e. Wenn vom Sensei nichts anderes gesagt wird, üben wir immer mit **Shihon-Drill (=4-facher Drill)**, also **Angriff rechts, links, rechts, links, dann Partnerwechsel** (dabei laut Wechsel sagen), und das alles ohne sonst viel zu sprechen oder irgendwelche unnötigen Bewegungen zu machen.
- f. Beim Kumite gibt es keine Körpertreffer (außer der Partner möchte das); vor allem Anfänger und auch alle anderen, die keine Kontrolle über ihre Technik haben, müssen genügend Sicherheitsabstand halten (ca. 15 cm).
- g. Beim Basketball werden alle in das Spiel eingebunden (auch die schwächeren Spieler, und diese werden auch nicht sofort attackiert, sondern es wird ihnen entsprechend mehr Zeit und mehr Raum gegeben). Spielwitz und Spaß sollen im Vordergrund stehen!

2) Kampfgeist (Spirit)

- a. **OSS** laut und kräftig nach jeder Erklärung des Sensei!
- b. **Kiai**, laut und kräftig, wann immer es möglich ist (va. zur Selbstmotivation). Der Schrei muss aus dem Unterbauch kommen (tiefe Stimmlage), niemals „Kiai“ schreien, als Silbe eher sowas wie „Ha, Ho, Da oder Do“, aber nur den Vokal betonen und zugleich sehr undeutlich artikulieren. Dadurch wird es tief und kräftig!
- c. Das Motto lautet **„Wenig sprechen - viel trainieren!“**. Beschränke die Kommunikation mit deinem Partner auf ein Minimum und verwende die Energie besser auf umso intensivere Techniken, die schnell und kraftvoll sein müssen (Motto meines ehemaligen Trainers: Pam-Pam-Pam). Das Training soll kein Kaffekränzchen sein, das hat dann auch mit Karate nichts mehr zu tun!
- d. Wir **zählen zur Motivation der anderen**, nicht damit wir jede Übung 10 Mal durchführen – daher ist es wichtig, dass du laut und kräftig zählst!
- e. Wichtig ist eine aufrechte Körperhaltung (du musst Selbstbewusstsein und Würde ausstrahlen) und maximale Anspannung des ganzen Körpers am Ende jeder Technik (beim Auftreffen).
- f. Im Dojo immer **im Laufschrift bewegen**; du musst Dynamik ausstrahlen (zB. beim Matten holen und Linie bilden, usw...).

- g. Auch **beim Partnerwechsel schnell einen neuen Partner suchen**. Wer sich vor dem anderen verbeugt, ist dessen Partner, es darf niemand ablehnen. Daher nicht lange überlegen (wie vielleicht bei der Damenwahl am Faschingsball), sondern schnell dorthin gehen, wo du am meisten profitieren kannst.
- h. **Wenn du bei Partnerübungen schon fertig bist**, bei denen wir uns von einer Hallenseite zur anderen bewegen, fange wieder von vorne an. Stehe nicht untätig herum, es ist deine Trainingszeit.

3) Höflichkeit und Respekt

- a. **Wer zu spät kommt**, kniet sich gleich bei Betreten der Halle in Seiza und wartet auf die Einladung zu Training. Dann verbeugen und an der Wand entlang hinter den anderen vorbeilaufen. Niemals quer durch die ganze Halle laufen oder hinter dem Sensei. Wer während des Trainings die Halle verlassen muss, verbeugt sich beim Verlassen und Wiederbetreten der Halle im Stehen.
- b. **Niemand lehnt an der Wand oder sitzt am Boden** (wer müde ist, geht am besten nach Hause).
- c. **Wer eine blutende Wunde hat, geht ebenfalls nach Hause**. Niemand möchte sein Gewand schmutzig bekommen und natürlich auch aus Gründen einer allfälligen Infektionsgefahr.
- d. Höhergraduierte sind verpflichtet den niedriger Graduierten zu helfen und sie in deren Fortkommen zu unterstützen.
- e. **Eine Selbstverständlichkeit ist, dass Ladies nicht am Revers/Brustbereich gefasst werden**, sondern immer an der Schulter. Oder wenn die Partnerin einverstanden ist, ganz oben am Revers beim Hals.
- f. Eine weitere Selbstverständlichkeit ist die Hygiene: Da Karate ein Sport mit viel Körperkontakt ist, ist es unbedingt erforderlich, **dass auf Hygiene größter Wert gelegt wird**. Der Gi muss frisch gewaschen sein. Körpergeruch ist ebenfalls ein No-Go. Vorher duschen oder ein gutes Deo verwenden. Alles andere ist für eure Trainingspartner unzumutbar! Ein heißer Tipp ist auch den Gi immer zusätzlich mit Hygienespüler zu waschen (gibt's zB von Sagrotan oder Persil, 1,5 Liter bei Amazon um 4 Euro) oder "Waschbälle mit Silberionen" zu verwenden (die antibakterielle Wirkung stoppt Geruchsbakterien, zB. Blue Magic Waschball für 160 Anwendungen bei Amazon um 20 Euro). Und sobald der Gi "richtig miachtelt" sollte man ihn eine Stunde in "Dan Klorix" einweichen und dann auch mit "Dan Klorix" in der Waschmaschine waschen! Dieses Wundermittel bringt fast jeden Geruch weg! Nicht umsonst hat das Waschmittel den Meistergrad "Dan" ;-)... Wenn gar nix hilft, dann einfach neuen Gi kaufen!
- g. Zur **Gürtelprüfung** kann nur antreten, wer **4 Wochen vorher das Prüfungsprogramm so beherrscht**, dass es den Schulnoten **Sehr Gut oder Gut entspricht**. Ein Genügend mag zwar in der Schule ausreichend sein, es bedeutet allerdings, dass du nur ein wenig mehr als die Hälfte kannst. Und das soll und darf nicht das Ziel sein: dass du zB. den grünen Gürtel machst und eigentlich nur 60% der Techniken kannst. Es müssen schon 90% der Techniken beherrscht werden (und das entspricht eben nach Schulnoten 1 oder 2). Und bevor du zu einer Prüfung antritts, frage dich immer selbst, ob du wirklich schon so weit bist oder nur unbedingt den nächsten Gürtel haben möchtest. Ob der Gürtel nur ein "Geschenk" ist oder ob du wirklich stolz auf deine Leistung, dein Können und deine Fähigkeiten sein kannst. Sei dabei ehrlich zu dir selbst, denn nichts ist peinlicher, als wenn du mal jemandem erzählst, du hast einen bestimmten Gürtel, der möchte dann sehen, was du kannst und du bringst nichts zusammen und blamierst dich fürchterlich. Ist genauso peinlich, wie beim Gedichte-Aufsagen den Text zu vergessen oder herumzustottern (um bei diesem Vergleich zu bleiben). Es ist besser du kannst als Gelbgurt schon die Orangegurtechniken, als du hast einen Grün- oder Blaugurt und jeder fragt sich warum, der kann doch nix...
- h. **Wer zur Prüfung antreten möchte**, muss sich vorher bei einer Kata und bei 2 Partnerübungen mal von einem Trainingspartner **filmen lassen und dann selbst beurteilen, ob er schon so weit ist...**

4) Prinzipien der Kampfkunst

- a. **Weiche stets der Kraftlinie des Angreifers aus** (durch Veränderung deiner Position), bewege dich dabei geschmeidig (don't step, move!) und **bleibe mit deiner eigenen Kraftlinie trotzdem auf den Angreifer ausgerichtet!** (zum Merken: Die Kraftlinie ist dort, wo Nase und Nabel hinzeigen.)
- b. **Du kannst dich leichter bewegen/verändern als den Gegner**. Daher musst du immer danach trachten, dich selbst zu bewegen (vom Gegner weg, um den Gegner herum,...)
- c. **Werfen immer mit einer Drehbewegung von dir selbst**. Und du musst ganz eng am Partner stehen (mit viel Körperkontakt). Du musst dich vorher bewegen und in die richtige Position bringen (anstatt am Partner herumzuzerren).
- d. Wenn du deinem Partner zugewandt bist, musst du **so stehen, dass du nicht durch Tiefschläge in die Weichteile gefährdet bist** (also nicht breitbeinig stehen).

- e. Oi zuki: deinen Körper stets 45° abdrehen (nicht zuviel Angriffsfläche bieten), beide Beine müssen am Boden stehen bei Ausführung der Technik, das hintere Bein ist ca. 80° abgedreht, beim Gehen die Fersen fast nicht anheben, sondern über den Boden schleifen, Knie und Zehen zeigen nach vorne, Körperhaltung und Kopf aufrecht, immer einen Gleitschritt machen damit die Energie fließt.
- f. Rückwärts-Fallen: zum Rückwärtsfallen einfach einen großen Schritt nach hinten machen und auf die Ferse setzen, eine Hand tastet den Boden, und mit rundem Rücken die Energie „abrollen“, Füße zum Himmel.
- g. Seitwärts-Fallen: ausatmen (keine Luft im Körper), Körper absenken, Kopf zur Brust und Nackenmuskeln anspannen.
- h. Hook Punch: nicht zu weit ausholen (auf eigene Deckung achten).
- i. Yoko geri: zumindest auf Hüfthöhe ausführen, hinterer Fuß ist nach weggedreht.
- j. Abklopfen: immer eine Sekunde nachdem der Partner die Fixierung vorgenommen hat, nicht auf den Schmerz warten, immer 2 Mal laut abklopfen.
- k. Wir gehen bei Partnerübungen durch einen sogenannten **Sprungschritt auseinander**. Das ist die schnellste Möglichkeit um die Kampfstellung wieder einzunehmen.

5) Kata

- a. Kata übst du am besten in Sequenzen (immer nur max. 2-3 Techniken). Gut wäre auch vor einem Spiegel. **Niemals beim Üben die ganze Kata von Anfang bis Ende durchlaufen** - da wirst du dich nie verbessern. Bei der Kata musst du dein eigenes Timing finden. Die Kata ist eine Art **"Ausdruckskampf"**, den jeder anders interpretiert. Vergleichbar mit dem Vortrag eines Gedichts, das auch nur mit dem entsprechenden Ausdruck andere Leute anspricht und jeder präsentiert es ein wenig anders. Für die Präsentation einer Kata reicht es auch nicht, nur deren Ablauf zu kennen - das entspricht etwa dem Gedichteaufsagen auf Volksschulniveau... Für unsere Kindergruppen mag das ja ausreichend sein, aber im Erwachsenentraining stellen wir höhere Ansprüche!
- b. Kata ist vor allem auch Kampf! Hier brauchst du **Spirit (Kampfgeist) und Zanshin (fokussierte Aufmerksamkeit)** - man muss von außen sehen, dass du gegen einen imaginären Gegner kämpfst! Weiters brauchst du dein **eigenes Timing (deine Interpretation der Kata)**, eine gute Körperspannung, starke Techniken und einen **kräftigen Kiai**. Wenn eines dieser Dinge fehlt ist die Kata nur wie die Choreografie von Aerobic bzw. einer Tanzschule...

6) Und last but not least: Besser werden...

- a. **Die Techniken nicht automatisch wie ein Roboter durchführen** (zB beim Boxen, Oi zuki). Wichtig ist der **Rhythmuswechsel**.
- b. **Beim Boxen locker heruntänzeln** und bewegen. Hier auch das **Timing trainieren** und nicht wessen Hände mehr Schläge aushalten.
- c. Nutzt das freie Training und auch die 2. Stunde wirklich intensiv zum eigenständigen Training und nicht nur zum Quatschen.
- d. Beim freien Training/2.Stunde gibt es **2 Trainingsvarianten**: Einerseits sollt ihr die **Technik langsam studieren** und analysieren, andererseits sollt ihr die Techniken mit Power ohne Sprechen und ohne Pause üben (Motto meines ehemaligen Trainers: **Pam-Pam-Pam**).
- e. Auch beim Jiyu Kumite (=vorgegebener Angriff, die Verteidigung bleibt eure Intuition bzw. Unterbewusstsein überlassen) gilt: Pam-Pam-Pam mit Power ohne Sprechen und ohne Pause.
- f. Kata: Kata übst du am besten in Sequenzen (immer nur max. 2-3 Techniken). Gut wäre auch vor einem Spiegel. Niemals beim Üben die ganze Kata von Anfang bis Ende durchlaufen - da wirst du dich nie verbessern. Bei der Kata musst du dein eigenes Timing finden. Die Kata ist eine Art "Ausdruckskampf", den jeder anders interpretiert. Vergleichbar mit dem Vortrag eines Gedichts, das auch nur mit dem entsprechenden Ausdruck andere Leute anspricht und jeder präsentiert es ein wenig anders. Für die Präsentation einer Kata reicht es auch nicht, nur deren Ablauf zu kennen - das entspricht etwa dem Gedichteaufsagen auf Volksschulniveau... Für unsere Kindergruppen mag das ja ausreichend sein, aber im Erwachsenentraining stellen wir höhere Ansprüche! Kata ist vor allem auch Kampf! Hier brauchst du Spirit (Kampfgeist) und Zanshin (fokussierte Aufmerksamkeit) - man muss von außen sehen, dass du gegen einen imaginären Gegner kämpfst! Weiters brauchst du dein eigenes Timing (deine Interpretation der Kata), eine gute Körperspannung, starke Techniken und einen kräftigen Kiai Wenn eines dieser Dinge fehlt ist die Kata nur wie die Choreografie von Aerobic bzw. einer Tanzschule... Lass dich mal von einem Trainingspartner mit Videokamera/Handy filmen und beurteile dann selbst, ob du eine Kata "schon kannst..."

g. Für diejenigen, die Karate wirklich Ernst nehmen:

Übt das, was möglich ist, alleine zu Hause, damit im Training mehr Zeit für Partnerübungen bleibt.

Es ist sinnvoll sich nach jedem Training Notizen über die Techniken zu machen. Das kostet zwar Zeit, spart euch langfristig aber viel an Zeit und Aufwand, da ihr nicht so leicht etwas vergesst bzw. nachlesen könnt (meine Aufzeichnungen über meine Anfangszeit umfassen etwa 170 Seiten).

Jede Technik im Karate muss aus dem Hara (Körperzentrum) kommen. Um das Hara und deinen Körper spüren zu können, musst du erstmal die Bauchatmung trainieren. Wer Karate wirklich lernen möchte, kommt um Bauchatmung und Meditation nicht herum – wahres Karate ist viel mehr als nur Kondition und Techniken zu trainieren.

Nutzt das Training – so wie alle Fortgeschrittenen – vor allem auch als aktive Meditation (blendet den Alltag aus, schaltet den Gedankenlärm ab und seid völlig im Hier&Jetzt gegenwärtig).

Karatebegriffe

Zahlen (auf japanisch)

ichi (1), ni (2), san (3), shi (4), go (5), roku (6), shichi (7), hachi (8), kyu (9), ju (10)

Begrüßungsritual

Seiza	Niedersetzen
Mokuso	Beginn der Meditationsphase
Mokuso Yame	Ende der Meditationsphase
Shomen ni rei	Verbeugung zum Shomen (die Front-Seite des Dojo)
Sensei ni rei	Verbeugung zum Sensei
Kirizu	Aufstehen
Onegai shimasu	Zeig mir den „Weg“, Unterrichte mich bitte
Arigato gozaimas	Vielen Dank für das Training!
Rei	Verbeugung zum Partner (Achtung, Respekt)
OSS !	Ja, Verstanden (Antwort auf Kommandos) und bei Verbeugung

wichtige Begriffe

Karate-Do	Weg der leeren Hand, dh. ohne Waffen (Kara=leer, te=Hand)
Do	der "Weg" im spirituellen Sinn, Lebensphilosophie, Lifestyle
Dojo	Trainingshalle für Kampfkunst
Sensei	Lehrer/Meister
Gi	Karateanzug (wie "Gitarre" gesprochen)
Hajime	Startkommando, Fangt an!
Yame	Stopp, Aufhören
Kiai	Kampfschrei (zur Selbstmotivation und Energiemaximierung)
Kihon	Grundschule
Kata	Form, ritualisierte Kampfübung gegen imaginäre Gegner
Kumite	(Frei-)Kampf, Partnerübung
Musubi Dach	Grußstellung (Füße V-förmig)
Zenkutsu Dach	weite Vorwärtsstellung
Moto Dach	enge Vorwärtsstellung, normale Schrittstellung
Shiko Dach	Reiterstellung (Zehen 45° nach außen)
Jodan	Kopfbereich ("oben")
Chudan	Brust/Bauchbereich ("Mitte")
Gedan	Bereich vom Gürtel abwärts ("ganz unten")
Kawate	schnelle Wendung aus der Hüfte heraus (Umdrehen)
Mawate	Wendung durch Umsteigen
Oi-Tsuki	Fauststoß mit Schritt (rechte Hand, rechtes Bein vorne)
Gyaku-Tsuki	Fauststoß mit der gegengleichen Hand (re. Hand, li. Bein vorne)
Age-Uke	Block nach oben

Soto-Uke	Block von außen nach innen (Merkhilfe: O=vom Ohr beginnend)
Uchi-Uke	Block von innen nach außen
Gedan-Barai	Block nach unten
Mae Geri	Kick nach vorn
Yoko Geri	gestoßener Kick seitlich
Mawashi geri	Halbkreis-Kick von der Seite
Waza	Technik
Hiza	Knie
Empi	Ellbogen
Uchi	Angriffstechnik
Uke	Blocktechnik
Shuto Uke	Schwerthandblock
Sanbon Kumite	3-facher Angriff, Konter mit Gyaku Tsuki
Shihon Drill	4-facher Angriff (rechts, links, rechts, links), dann Partnerwechsel