

Prinzipien des Trainings im KCL

1) Wir trainieren miteinander – nicht gegeneinander

- a. 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!
- b. 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.
- c. 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.
- d. **Nach 5 Wiederholungen wechseln**, wenn bei Übungen keine Vorgabe hinsichtlich der Anzahl an Wiederholungen erfolgt, so dass jeder ungefähr gleich oft dran kommt.
- e. 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).
- f. 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...). 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.
- g. 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. 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.
- d. 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!

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).
- 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.
- f. **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“.

5) 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).