

Die Funktion der Stellungen

– verfasst von Iain Abernethy –
(übersetzt von Matthias Golinski)

In den verschiedenen Kata finden wir viele unterschiedliche Stellungen die eingenommen werden. Es ist eine alltägliche Übung für Karateka, viele Stunden auf das Perfektionieren dieser Stellungen zu verwenden (was keine leichte Aufgabe ist!). Gichin Funakoshi (der Begründer des Shôtôkan) schrieb in seinem Buch „Karate-Dô – Mein Weg“: „Die Reiterstellung (Kiba-Dachi) zum Beispiel sieht sehr einfach aus, aber Tatsache ist, dass niemand sie beherrschen kann, auch wenn er ein ganzes Jahr jeden Tag übt, bis ihm seine Füße schwer werden wie Blei.“ Also warum stellen wir uns einer so mühsamen Aufgabe?

Bevor wir anfangen, die Funktion der Stellungen zu diskutieren, sollten wir uns einmal kurz anschauen wofür die Stellungen nicht gedacht sind! Häufig werden viele der Stellungen, die durch die Kata hindurch eingenommen werden, als Positionen zur Stärkung der Beine oder Verbesserung der Balance erklärt. Ein grundlegendes Konzept des Bunkai-Jutsu (das Verständnis und die Anwendung der Kata im realen Kampf) ist, dass jede einzelne Kata-Bewegung für die Anwendung im Kampf gedacht ist. Obwohl bestimmte Stellungen körperliche Vorteile haben mögen, ist die nicht ihre Hauptfunktion. Die Hauptfunktion aller Stellungen ist es, den Gegner im Kampf zu behindern.

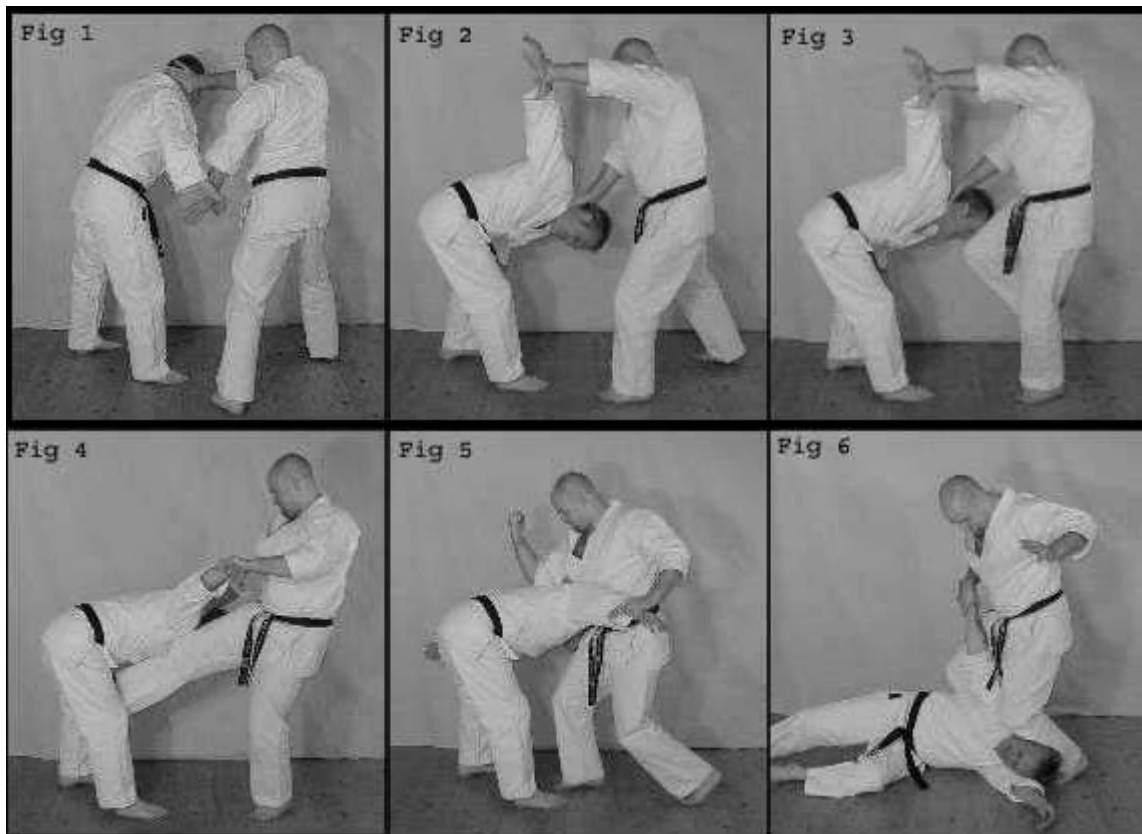
Die Stellungen in den Kata werden auf ein oder zwei Arten verwendet. Die erste Art wie Stellungen im Kampf benutzt werden ist um die richtige Verteilung des Körpergewichts sicherzustellen. Wenn deine Technik effektiv sein soll, ist die richtige Verwendung deines Körpergewichts ein Muss. Alle Techniken müssen nicht nur mit dem schlagenden Glied, sondern mit dem gesamten Körper ausgeführt werden. Es ist auch wichtig, zu verstehen wie die Stellungen in einem wirklichen Kampf verwendet werden. Das Wort ‚Stellung‘ assoziiert etwas starres und unbewegliches. Im Kampf, jedoch, verändert sich die Situation ständig und demnach sollte sich auch die Stellung ständig ändern. Die Verteilung des Körpergewichts sollte nicht starr sein, sondern sich ständig mit der Technik die gerade verwendet wird ändern. Die Stellungen werden so und dann eingenommen wann sie benötigt werden, bevor wir das Körpergewicht in die nächste günstige Position bringen.

In Karatekreisen gibt es oft Diskussionen über die beste Art eine Stellung auszuführen. Einige sagen, dass die Stellungen hoch sein sollen da dies die Mobilität des Karateka erhöht. Andere sagen, dass die Stellungen tief sein sollten da der Körperschwerpunkt des Karateka so auch tiefer liegt und demnach jede ausgeführte Technik effektiver wird. Wie auch immer, dein gesunder Menschenverstand sollte dir sagen, dass du die Stellung einnehmen musst die in diesem Moment benötigt wird. Wenn du Mobilität brauchst, sollte die Stellung hoch sein. Wenn du Stabilität brauchst, sollte die Stellung tief sein.

Als ein Beispiel, wie die Stellung verwendet werden kann um das Körpergewicht zu nutzen, werden wir einmal die Anwendung einer Sequenz der Pinan (Heian, Anm. des Übers.) Yondan untersuchen. Zum Zweck dieses Artikels, der Hauptaspekt den es hier zu beachten gilt ist die Art wie die Katzenfuß-Stellung rückwärts die Effektivität des abschließenden Ellenbogenschlags sicherstellt.

Des Gegners Schlag wurde abgewehrt und ein Konter wird zur Seite des Kiefers ausgeführt (**Fig. 1**). Der Kopf des Gegners wird dann sowohl herum, als auch nach unten gedreht, während der Arm nach oben gedreht wird (**Fig. 2**). Dann wird ein Kniestoß zum Gesicht des Gegners ausgeführt (**Fig. 3**). Das Bein wird gestreckt, um den Gegner in die Leistengegend zu treten (**Fig. 4**). In der

Rückwärtsbewegung wird die Katzenfuß-Stellung eingenommen und ein Ellenbogenschlag zum Rücken des Gegners ausgeführt (**Fig. 5**). Der Ellenbogenschlag selbst läuft direkt nach unten. Durch das Einnehmen der Katzenfuß-Stellung bewegt sich das Körpergewicht in genau dieselbe Richtung wie der Ellenbogenschlag. Dadurch bekommt der Ellenbogenschlag die nötige Kraft um den Gegner unschädlich zu machen. Würde man die Katzenfuß-Stellung hier nicht einnehmen, hätte der Ellenbogenschlag nur einen kleinen Effekt, da er nicht das Körpergewicht des Karateka hinter sich hat. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Stellung selbst die Endposition des Körpers darstellt. Es ist aber nicht die Endposition der Stellung, welche den Ellenbogenschlag stark macht; sondern eher die Körperbewegung in die Katzenfuß-Stellung, welche die richtige Verwendung des Körpergewichts garantiert.



Die Stellungen sind ein wichtiger Teil einer jeden Kata-Bewegung und sollten bei der Analyse der Kata niemals übersehen werden. Wenn eine Bewegung in der Vorwärtsstellung ausgeführt wird, so bedeutet dies, dass die betreffende Technik die Verschiebung des Körpergewichts nach vorne benötigt. Ebenso muss bei einer Technik, die in der Pferd-Stellung ausgeführt das Körpergewicht gerade niedersinken, und so weiter.

Die zweite Art, wie Stellungen im Kampf verwendet werden können, ist die Position der Beine zu nutzen, um die Bewegungen des Gegners zu kontrollieren. Schau dir einmal **Bild 6** an und sieh, wie die Katzenfuß-Stellung genutzt wird, um die Position des Gegners am Boden zu kontrollieren. Das rechte Bein ist nah am Rücken des Gegners platziert. Der Arm des Gegners wird über den Oberschenkel des Karateka gezogen um einen Armhebel anzusetzen. Durch diesen Hebel wird den Gegner sich erheben wollen um den Schmerz im Ellenbogen zu mildern. Es wird dem Gegner jedoch unmöglich sein sich zu erheben, weil das hintere Bein der Stellung so positioniert ist, dass der Karateka auf dem Kopf des Gegners kniet. Der Gegner wird nun bewegungsunfähig sein und der Karateka hat eine Hand zu Schlagen frei.

Bei der zweiten Art der Anwendung ist es die Endposition der Stellung, und nicht die Bewegung des Körpergewichts, die den Gegner unschädlich macht. Wenn wir uns also ansehen wie die Stellung bei der Bewegung des Körpergewichts hilft, ist die Art wie die Stellung eingenommen wird besonders wichtig. Wenn wir uns die Verwendung der Körperposition ansehen, ist die Endhaltung der Stellung am wichtigsten.

Alle Stellungen in den Kata können auf diese zwei Arten genutzt werden. Stellungen versichern die effektive Verwendung des Körpergewichts, oder sie begrenzen die Bewegungsfreiheit des Gegners und kontrollieren seine Position. In diesem Artikel haben wir uns zwei Arten angesehen, wie die Katzenfuß-Stellung verwendet werden kann. Für eine detailliertere Darstellung der Funktion der übrigen Stellungen, verweise ich auf Kapitel 14 meines Buches „*Bunkai-Jutsu: The Practical Application of Kata*“.

Wenn du versuchst die Verwendung einer bestimmten Kata-Bewegung herauszufinden, ist eines der Hauptmerkmale die du beachten musst, welche Stellung dort verwendet wird. Dann musst du entscheiden ob die Art wie die Stellung eingenommen wird oder die Endposition der Stellung den Gegner kampfunfähig macht.

Die Stellungen sind ein überaus wichtiger Bestandteil der Kata-Technik und ihre kämpferischen Funktionen dürfen nicht übersehen werden. In seinem Buch „The Heart of Karate-Dô“ von 1974 schrieb Shigeru Egami: „Auch bei einem Mangel an komplettem Verständnis, sollte man nicht annehmen, dass die Bewegungen keine Bedeutung oder Funktion haben. Ich rate, die Bewegungen auszuführen, über sie nachzudenken und sie dann auf seine eigene Art zu interpretieren und dabei Herz und Seele zu konzentrieren. Das heißt üben.“

Akzeptiere niemals, dass die Stellungen lediglich eine Art von Balance- oder Kräftigungsübung sind, die keine Funktion für den Kampf haben. Die Stellungen sind ein wesentlicher Bestandteil der kämpferischen Anwendungen der Kata und ihre Bedeutung kann nicht überbewertet werden.



Iain Abernethy (4. Dan Wadô-Ryû Karate) übt seit seinen Kindertagen Karate und bestand bereits mit 17 Jahren die Prüfung zum Schwarzgurt. Er ist zur Zeit Klasse-A-Kampfrichter des „English Karate Governing Body“ (EKGB) und somit regelmäßig auch auf internationalen Turnieren vertreten. In seinen Studien konzentriert er sich seit längerem auf die Anwendung der traditionellen Formen (*Kata*). Zu diesem Bereich hat er bisher drei englischsprachige Bücher und sechs Videos veröffentlicht. Weiterhin verfasste Iain bisher auch mehrere Artikel für „Martial Arts Illustrated“ und das „Traditional Karate Magazine“. Nähere Infos gibt's unter www.iainabernethy.com

© Matthias Golinski, 2004
www.TSURU.de

Der Text wurde mir mit freundlicher Genehmigung des Autors zur Veröffentlichung auf dieser Seite zur Verfügung gestellt.

Sämtliche Abbildungen auf dieser Homepage entstammen dem Archiv des Autors oder sind mit der Genehmigung der jeweils verantwortlichen Dritten verwendet worden. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass Homepages (mit all ihren Einzelheiten) auch dem Schutz des Urheberrechts unterliegen. Ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors darf kein Teil dieser Homepage (weder Abbildungen noch Texte) in irgendeiner Weise reproduziert werden.