

Trainingsform „3 mal drei plus 3“

Diese Trainingsformen knüpfen an den ersten Abschnitt der ten no kata an: Das Training von tsukis in Kombination mit Richtungswechseln von einer Diagonalen zur anderen. Nach dem Erlernen des Ablaufs soll die Kontrolle der Körperspannung („3 mal drei“) in die Übung einfließen, bevor am Ende die Geschwindigkeit („plus 3“) hinzukommt.

Die Zwischenbewegungen bei den Wendungen sind kein Abdrücken und Umsetzen des vorderen Beines. **Der Impuls für die Bewegung kommt immer aus dem hinteren Bein:** das hintere Beines wird gebeugt und mit Hilfe der Bauchmuskulatur wird das vordere Bein zurückgezogen – bis etwa an den Punkt, wo das Bein in ‚Yoi‘ stand. Beim Absetzen an diesem Punkt, das Bein mit einer Innenrotation des Oberschenkels eindrehen und belasten, danach in zenkutsu-dachi strecken.

Grundform des Trainings „3 mal drei plus 3“

1 Die oben beschriebenen Wendungen in Blöcken aus jeweils acht (frei wählbaren) tsukis üben ohne dazwischen in ‚Yoi‘ zurückzukehren.

Bei den ersten drei Blöcken konzentrieren wir uns auf die Anspannung der Beinmuskulatur in zenkutsu-dachi und die Entspannung der Beinmuskulatur während der Zwischenbewegungen mit dem Richtungswechsel. (3 Blöcke entsprechen 24 Techniken)

Bei den folgenden Durchgängen konzentrieren wir uns auf die An- und Entspannung der Muskulatur für die Armtechniken, im weiteren Sinn: des Oberkörpers. (3 Blöcke)

Danach versuchen wir beides zusammenzuführen, spannen also die gesamte Muskulatur am Ende der Bewegung kurz an und versuchen die Technik sozusagen „einzufrieren“. Die Wendungen dagegen sollen so geschmeidig wie möglich erfolgen. (3 Blöcke)

Abschließend kommt die Geschwindigkeit hinzu und wir versuchen die Techniken schnell und auch so schnell wie möglich hintereinander auszuführen. (3 Blöcke)

Fortgeschrittene Formen des Trainings „3 mal drei plus 3“

2 Im gleichen Aufbau die acht tsukis im Wechsel wie in ten no kata ausführen. Mit dem Schwerpunkt auf die Wendungen heißt dies: chudan oi-zuki (rechts und links), jodan oi-zuki (rechts und links), chudan gyaku-zuki (links und rechts), jodan gyaku-zuki (links und rechts). Der Wechsel vom vierten zum fünften tsuki, also von links jodan oi-zuki zu links chudan gyaku-zuki, erfolgt hier in dieser Weise:



3 Mit dem Schwerpunkt auf die Rechts-Links-Abfolge der Tsukis erfolgt der Übergang von den oi-zukis zu den gyaku-zukis ohne Richtungswechsel von links jodan oi-zuki zu rechts chudan gyaku-zuki. Zurückziehen des vorderen Beines in neko-ashi-dachi zur Vorbereitung des gyaku-zukis, danach wird das hintere Bein wieder gestreckt und die Faust in die gleiche Richtung gestoßen.

Es ist an dieser Stelle wichtig, nicht gleich im Stand gyaku-zuki zu stoßen, sondern die beschriebene Zwischenbewegung zu machen. So muss der Atemrhythmus nicht verändert werden und wir machen die gleichen Arm- und Beinwechsel wie in ten no kata.



Bei allen drei Trainingsformen besonders beachten:

Wer auf Rasen oder Teppich trainiert, wird die Rotation kaum so hinbekommen, wie es beschrieben wurde. Die Innenrotation kann mit wenig Widerstand geübt werden, wenn ihr euch z.B. Lappen unter die Füße legt und auf Fliesen trainiert – zumindest solange bis ihr ein Gefühl für die Bewegung entwickelt habt.