

Vereinsweihnachtsfeier – Thema: Timing

Viel Text – aber ein einfaches Schema. **Nur Mut, wer sanbon-zuki, die Kombination age-uke – soto-uke – gyaku-zuki und heian shodan kennt, kann alle Übungen mitmachen.**

Für dieses Training brauchen wir keine Videos, stattdessen folgen wir bei den Übungen jeweils einem akustischen Reiz – dem Ton einer Klangschale oder dem Schlag eines Metronoms. Es wird jeweils ein gleichmäßiger Grundschatz vorgegeben.

Wir haben vier Tondokumente (TD) vorbereitet, mit deren Hilfe wir uns dem Thema ‚Timing‘ nähern. So wie wir im Kumite unser Gegenüber beobachten und den Rhythmus der Bewegungen erkennen, orientieren wir uns in diesem Training an Tönen (Schlägen) und Klängen.

A Meditation im Gehen: Kinhin

2 Minuten

‚Kinhin‘ ist eine Meditationsform während des Gehens – im Zeitlupentempo. Die offene rechte Hand umschließt die geschlossene linke; beide Hände werden an die Brust gelegt, die Schultern entspannt und der Nacken gestreckt.

Wir müssen darauf achten, dass die Füße über den Boden gleiten und stets Kontakt zum Boden halten. Der Atemfluss muss beständig sein und soll nicht unterbrochen werden. Mit dem Vorsetzen eines Fußes wird schnell eingeatmet, mit der Schwerpunktverlagerung und dem Abrollen langsam ausgeatmet.

Versucht die Atmung mit dem Ton der Klangschale zu synchronisieren. Drei Schläge sind vorgegeben; geht danach einfach noch ein paar Schritte weiter und kommt zur Ruhe. (→ TD KS)

B Dem Takt folgen (54 Schläge ohne Rhythmus)

8 Minuten

Ein unrhythmischer Dreifachfauststoß (jodan – chudan – chudan) mit ‚Fußwechsel hinten‘ im vorgegebenen Tempo. 18 Schritte mit 54 Tsukis.

1 Mit jedem Ton soll ein Fauststoß gemacht und die Ganzkörperspannung bis zum nächsten Ton gehalten werden. Das Tempo erkennen und ihm folgen. Wir beginnen sehr langsam. (→ TD 2)

2 Der Grundschatz wird jetzt etwas beschleunigt. Es ertönen jeweils zwei Schläge: Beim betonten ersten Schlag machen wir einen Fauststoß, beim unbetonten zweiten lösen wir die Ganzkörperspannung und atmen ein. (→ TD 3)

3 Das Tempo wird nochmals beschleunigt. Die Fauststöße sind nicht das Problem, schwierig sind die Wechselschritte. (→ TD 4)

C Den Takt durchbrechen (einen Rhythmus finden)

8 Minuten

Bei sanbon-zuki kommt es neben dem Rhythmus darauf an, dass alle Fauststöße gleich stark sind. Der Rhythmus entsteht durch das Timing des dritten Stoßes im Verhältnis zu den beiden ersten. Beim ersten Schlag erfolgt oi-zuki jodan und beim zweiten gyaku-zuki chudan. Der dritte Fauststoß (jun-zuki chudan) muss vor dem dritten Schlag erfolgen und die Spannung sofort gelöst werden, zeitgleich mit dem dritten Schlag wird ‚Kamae‘ eingenommen.

Wieder beginnen wir sehr langsam und steigern danach das Tempo. (→ TD 2, 3 und 4)

D Uke-Kombinationen und Gegenangriffe

10 Minuten

Nun versuchen wir nach einer Kombination von Abwehrtechniken, das richtige Timing für einen Gegenangriff zu finden. Dies geschieht in gleicher Weise wie beim Training des sanbon-zukis im vorangehenden Abschnitt. Wir üben folgende Kombinationen:

1 Zenkutsu-dachi mit age-uke; soto-ude-uke (mit dem gleichen Arm) und chudan gyaku-zuki (s. Kihon zum 4. Kyu).

2 Kokutsu-dachi mit chudan shuto-uke, osae-uke (Abwärtsblock mit der offenen Hand und umsetzen in zenkutsu-dachi mit gyaku-nukite (s. dritte chudan Anwendung von Ten no kata).

3 Zenkutsu-dachi mit uchi-ude-uke; im Stand gyaku uchi-ude-uke, dann jodan kizami-zuki (beide Techniken nacheinander auf den zweiten Schlag); chudan gyaku-zuki (s. zweite chudan Anwendung von Ten no kata).

Kommentare: Mit der ersten Kombination übertragen wir das Prinzip aus der Sanbon-zuki-Übung auf eine Uke-Kombination. Bei der zweiten Kombination wird es schwieriger durch den Stellungswechsel von kokutsu-dachi zu zenkutsu-dachi. In der dritten Kombination sollen vier Techniken auf drei Schläge gemacht werden: wir durchbrechen den Takt also zweimal auf jeweils unterschiedliche Weise.

Die jeweils abschließende Technik (gyaku-zuki oder gyaku-nukite) muss vor dem dritten Schlag erfolgen und die Spannung sofort gelöst werden, zeitgleich mit dem dritten Schlag wird ‚Kamae‘ eingenommen.

Ihr habt jetzt ein Gefühl für euer richtiges Übungstempo. Wählt das Tempo so, dass ihr nacheinander alle drei Kombinationen jeweils links und rechts im Wechsel ausführen könnt, ohne die Konzentration zu verlieren. Für diese Übung braucht ihr 18 Grundschnitte, wenn ihr es ohne Unterbrechung dreimal nacheinander ausführt sind es 18 Schritte und 54 Grundschnitte.

E Gehen mit Karate-Techniken

5 Minuten

Die abschließende Übung erfolgt wiederum im Gehen – diesmal jedoch, eher gemütlich oder zügig, in eurem Tempo.

Probiert einige Zeit folgende Übung aus: Während des Gehens führt ihr die 21 Techniken (Armbewegungen) der ‚Heian shodan‘ aus oder wenn das zu schwer ist, fangt ihr mit einem Abschnitt (z.B. die erste Querbahn oder die Bahn zum ersten ‚Kiai‘) an. Während die Beine also kontinuierlich bewegt werden, bleiben die Arme bis zur nächsten Technik in der jeweiligen Position.

1 Ihr geht, ohne das Tempo zu verändern, und wenn ihr sicher seid, welche Technik mit welchem Arm als nächste folgt, führt ihr sie aus – unabhängig davon, welches Bein gerade einen Schritt macht.

2 Ihr versucht die Arm- und Schrittbewegungen in Einklang zu bringen. Die Kata hat keine Techniken mit dem Gegenarm, also macht ihr eine Bewegung mit dem linken Arm, wenn ihr mit dem linken Bein nach vorne geht. Das Gleiche gilt natürlich für die rechte Seite.

3 Versucht in einem gleichförmigen Gehtempo den Rhythmus der ‚Heian shodan‘ im Timing der Armbewegungen nachzubilden. Beispiel der ersten sieben Schritte: 1 links gedan-barai, 2 rechts oi-zuki, 3 links ohne Technik, 4 rechts gedan-barai, 5 ohne Technik, 6 rechts jodan tettsui-uchi, 7 links oi-zuki.