

Yuishinkan Gojuryu Karatedo

唯心館剛柔流空手道

Erwartungshorizont

für Kyu-Grade

- eine Technik-Checkliste -

Dennis Arnold

デニス アーノルド

Dieses Heft gehört: _____

Kontakt Daten (bei Verlust):

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-Mail: _____

Mein Verein: _____

Mein(e) Lehrer: _____

Für Oliver Langner,

meinem ersten Trainingspartner im Gojuryu. Ich habe so viel Spaß und gutes Training erlebt, dass durch ihn mein Einstieg in diesen wundervollen Stil erst möglich wurde. Dafür und für Deine Freundschaft:

Danke

Alles im Universum atmet hart und weich.

法 剛柔 吞吐

hō gōjū donto

Miyagi Chojun

Inhaltsverzeichnis

VORWORTE

EINLEITUNG

UNTERSTUFE

Einführung

Grundsätzlich

Kihon/ Kihon Ido

Kata

Kumite

MITTELSTUFE

Einführung

Grundsätzlich

Kihon/ Kihon Ido

Kata

Kumite

OBERSTUFE

Einführung

Grundsätzlich

Kihon/ Kihon Ido

Kata

Kumite

DANKSAGUNG

STICHWORTVERZEICHNIS

Vorwort von Fritz Nöpel

Dem Autor ist mit diesem Werk ein kompetentes Buch gelungen. Die Darstellung ist übersichtlich und verständlich und wird vielen Karate Do Ka den Einstieg in die Kampfkunst erleichtern.

Fritz Nöpel
9. Dan Hanshi

Ein Wort in eigener Sache:

Dieses Buch ersetzt den Lehrer ausdrücklich nicht und setzt den Willen voraus, sich mit den Techniken des Karate intensiv auseinanderzusetzen. Der Leser oder die Leserin muss also die Technik schon einmal gemacht haben, die grobe Bewegungsstruktur kennen, um mit dieser Checkliste allein oder mit Partner trainieren zu können.

Einleitung

Dieser Erwartungshorizont entstand sicherlich unter schwerwiegendem Einfluss meiner Lehrerausbildung, welche meinen Blick für den Unterricht unglaublich geschärft hat. Ich sah mir unseren Karate-Unterricht an und hatte so ein flaes Gefühl im Magen. Sicher kommen im Ergebnis gute Schwarzgurte dabei heraus, wenn wir so weiter machen, wie bisher. Jedoch war es mir alles zu unkonkret (geworden?). Mir fehlten die genauen Ziele: Was soll ein Unter-, Mittel-, Oberstufenschüler und schließlich ein erster Dan nach Abschluss der ersten Ausbildungsphase beherrschen? Mit einer reinen Aufzählung von Techniken ist es dabei nicht getan. Ich suchte nach mehr, nach etwas KONKRETEM. Dieses Wort ist für mich das Schlüsselwort, denn Schüler wollen wissen, was sie denn nun genau besser machen können. Daher muss der Lehrer mit konkreten Verbesserungsvorschlägen aufwarten, damit er sie optimal unterstützen kann.

Unabhängig davon, dass ich von Äußerungen wie „Schon ganz gut, aber mach das mal besser.“ eh nie viel gehalten habe, kam mir der Gedanke: Was macht eine Technik eigentlich gut? Wann ist sie „richtig“?

Mit der Zeit entstand sodann dieser Leitfaden, der dich auf deinem Weg zum ersten Dan in jedem Training begleiten soll; es entstand eine Checkliste mit Zusatzinformationen, die dir helfen soll, deine Technik zu verbessern. Somit hoffe ich, dass dieses kleine Büchlein dich in jedem Training begleitet und dir Hilfestellungen auf der Suche nach Antworten auf deine Fragen bieten kann.

Wie mit diesem Heft umgegangen werden soll:

Es wird Techniken geben, die du im Laufe der Jahre schon kennengelernt haben wirst, bevor du sie im Training durch deinen Sensei lernst. Es kann sein, dass du Techniken schon einmal in einem Buch oder Video gesehen hast. Deshalb habe ich für jede Technik eine eigene Seite vorgesehen. So kannst du auf Bücher, Videos oder Internetseiten verweisen und du hast Raum für eigene Kommentare, Bemerkungen der Lehrer, Besonderheiten, Skizzen usw. Es wird somit dein persönliches Karate-Technik-Lexikon.

Darüber hinaus eignet es sich als Lernheft: Lerne die Kriterien auswendig, damit du im Training weißt, worauf du achten musst. Du kannst dich auch von einem anderen Karateka abfragen lassen. So könnt ihr gemeinsam lernen und euch auch herausfordern: Fragt euch zum Beispiel die Kriterien zu einer Technik ab und wer als erstes ein Kriterium nicht weiß, muss zehn Liegestütze machen. Ihr könnt am Anfang auch mit weniger Liegestütze anfangen 😊.

Sprich ggf. mit deinem Lehrer ab, dass du in seinem Training an einer bestimmten Sache arbeiten möchtest. So kann er dich dabei unterstützen. Du solltest in jedem Training ein ganz bestimmtes Ziel verfolgen und hinterher überprüfen, ob du es erreicht hast bzw. ihm näher gekommen bist. Frag deinen Lehrer, was er in den kommenden Stunden zu unterrichten gedenkt. Überlege dir dann zuhause, was du in diesem Bereich verbessern möchtest. Wenn dein Lehrer spontan entscheidet, was er unterrichtet - auch gut: Sieh dein Prüfungsprogramm an und überlege ganz KONKRET, was du in den Bereichen Kata (z.B. Blickwechsel), Kumite (z.B. Distanz - Ma Ai) und Kihon (z.B. Sanchin Dachi - Vorwärtsbewegung im $\frac{3}{4}$ -Kreis und Rückwärtsbewegung im $\frac{1}{2}$ -Kreis) verbessern möchtest. So kannst du flexibel auf die

Unterrichtsentscheidungen deines Lehrers reagieren und jede Stunde zielgerichtet DEIN Karate verbessern. Vergiss, wie gesagt, die Überprüfung am Ende der Stunde nicht. Klappt es, geh auf Nummer sicher und überprüfe es zu Beginn der nächsten Stunde erneut, damit du sicher sein kannst, dass du die Bewegung verinnerlicht hast. Klopfe dir dann ruhig auf die Schulter, mache einen Haken hier im Heft und gehe über zum nächsten Punkt, in dem du dich verbessern möchtest.

Es bietet sich an, sich nach einem bestimmten Zeitraum mit einem Mitschüler zusammen zu tun und sich gegenseitig zu überprüfen. Du läufst deine Techniken und dein Partner achtet penibel auf die in der Checkliste aufgeführten Kriterien; er hakt ab, was du erfüllst und lässt offen, was du noch üben musst. So erhältst du einen Überblick darüber, was du beherrschst und worin du dich noch verbessern kannst.

Wiederhole diese „Prüfungen“ nicht zu schnell, damit du wirklich sicher sein kannst, dass du dich in einem noch offenen Feld verbessert hast. Wiederholst du die „Prüfung“ zu schnell, kann es sein, dass du nur „einen guten Tag“ hattest, das Kriterium aber noch nicht verinnerlicht hast.

Deshalb mein Tipp:

Gib dir Zeit, denn wenn du etwas wirklich verbessern (= verändern) möchtest, brauchst du sie.

Zu den Stufen:

Die Unterstufe entspricht der Grundschule, gemäß der Dreiteilung Grund-, Form- und Wegschule. Die Formschule

erstreckt sich über die Mittel- und Oberstufe. Die Wegschule beginnt mit dem 1. Dan. Hier setzt sich der Budoka zunächst mit den in der Grund- und Formschule gelernten Techniken kritisch auseinander (Yudansha, 1. bis 4. Dan) bis er schließlich zu einem Verständnis und einem eigenen, ganz individuellen Weg (Kodansha, 5. bis 9./ 10. Dan) gelangt.

Die Inhalte - Kata • Kumite • Kihon

Kata bedeutet „Form“. Sie steht im Zentrum des Karate. Alle weiteren Inhalte des Trainings ergeben sich aus der Kata. Sie ist das Lexikon, in dem wir nachschlagen, denn sie gibt uns einerseits den Technikkanon vor und verfügt über Strategien und Taktiken für den Kampf auf der anderen Seite. Die Kata ist somit das Herz des Karate. Die Kriterien der Kihon Waza finden selbstverständlich Berücksichtigung.

Kumite bedeutet „kreuzende, sich verflechtende oder verschränkende Hände oder Arme“ mit einem Partner bzw. Gegner. Das **Ziel** ist das **Verständnis** der Techniken und deren **Anwendung** in der Selbstverteidigung. Darauf wird hingearbeitet. Die Kriterien der Kihon Waza finden selbstverständlich Berücksichtigung.

Kihon bedeutet „Fundament; Grundlage; Basis“ und bezieht sich auf den Technikkanon des Karate. Techniken werden aus den Kata extrahiert und einzeln geübt.

Dies hat verschiedene Vorteile:

1. Wir können uns komplett auf eine Technik konzentrieren.
2. Wir schulen die Koordination, trainieren Kondition sowie die für die Techniken notwendigen Muskeln.