

Hatsuun Jindo

道 寻 雲 抜

Parting The Clouds, Seeking The Way

Calligraphy By Gichin Funakoshi

Konzentriere Dich auf die Elemente

-

Finde das Ganze

Arbeit zum 7. Dan Koshinkan

Autor: Reiner Thiemel

## Inhalt

Motivation.....	3
Schritt zwei.....	4
Die Koshinkan Form.....	5
Heian / Pinan.....	6
Renshuho.....	7
Junro.....	8
No Kata.....	9
Fazit.....	10

## Motivation

Karate ist komplex, das Geheimnis zum Erlernen der Technik liegt in der Wiederholung. Folgt man den veröffentlichten Schriften oder auch Romanen zu den alten Meistern, sieht man den Erfolg im Einzeltraining mit Bezug auf bestimmte Kata. Deren Komplexität steigert sich im Laufe der Reife eines Karateka. Durch das Einzeltraining konnten Fehler unmittelbar korrigiert werden, das Abdriften in Fehlhaltungen und Einschleifen falscher Bewegungen war nahezu ausgeschlossen.

Karate wurde älter, reifer, verbreiteter. Durch die Universitäten motiviert, wurde vom Einzeltraining auf Gruppentraining umgestellt. Karate wurde öffentlich. Der alt hergebrachte Trainingsstil musste weichen. Den Ausbildern der ersten Tage war bewusst, sie können nur einige Jahre direkt auf ihre Schüler einwirken, danach gehen diese ihrer Wege in ihren jeweiligen Karrieren.

Wie konnte man nun die Komplexität in den Karateabläufen so vereinfachen, dass sie schneller zu erlernen waren? Man musste sich auf die wesentlichen Elemente ausrichten. Nicht den komplexen, ursprünglichen Ansatz weiterverfolgen, sondern den Schülern Werkzeuge an die Hand geben um das Selbststudium zu ermöglichen.

Während Yoshitaka Funakoshi, Gichin Funakoshis dritter Sohn, hier mehr Augenmerk auf die kämpferischen Aspekte und Selbstverteidigung setzte (entgegen der Überzeugung seines Vaters), entwickelte Itosu selbst aus der doch relativ komplexen Kanku Dai die mehr oder weniger heute bekannten Heian oder auch Pinan Formen. Da Itosu selbst zu dieser Zeit der Meister von Gichin Funakoshi war, war hiermit der Meilenstein zum Aufbruch der Komplexität auf sehr grundlegender Basis entstanden.

## Schritt zwei

Erinnert sich jemand als 1977 George Lucas den ersten Star Wars Film auf die Leinwand gebracht hat? Welchen Untertitel hatte er? Episode 4. In seinem Kopf war ein komplexes Universum bereits angedacht, sollte später noch umgesetzt werden. Warum jetzt hier also Schritt zwei? Der absolute Großteil der heute existierenden Karateka hat die Aufteilung in die Grundschulkata und deren Erlernen nicht als Grundlage. Wir starteten unsere Ausbildung mit der sog. Grundschule.

Die Einzeltechnik herausgelöst. Schläge, Tritte, Stellungen, Blocks. Alles für sich einzeln trainiert, aus dem Zusammenhang gerissen. Warum das? Die Trainingsgruppen wurden größer und größer. Einzeltraining war schon sehr früh ausgeschlossen, einfache Kata von Beginn an sehr bald auch. Gruppengrößen zwischen 40 und 50 Personen nicht selten. Preußischer Trainingsstil, militärischer Ausbildungscharakter. Nicht weil es schön war, sondern schlichtweg notwendig.

Ohne Anleitung eines Trainers weiterkommen? Schwer. Ausfallquote und Verlust von Betreibenden? Hoch. Wie bekommt man die Kurve zurück zur Weiterentwicklung? Wie kann man die relativ komplexen Grundkata mit der Grundschule wiedervereinen? Wenn mein Trainer nicht jedem seine volle Aufmerksamkeit widmen kann?

Schwerpunkte setzen!

Ja, aber wie? Wo? Vom Bekannten zum Unbekannten. Erste Grundschulabläufe sind verinnerlicht, erste Grundkumiteformen im Hinterkopf, erste Grundschulkata wahrgenommen.

Aufgabe: erkenne den Sinn der Elemente. Setze sie so zusammen wie du sie verstanden hast.

## Die Koshinkan Form

Zeige mir was du gelernt hast. Gehe von dem aus was du kennst und setze es so zusammen wie du es für sinnvoll erachtest. Erarbeite dir eigene, einfache bis komplexere Grundschulabläufe die deinem Kenntnisstand entsprechen. Traue dich auch mal Richtungen zu ändern, bewege dich im „Raum“. Sprich deine eigenen Abläufe mit deinem Trainer ab, entwickle dich auf diesem Wege in gewissem Grad selbständig weiter.

Du hast eigene Ideen, bringst deine körperlichen Voraussetzungen ein. Lerne von dir selbst und ermögliche es deinem Trainer, von deinen eigenen Erkenntnissen zu lernen.

Klingt das zu überzogen? Nun, das ist der erste Eindruck den ich hatte, als ich mit der Stilrichtung Koshinkan in Berührung kam und die sog. Koshinkan Form in Prüfungsvorbereitungen sehen konnte. Schüler entwickeln ihr Wissen selbständig weiter. Eigenes Denken ist frühzeitig gefragt. Aber man muss die Kirche auch im Dorf lassen, ohne einen direkten, regelmäßigen Austausch mit einem interessierten Trainer ist das eine Sackgasse in der man im schlimmsten Fall falsche Bewegungsformen einschleift.

Selbstständigkeit ist gut, ist wichtig. Aber keine Ausrede für Interessenlosigkeit gelangweilter Trainer. Im Gegenteil, hier entsteht eine Dojokultur die intensiv gelebt werden muss. Von allen Beteiligten.

Je nach Ausbildungsstufe fließt das auch in die Prüfungsziele eines Karateka ein. Der Inhalt wird selbständig erarbeitet und lebt.

Nicht falsch verstehen, es bedeutet in keinem Fall, dass hier keine Standards existieren. Nein, im Gegenteil. Es werden nur mehrere Wege zum Ziel von vorneherein akzeptiert. Es bedeutet auch in keinem Fall, dass man mit jedem Ausbildungsgrad bereits machen kann und darf was man will. Man soll sich ausprobieren im Rahmen der Inhalte die einem der Trainer gezielt vorgibt. Es muss ein dauerhafter Dialog zwischen Trainierendem und Trainer entstehen und leben.

## Heian / Pinan

Zurück zu den Anfängen. Die oben beschriebene Koshinkan Form ist, das darf man nicht vergessen, auch „nur“ eine Weiterentwicklung. Man kann nicht rennen bevor man laufen gelernt hat. Am Anfang muss die Erkenntnis stehen: man hat hier noch Entwicklungspotential. Und es braucht Menschen die das konsequent umsetzen, sich über konservative Gedankengänge hinwegsetzen und Meilensteine setzen.

Die Heian / Pinan Formen als die ersten Grundkata waren eine echte Revolution im Karatetraining. Sicher wurden diese auch von den damaligen Karateka mit Misstrauen betrachtet. Warum hier etwas vereinfachen was man mit aller Kraft und Hingabe unter den Augen seines eigenen Meisters erlernen kann. Mit allen Fehlern und Rückschlägen, sich wieder nach dem Rat des Meisters aufs Neue ans Studium setzen und weitermachen. Nun, weil die Umstände es eben nicht zulassen. Der Meister kann nicht nach jedem Fehler abrechnen und die Gruppe neu starten lassen. Die Volksweisheit „Ein Schritt vor, zwei Schritt zurück, das macht Spaß, das bringt Glück!“ funktioniert leider nur beim Tanzen so wirklich.

Komplexe Bewegungen müssen zerlegt werden. Man muss Teilabläufe meistern oder zumindest durchdringen bevor man sie anwenden kann. Anwenden im Sinne von unter komplexeren Umständen wiedererkennen und umsetzen. Die Kanku Dai des Shotokan als Vorlage für die Heian / Pinan Formen ist das Beispiel des Shotokan. Heian / Pinan? Warum nicht nur Heian. Im deutschen übersetzt klingt Heian und Pinan sehr unterschiedlich, im Kanji ist es quasi benachbart. Nur ein Dialekt, unwichtig. Funakoshi begann die Kata erst Pinan zu nennen und ging dann nach Heian über. Viele Kata bekamen diese leichten Schwenkungen zu spüren, u.a. wurde auch aus Wanshu die heutige Empi. Nur kleinere Schriftzeichenanpassungen.

Ist das schlimm? Oh je, Anpassungen im Stil. Ja, warum denn nicht? Shotokan versteht sich als reine Lehrform. Das darf man nicht vergessen. Hier sollten nur in Ausnahmefällen Änderungen an der Grundform gemacht werden (schon gleich gar nicht wenn das ausgedachte Bunkai grad nicht zur Kata passt, die Kata mal eben ändern).

Andere Stilrichtungen leben von der Veränderung, man sieht dies auch in den Kataabläufen. Shito Ryu ändert sich laufend, Asai Ryu genauso. Ist das schlecht? Karate ist dynamisch, also darf das auch dessen Entwicklung sein. Wenn man weiss wovon man spricht, wenn man den roten Faden verstanden hat.

Der rote Faden, die Heian. Einfache Grundschulabläufe in ein einfaches Schrittdiagramm bringen. Komplexere Blocks und Tritttechniken hinzufügen. Hüftdrehungen und Stellungswechsel einfügen. Agile Bewegungsabläufe automatisieren und mit dem vorherigen verbinden. Sprünge und Höhenunterschiede, Eintauchen und Schwerpunktverlagerung. Ja, ich spreche von den Heian Kata.

Doch nicht langweilig? Nochmal hinschauen. Ja, bitte, es gibt immer was zu entdecken.

Was für ein Glücksgefühl als Trainer mit den eigenen Leuten eine komplexe Kata zu trainieren und der Hinweis „Das ist genauso wie in...“ genügt völlig!



[Beispielvideo: Heian Godan – zur Ansicht klicken oder scannen](#)

## Renshuho

Nein, keine Angst, das ist keine neue Pflichtkata von der man leider noch nichts gehört hat. Morgen Standard und wenn man sie nicht kann, muss man sich wieder hinten anstellen. Das Thema dieser Arbeit ist die Betrachtung der Evolution der Karateausbildung, die Hilfsmittel.

Gibt man auf dem Google Translator Renshuho unter japanisch ein, bekommt man die Übersetzung *Praxisassistentin*.

Holen wir mal kurz etwas aus. Die Heian Formen zerlegen die komplexen Kata, insbesondere erstmal die Kanku Dai. In diesen Kata soll aber auch die Bewegungsform gefestigt werden, Wiederholungen sind deshalb wichtig und für die Techniklehre unabdingbar. Gleichzeitig muss Timing geschult werden. Die Muskulatur und das Nervenkostüm muss Bewegungen so umsetzen können, dass sie in beliebigen Situationen umsetzbar sind. Die genauen Abläufe von Muskelanspannung und -Entspannung lernt man nicht durch „IMMER STARK – OSS!“, sondern durch Geschwindigkeitsunterschiede und bewussten Spannungswechseln. In den Heian Kata gibt es viele langsame, geführt Ausholbewegungen.

Gibt es im realen Kampf langsame Ausholbewegungen? Gehe ich im Kampf immer auf den Gegner zu wenn ich reagiere? Kann ich ein und dieselbe Technik mehrmals wiederholen ohne dass mein Gegner sich darauf einstellt?

Diese Fragen zu beantworten mag der Hintergrund sein warum viele Kämpfer keinen Zugang zu Kata bekommen. Nach ihrer Karriere im Kumite dann auch mit dem Karate aufhören. Es gilt immer zwischen den Zeilen zu lesen. Die damaligen Trainier waren keine schwerfälligen Idioten, aber auf Zeichnungen oder textuellen Beschreibungen Dynamik darzustellen ist eben nicht einfach. Es fehlt die Tonspur.

Taiji Kase begann damit, die Heian Kata mit sog. Renshuho Formen zu ergänzen. Aus den einfachen, ketzerisch gesagt, langweiligen Kata, wurden plötzlich dynamische Bewegungsabläufe. Relativ schnell erlernbare Kombinationen die eng an eine mögliche Anwendung gekoppelt sind.

Es gibt keine Wiederholungen im klassischen Sinne. Es gibt keine langsamen Ausholbewegungen. Wenn ich reagiere, weiche ich aus bevor ich ultimativ aus dem Winkel antworte, der für mich ideal ist. Eine „Kata“ wird durchkämpft, unter kämpferischen Gesichtspunkten neu entdeckt. Kenne ich eine Heian Form, ist im Training die Renshuho Form dazu einfach ergänzt. Ist die Form dann erlernt und die Trainingsteilnehmer können sich alleine „durchkämpfen“, wird das Training zum Selbstläufer und man sieht als Trainer wieder das Leuchten in den Augen.

Renshuho? Einfach dem Namen ergänzen: Heian Shodan Renshuho, Heian Nidan Renshuho, usw.



[Beispielvideo: Heian Godan Renshuho – zur Ansicht klicken oder scannen](#)

## Junro

Was die Heian für Shotokan, ist die Junro für die Stilrichtung die unter Tetsuhiko Asai entstanden ist. Nennen wir die Stilrichtung ihm zu Ehren doch einfach mal Asai Ryu, auch wenn es technischere Titel gibt wie Gründer der IJKA (International Japan martial arts Karate dōkai Asai-ryu).

Asai kam aus dem puristischen Shotokan der Takushoku Universität in Japan, wurde Ausbilder der JKA und übernahm u.a. die Instruktoritätigkeit in Taiwan und Hawaii.

Durch die enge Zusammenarbeit mit seinem Schwager, einem White Crane Kung Fu Meister, entwickelte Asai sein Shotokan mit den für ihn besonderen Eigenschaften weiter. Sein Augenmerk ging von der eigentlichen Technik weiter zu Schwerpunktverlagerung, Abtauchen und Hervorkommen. Ausweichen, komplexere dynamische Drehungen, Arbeit mit offenen Händen, Kime durch Beschleunigung und Schnellkraft, zerschneiden anstatt zerbrechen.

Überzeugend wirken Lageveränderung im Einklang mit Masseträgheit und Bewegungsoptimierung. Oh, komplex... Nein, gar nicht. Man macht eine Technik nicht, weil sie da ist, sondern fühlt sich mit dem Körper hinein. Das Arbeiten mit einer Peitsche muss gelernt sein, aber wenn man es einmal heraus hat...

Die Art und Weise sich so zu bewegen hat etwas Natürliches, etwas allen Situationen leicht Anpassbares, bereits in Grundkata und Grundtechniken.

Asai machte mit der Entwicklung der Junro Reihe nicht halt sondern entwickelte bis zu seinem Tode im August 2006 stetig weitere Formen. So gibt es die Kakuyoku Reihe, die Kihoken Reihe, Joko Reihe und einige mehr. Jeweils einem speziellen Thema gewidmet.

Mit den Grundformen der Junro Reihe verbinden sich für mich folgende Aspekte (aufgeführt nur die jeweilige Erweiterung):

- **Junro Shodan:** Erste Berührung mit Höhenveränderung, Schwerpunktführung, komplexeren Drehungen.
- **Junro Nidan:** Ausweichen, Doppelhandtechniken (De Ai).
- **Junro Sandan:** Erweiterung der komplexen Drehungen, fließende Übergänge von offen zum geschlossenen Handtechniken.
- **Junro Yondan:** Erweiterung der Schwerpunktführung und komplexere Drehungen.
- **Junro Godan:** Überlaufen des Gegners.

Meine Ursprünge liegen im Shotokan Karate. Bei meiner Berührung mit Asai Ryu Karate hatte ich aber nie das Gefühl abgehängt oder „nicht zuhause“ zu sein. Es hat mir definitiv neue Gesichtspunkte gezeigt, auf weitere Entwicklungsmöglichkeiten gedeutet.



[Beispielvideo: Junro Shodan – zur Ansicht scannen oder klicken](#)



## No Kata

Was machen wir als Trainer eigentlich regelmäßig. Wir machen uns einen Plan. Und wenn der Plan nur darin besteht, zu sehen wer im Dojo auftaucht um dann das Training zu gestalten, dann ist das auch ein Plan. Derjenige, der mit vollständigem Plan ankommt, wird vermutlich meistens von der Realität eingeholt, weil vermutlich von allen vermuteten Teilnehmern gleichzeitig die Oma Geburtstag hat, der Kater gekotzt hat, das Wetter zu schön ist usw. (Wer kann mir die Gesetzmäßigkeit deuten, dass letztes Mal die Halle knallvoll war und die Woche darauf quasi leer, obwohl man das Training des Jahrtausends gehalten hat?). Diejenigen mit Plan, der sich erst auf der Schwelle der Halle bildet, leben sicher entspannter, brauchen aber auch viel mehr Erfahrung.

Soviel nur als Ausflug, zurück zum Plan. Die für einen Tag anvisierte Grundschule ist ein Plan, die Kata ist ein Plan, eine Kumiteübung oder Bunkai eines vorher trainierten Themas ist ein Plan. Manche Pläne sind so gut, dass man sie sich merkt, verfeinert und zu gegebener Zeit wieder aus der Schublade zieht.

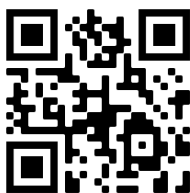
Möchte man aus einem Plan einen Ablauf generieren, der sich quasi bei den Teilnehmern einbrennt, muss man etwas einfach Wiederholbares schaffen. Der Inhalt wird vermutlich relativ eng umrissen sein, man will ja die Welt nicht neu erfinden. Es soll schnell erlernbar sein und Spaß machen. Ja, Spaß! Wir dürfen nicht vergessen, wir stammen nicht aus Kriegerkasten deren einziger Lebensinhalt Training und Kampf für den Meister sind, wir sind Freizeitathleten. Wir haben diese geniale Sportart Karate irgendwann entdeckt und es kam irgendwann die Erkenntnis hier keinen Kampfsport auszuüben, sondern tatsächlich eine Kampfkunst. Trotzdem müssen wir alles in unseren Alltag integrieren. Job, Kinder, Familie, soziale Verpflichtungen, usw.

Kommen wir zurück zu Asai Ryu. Neben seinen unzähligen Kata hat Asai auch einige Trainingsformen veröffentlicht, die relativ streng abgegrenzte Themengebiete bearbeiten. „Heute konzentrieren wir uns mal auf...“. Entstanden sind in diesem Zusammenhang die sog. No Kata Formen, die, wie es der Name schon sagt, nicht als Kata bezeichnet werden sollen, sondern tatsächlich nur als Übungen zu einem herausgegriffenen Thema.

Den Begriff No Kata findet man entsprechend auch in anderen Kampfkünsten, z.B. im Budo Taijutsu. Der Begriff ist keine Erfindung von Asai.

Aus dem Asai Ryu sind mir folgende Formen bekannt:

- **Gyaku No Kata:** Konzentration auf Gyaku Zuki. Gerade, schräg, in der Wendung, in der Drehung, im Ausweichen.
- **Kiba Dachi No Kata:** Bewegungsmöglichkeiten im Kiba Dachi. Festigung der Schwerpunktführung durch Bewegung, Drehung und Arbeit auf der Stelle.
- **Kokutsu Dachi No Kata:** Bewegungsmöglichkeiten im Kokutsu Dachi. Schwerpunktführung, Drehung, Winkel.
- **Mawari No Kata:** Dynamische Stellungswechsel, Schwerpunktführung, Zuki aus allen Winkeln schlagen.



[Beispielvideo: Mawari No Kata – zur Ansicht klicken oder scannen](#)

## Fazit

Jede Kampfkunst oder in unserem Fall, jede Karate Stilrichtung, hat ihre Grundformen. In der Form, wie wir heute Karate betreiben, ist es lebensnotwendig, Grundschule und Grundkata zu haben um den Übenden die ersten Schritte zu erleichtern.

So wie Karate entstanden ist, konnte es nicht im großen Stil verbreitet werden: die Grundkata kamen ins Licht.

Mit dem intensiven Studium einer oder mehrerer Stilrichtungen entwickelten und entwickeln Meister gerne Erweiterungen, die den ursprünglichen Stil ergänzen. Schwarze Schafe, die notfalls mit Gewalt den Fokus ihrer Übenden rein auf sich selbst richten, mal völlig Außen vor gelassen.

Im Shotokan entstanden, als Rückbesinnung oder auch Erweiterung, die Renshuho Formen. Im Asai Ryu entstand eine Fülle an neuen Kata die das Shotokan ergänzen, zusätzlich Übungsformen die gezielte Themen ansprechen (No Kata).

Koshinkan basiert in erster Linie auf Zusammenarbeit Gleichgesinnter. Die ursprünglichen Stile dürfen nicht verkümmern, deswegen haben die stilbezogenen Grundkata einen wichtigen Stellenwert. Da aber Authentizität, Dynamik und Weiterentwicklung des Einzelnen im Vordergrund steht, entstand die Koshinkan Form. Die Erkundung der eigenen Fertigkeiten in selbst entwickelten, kontrollierten Formen.

Sieht man sich die Entwicklung der Karatestile an, sieht man überall eine deutliche Dynamisierung. Beginnend vom „Abholen“ der Anfänger wo sie sind, bis hin zur Weiterführung in die eigenen Stilausprägungen. Wir geben den Weg nicht vor, wir deuten nur auf die Gefahren.

Die Wolken auf dem Weg muss jeder selbst teilen.