

Januar 2023

Ausarbeitung zum 2. DAN
Shotokan-Karate-Koryu-Do, Budokan Saal
e.V.

**„Die Entstehung von Kime
anhand Techniken der Kata
Jion“**

Von Pia Zahradnik

空
手
道

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Hauptteil

2.1 Was versteht man unter Karate-Do?

2.2 Kata?

2.2.1 Was versteht man unter Kata?

2.2.2 Arten der Katas

2.2.3 Hinweise zum Erlernen und Üben einer Kata

2.3 Was versteht man unter Kime?

2.4 Kime in Verbindung mit Techniken der Kata Jion

3. Schluss

4. Quellenverzeichnis

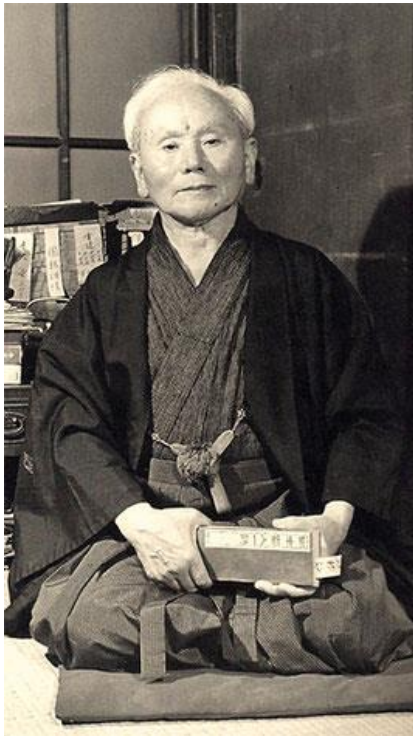
1. Einleitung

Im Rahmen meiner 2. DAN-Prüfung gehört es mit zu meiner Aufgabe, mich mit einem Thema meiner Wahl auseinanderzusetzen und darüber eine Art Facharbeit zu schreiben. Ich habe mich für „Die Entstehung von Kime anhand der Kata Jion“ entschieden, da ich zum einen sehr gerne Katas trainiere und zum anderen es sehr interessant ist, den Blick genauer auf die Atemtechniken zu legen. Die Kata Jion hat sich hierbei äußerst gut angeboten, da sie ein Teil meiner praktischen Prüfung ist.

2. Hauptteil

Zu Beginn möchte ich ein paar Begriffe erklären, damit auch Unwissende (keine Karateka) meiner Arbeit folgen können.

2.1 Was versteht man unter Karate-Do?



Als Karate- Do wird eine Kampfsportart bezeichnet, die zur Selbstverteidigung aber auch als Training für Körper und

空 Kara = leer
手 Te = Hand
道 Do = Weg

Geist weltweit von Kindern und Erwachsenen trainiert wird. Karate-Do setzt sich aus den drei Worten „Kara“, „Te“ und „Do“ zusammen und heißt übersetzt „Weg der leeren Hand.“ Die Anfänge des Karates waren bereits im

Jahre 523 vor Christus bei den Shaolin-Mönchen, die sich damit gegen Feinde und Räuberbanden schützen wollten. Im Jahre 1647 n. Chr. bat der chinesische Kaiser die Mönche um Hilfe, sein Kaiserreich zu verteidigen. Dabei fiel ihm erstmals auf, wie stark und „mächtig“ sie alle waren. Aus Angst, es könnte jemanden geben, der mächtiger ist als er selbst, lies er das Kloster der Shaolin-Mönche zerstören. Die Männer zogen daraufhin in die Welt und verbreiteten ihre Kampfkunst. ¹Im Laufe der Jahre, entwickelten sich verschiedene Karate-Stile wie beispielsweise das Shorin-Ryu, das Shito-Ryo oder das Shotokan-Karate.

Die letzte Stilrichtung trainiere auch ich. Gründervater hiervon ist Gichin Funakoshi. Die Stilrichtung wurde nach seinem Künstlernamen „Shoto“ benannt. Kan bedeutet übersetzt „Halle.“ Funakoshi hatte seine Regeln die er als Grundlage sah. Er wollte zum Beispiel

¹ vgl. Karate kinderleicht erklärt, S. 17ff

gegenseitigen Respekt schaffen oder dass es im Karate keinen ersten Angriff gibt. Der Gründervater war selbst ein sehr friedvoller Mensch, der stets versuchte, Kämpfe zu vermeiden.²

2.2 Kata

2.2.1 Was versteht man unter Kata?

Das Wort Kata bedeutet übersetzt „festgelegte Form.“ Darunter versteht man, die festgelegte Reihenfolge verschiedener Techniken gegen einen oder mehrere imaginäre Gegner. Wer eine Kata trainiert, beherrscht nicht nur die Techniken, sondern stärkt auch besonders seine innere Haltung: Atmung, Ruhe und Gelassenheit, Sicherheit, Entschlusskraft, Kampfgeist und Rhythmus. Ebenfalls kann das Trainieren einer Kata als Ganzkörpertraining gesehen werden, da alle Techniken des Karate darin vorkommen. Harmonie und Rhythmus, innere Gelassenheit, Sicherheit und Ausstrahlung, sowie Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit werden beim Erlernen und Üben einer Kata entwickelt, gefördert und gesteigert.

Wer bereits eine Kata erlernt und trainiert hat weiß, dass der Ablauf einer ganz bestimmten Reihenfolge entspricht. Im Japanischen nennt man dieses Schrittdiagramm „Embusen.“ Obwohl jede Kata ein anderes Embusen hat, ist der Anfangs- sowie Endpunkt stets derselbe. Ebenfalls beginnt jede Kata mit einer Abwehrtechnik, damit die Verteidigungspersönlichkeit der Kampfkunst positiv betont wird. Eine Kata besteht aus Angriffen, Abwehren und Gegenangriffen. Damit sie nicht nur im Kata-Ablauf verstanden werden, ist es von großer Bedeutung diese ebenfalls mit einem Partner zu trainieren. Aus eigener Erfahrung lässt sich sagen, dass dies eine sehr gute und hilfreiche Methode ist, eine Kata, ihren Ablauf sowie die Techniken richtig zu verstehen und zu verinnerlichen. Außerdem gibt es immer mehrere Anwendungsmöglichkeiten und Interpretationen.³

² vgl. karate-do.de

³ vgl. 27 Shotokan Katas, S. 15

2.2.2 Arten der Katas

Unterschieden wird bei den Katas der japanischen Stilrichtung zwischen zwei Arten:

- Shorin-Ryu:

leichte, schnelle Bewegungen mit natürlicher Atmung

- Shorei-Ryu:

kraftvolle, oftmals langsame Bewegungen mit betonter Atmung

Katas des Shorin-Ryu:

Heian 1 bis 5, Bassai, Kanku, Empi, Gangaku und andere

Katas des Shorei-Ryu:

Jutte, Hangetsu, Jion, Tekki 1 bis 3, Sanchin, Tensho, Saifa, Seipai, Seienchin, Suparimpei und andere⁴

2.2.3 Hinweise zum Erlernen und Üben einer Kata

Wer eine Kata lernen möchte, übt am besten zu Beginn, die einzelnen Techniken die darin vorkommen. Dies unterstützt die Sauberkeit sowie Genauigkeit der Ausführung. Damit sich der Ablauf besser festigt, ist es zu empfehlen, die Kata in Abschnitte zu unterteilen und diese der Reihe nach zu üben und zu wiederholen. Damit der Ablauf besser zu verstehen ist, wird zu dem Kata-Abschnitt das Bunkai trainiert. Unter Bunkai versteht man die Kataanwendung, die variieren kann, da die verschiedenen Techniken von Jedem anders interpretiert werden können. Geübt wird das Bunkai mit einem Trainingspartner.

Wenn der Ablauf der Kata erst einmal gefestigt ist, folgt der Fokus auf das richtige Beatmen der einzelnen Techniken sowie den Ablaufrhythmus und Pausen. Mit dem Katatraining möchte man Ruhe, Sicherheit, Entschlusskraft, Rhythmus und innere Ausgeglichenheit erreichen. Nicht zu vergessen ist, dass auch Kata Kampf ist. Ziel ist es, den Gegner mit einem Schritt, Schlag oder Stoß zu eliminieren. Denn auch in der Realität hat man oftmals nur eine Chance sich zu verteidigen.⁵

⁴ vgl. 27 Shotokan Katas, S. 17

⁵ vgl. 27 Shotokan Katas, S. 20

2.3 Was versteht man unter Kime?

Im Karate versteht man unter Kime die Energie die in einem Schlag, Tritt oder Stoß steckt, wenn dieser sein Ziel erreicht. Alle Bewegungen die ausgeführt werden, sollen schnell und locker sein. Wenn die Technik trifft, bzw. die Endposition erreicht ist, kommt die Energie zum „Einschlag,“ alle Muskeln werden angespannt und es wird ausgeatmet. Dabei wird die gebündelte Energie freigesetzt und es entsteht eine starke Technik. Nach dem Einschlagen der Technik ist der Karateka (Bezeichnung für den Karate ausübenden) wieder vollkommen locker und entspannt. Der Kiai (Kampfschrei) unterstützt die angewandten Techniken im Kime. Anders wie beim Kime, findet der Kampfschrei meist am Ende der Technik/Techniken statt, das Kime sollte jedoch bei jeder Technik angewandt werden. ⁶

2.4 Kime in Verbindung mit Techniken der Kata Jion

Die Jion gehört zu den höheren Katas, zählt zu der Stilrichtung des Shorei-Ryu und bedeutet übersetzt „Liebe und Gnade.“ (Ablaufplan siehe Anhang 1)

In der Kata gibt es verschiedene Abläufe bzw. Arten von Kime. Die erste Technik der Kata wird sehr stark ausgeführt, denn Anhand dieser Technik, erkennt man, mit welcher Stärke und Intensität die Kata erfolgt. Zwar wird der Fuß zurück in einen Zenkutsu-Dachi gestellt, die dazugehörige Handbewegung (Gedan-Barai und Uchi-Uke) erfolgt aber als ein Reingehen in den Gegner und ist schnell und stark. Es wird kräftig ausgeatmet und alle Muskeln des Körpers werden angespannt. Es ist eine Sekunde Pause bevor es zur nächsten Technik weiter geht.

Die drei aufeinander folgenden Techniken 4, 5 und 6 haben einen bestimmten Rhythmus, den sogenannten Sanbon-Rhythmus. Dabei ist der erste Tsuki stark, darauf folgt eine Minipause, der nächste Tsuki schnell und der dritte Tsuki schießt sofort stark hinterher. (1 - 2,3) Diese Abfolge kann so interpretiert werden, dass der erste Tsuki ein Konter ist, dieser aber abgewehrt wird. Daraufhin folgt der zweite schnelle Tsuki, der ebenfalls geblockt wird, aber der Gegner dann den dritten Tsuki schließlich nicht mehr abwehren kann und getroffen wird. Derselbe Rhythmus ist bei den Techniken 9, 10 und 11. Der Sanbon-Rhythmus findet ebenfalls bei den Techniken 23, 24 und 25 statt, dem Teisho-Uchi. Anders wie bei den zuvor erklärten Tsukis, wird der Teisho-Uchi mit Schritt in der Stellung Kiba-Dachi ausgeführt. Dabei wird der Gegner noch mehr zurückgedrängt und ein Ausweichen oder Abwehren der Techniken wird sehr

⁶ vgl. Entwicklung von Kime im Karate

schwierig bis unmöglich. Ebenfalls im Kiba-Dachi sind die Techniken 43, 44, 45. Dazu wird ein Stampfschritt oder Mikatsuki-Geri ausgeführt mit einem Otoshi-Uke. Auch hier erfolgt der Rhythmus stark – schnell, stark. Bei der ersten Technik der soeben Aufgezählten, ist es ein starkes Kime mit einer Sekunde Pause, bevor es zur nächsten Technik geht. Die zweite Technik geht nach dem Kime sofort zur nächsten Technik über. Die letzte der Drei hat dasselbe Kime mit Pause wie die Erste. In der Kata gibt es aber nicht nur Techniken die ein starkes Kime mit Sekundenpause aufzeigen, bzw. ohne Sekundenpause, sondern genauso Techniken die langsam ausgeführt werden. Dabei wird die Energie im Körper gebündelt, bevor sie in der darauffolgenden Technik zur Explosion mit starkem Kime kommt. Im Ablaufplan ist dies an Technik Nummer 7, 30 und 46 bzw. 47 zu erkennen.

3. Schluss

Für mich hat das Thema Kata nach wie vor einen großen Stellenwert, da ich gerne Katas trainiere und ich es immer wieder faszinierend und herausfordernd finde, eine neue Kata zu erlernen. Vor allem auch in Bezug auf das Kime, denn jede Kata ist in ihrer Abfolge der Techniken und Atmung einzigartig, was sie zu etwas Besonderem macht.

Abschließend möchte ich mich auch bei allen bedanken, die mich seit 20 Jahren auf meinem Karateweg erfolgreich begleitet und unterstützt haben. Ein großes Dankeschön!

4. Quellenverzeichnis:

Bücher:

Karate kinderleicht erklärt, Klaus Hirsch, Gloor Verlag 2006

27 Shotokan Katas, Albrecht Plüger, Falken Verlag 2001

Internet:

Shotokan Grundlagen

Kime im Karate

Suchbegriffe der Bilder:

Shotokan Karate Zeichen

Karate Do

Kata Jion

Anhang 1

Jion gehört zu der Gruppe Jitte und Jiin. Siehe Ähnlichkeiten dort!
 Starke und kraftvoll vortragen!

Dauert etwa 60 Sekunden!

Jion

慈恩

Schrittdiagramm
(Embusen)

© by Albrecht Flieger



Techniken
 43, 44 und 45:
 Stammtritt mit
 Otoshi-Uke
 (Hammerfaust)
 oder Unterarm

- = nach dem Kieme gleich zur nächsten Technik
- = starkes Kieme, eine Sekunde Pause
- ◄ = langsame Bewegung zum vollen Kieme
- × = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- ⇒ = Bewegung, die nur nächsten Kiemeit stattfindet
- = vollendete Bewegung
- = Drehpunkt