

Kyusho-Jitsu 2017

Ein thematisierter Bestandteil des Karate

aufgeschrieben von Gerd Hahnemann

Hallo liebe Leser, ja leider, für dieses Jahr ist die Kyusho-Lehrgangreihe bei www.kampfkunstteam.de zu Ende, aber ob langfristig ernsthaft interessiert oder vielleicht zunächst nur neugierig, jeder wird genug bis zu den nächsten Lehrgängen zu tun haben, Erlerntes aufzubereiten und zu üben.

Repetitio Mater omnium!

Doch keine Sorge, es wird auch zu den folgenden Lehrgängen wiederholt! *Repetitio mater omnium* - Die Mutter aller Übungen ist die Wiederholung!

Nun gut, ich möchte an dieser Stelle betonen, dass ich meine Meinung, von mir ausgehend, zum Kyusho-Training äußere. Sollte es mir nicht ganz gelingen, auf Seitenhiebe zu verzichten, bitte ich vorsichtshalber um Vergebung! Was also hat es mir gebracht? Zumindest meine Meinung hat sich dahingehend nicht verändert: Ich habe durchaus während

...Gehört alles zum Karate...

meiner Zeit des Karate-Übens manche Stelle gewusst, die ich angreifen sollte, um eine Wirkung erzielen zu können. Nun, nach einigen Jahren des Kyusho-Trainings kann ich eben die eine oder andere Stelle nun auch benennen. Toll! Kommt gut an bei meinen Zuhörern im Training, wenn ich auf die eine oder andere Kyusho-Anwendung..., ähhh Karateanwendung natürlich, aufmerksam mache. Gehört eh alles zum Karate, ist eben zurzeit „thematisiertes Karate“.

Ein besserer Mensch durch Karate... eine gute Möglichkeit, aber nicht die einzige!

Manchmal thematisiere ich die „Selbstverteidigung“ im Karate, gelegentlich auch die „Fitness“ im Karate oder auch „Kobudo“ im Karate. Natürlich spielt auch das Thema „Karate“ im Karate eine nicht unwesentliche Rolle. Alles soll unterm Strich dazu gehören, um mit dem Karate-Do ein besserer Mensch zu werden, idealerweise eine Lebensweise zu entwickeln. Mit Karate ist es eine gute Möglichkeit, aber nicht die einzige!

Der Weg des Karateka ist kein gerader, er ist ein Lebensweg (voller Tücken und Wetterumschwüngen). Wäre er geradeaus, wäre er nicht effektiv, er wäre nicht einmal der kürzeste und einen „schnellen“ Weg gibt es im Karate sowieso nicht. Bleiben wir beim Kyusho: Einen Punkt direkt durch den Verteidiger anzugreifen, ist möglicherweise das AUS des Angreifers, aber es ist eben oft genug gerade nicht so, dass ich mein Ziel direkt treffe (auf dem geraden oder kürzesten Weg), Umwege sind der Normalfall. Im Kyusho nimmt man z.B. Kontakt auf und greift dann erst das eigentliche Ziel an. Und warum? Weil das Ziel schlichtweg nicht bereit ist, meinen Angriff anzunehmen, vielleicht weil es verdeckt ist, möglicherweise aber ist der Gegner weniger empfindlich oder was auch immer. Ich pirsche mich vor, irritiere ihn mit meiner Hand vor seinen Augen, berühre ihn (nehme also scheinbar ziellos Kontakt auf), in jedem Fall wird der gestresste Angreifer eine Reaktion zeigen, die mich hoffent-

lich meinem Ziel näher bringt. Dazu kann gehören, ihn auch etwas völlig „sinnloses“ zu fragen, seine Aufmerksamkeit kurzzeitig zu binden, ihn damit abzulenken. An dieser Stelle können meine geschätzten

Leser auch selbst mal nachdenken und weitere Möglichkeiten finden 😊

Ich kann stundenlang üben, drauf los schlagen, immer nur das eine im Sinn, eine Schmerzreaktion hervorzurufen. Mann nennt das Einzeltechnik. Wie oft schon habe ich geredet, keine Einzeltechniken oder nicht nur solche! Es ist viel zu ungewiss, dass diese eine Technik den angestrebten Erfolg bringt.

Auch wenn es im Kyusho immer wieder heißt, mit einem Schlag den Gegner kampfunfähig zu machen; es wird ein Wunschdenken bleiben, es zeigt keinen wirklichen Weg auf, dauerhaft zum Erfolg zu kommen.

An genau dieser Stelle nun kommt unser „gewohntes“ Karate ins Spiel, unser Training der Grundtechniken in sei-



Planung Kyusho 2018: 10.03. / 02.06. / 01.09.

www.kampfkunstteam.de



unterschiedliche Techniken...



unterschiedliche Blicke...

nen verschiedensten variantenhaften Möglichkeiten, Einzeltechniken, Kombinationen, Partnerübungen, Kata und der Karatekampf (traditionell und / oder sportlich).

Für die ganz hartgesottenen der beiden Lager „Tradition“ - „Sport“ möchte ich anmerken, dass sich das Sport-Karate

Die Lager „Tradition“ und „Sport“

aus der Tradition heraus entwickelt hat. Es ist eine moderne Form, auch junge Menschen

ans Karate heranzuführen. Allerdings bin ich mir auch bewusst, dass viele der Karatekämpfer, die sich nur der sportlichen Seite hinwenden, beim Nachlassen des sportlichen Ehrgeizes das Karate ganz beenden. Blöd!, kommt aber in allen Altersklassen, Sportarten und überhaupt allen Lebenslagen vor.

Es gibt auch sicher nicht das einzig richtige Kyusho, oder eben das einzig richtige Karate. Wer will ernsthaft behaupten, es gäbe nur das eine richtige Karate? Woher will das jemand wissen? Vielleicht auf der Grundlage, dass jemand aus jeder Auseinandersetzung siegreich hervorgeht? Ich nutze mein Karate, um körperliche Auseinandersetzungen zu vermeiden. Ich meinem Alter schickt sich das nicht mehr, sich rumzukloppen, jedenfalls nicht in der Öffentlichkeit. Es hat sich allerdings auch früher nicht ergeben...irgendein „Hartgesottener“ hat mir auch dass schon zum Vorwurf gemacht.

Gibt es das einzige richtige Karate?



unterschiedliche Reaktionen...

Das Bedürfnis, Kyusho (oder eben wieder das Karate) zu üben entsteht aus unterschiedlichsten Motivationen heraus.

Der eine tuts, um körperliche Anstrengungen zu vollbringen, der andere braucht die geistigen Herausforderungen, mancher will beides in Einheit trainieren. Klar, auch die Forscher gibt es, die tief in die Geschichte der Kampfkünste eindringen wollen und die, die sich gegen alle möglichen Unbilden des Lebens wehren wollen...all diese unterschiedlichen Interessenlagen gibt es und wer versucht, alles unter einen Hut zu bringen, hat schwupp die wupp (s)eine Lebensweise gefunden.

Was mir im Kyusho inzwischen verstärkt auffällt ist, dass diejenigen, die es schon länger betreiben und das sehr ernsthaft, eine ziemlich gelassene Herangehensweise entwickeln. Sie trainieren ohne jede Aufregung; Natürlich freut sich jeder, wenn er / sie eine Technik auf „den Punkt“ gebracht hat und sich der Trainingspartner wie wild und mit offenem Mund um die eigene Achse dreht und dabei irgendwelche Zauberformeln zur Schmerzlinderung aufspricht. Dabei weiß der länger Übende aber auch, dass es im Kyusho nicht nur um die Produktion von Schmerz geht, sondern jede Reaktion gut ist, die nützt, eine Aktion erfolgreich zu Ende zu bringen.

Während wir in den letzten Jahren sehr grundlagenbetont vorgegangen sind (klar doch, was sonst!), wird in zunehmendem Maße der Bezug zur Kata hergestellt und die Techniken praxisorientiert herausgearbeitet und natürlich geübt. Zu Unrecht ist der Kampf-Bezug zur Kata etwas in Verruf geraten, da einige unserer Karate-Mitmenschen die Kata als Weichei-Karate ansehen. Dem stimme ich aber nur bedingt zu, denn wer die Kata als „System“ nutzt, welches man zur eigenen Kampfgestaltung heranzieht,



Unterschiedliche Zustände

unterschiedliche Größen

Wir akzeptieren eher ein Puzzle, was falsch, aber (scheinbar) vollständig ist als ein Puzzle, was zwar richtig sein könnte, aber (noch) unvollständig scheint.

Thomas



Marco

[Handwritten signature]



[Handwritten signature]

wird sich in der Selbstverteidigung auch verbessern. Wer die Kata natürlich nur zur Show einsetzen will und / oder Angst davor hat, mal in einen abgesprochenen (Trainings)Kampf einzutreten, der ist ziemlich weit davon entfernt, sich in der körperlichen Auseinandersetzung der Selbstverteidigung behaupten zu können.

Bevor ich meine Auswertungsabsichten beende, möchte ich noch auf den Zusammenhang Kyusho-Grundlagentraining (Fitness) zu sprechen kommen.

Vor einigen Monden erklärte mir ein Übender, dass er sich schon lange fragt, wie er sein Karate effektiver gestalten kann. Er bezog sich wohl auf nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit (im Alter?).

Das Grundlagentraining insbesondere bei den älteren Karateka / Kyushoübenden nicht so sonderlich im Fokus. Dabei kann eine ausreichende Fitness auch eher ausreichende körperliche und psychisch-mentale Leistungsfähigkeit erhalten und sogar verbessern. Das „altersbedingte Nachlassen der Leistungsfähigkeit“ liegt aber oft daran, dass die Bereitschaft, seine Leistungsfähigkeit durch körperliche und psychisch-mentale Anstrengung zu erhalten, nachlässt.

Es wird im Kyusho meiner Ansicht nach zu oft darauf abgestellt, dass man hier leicht seine Ziele erreichen kann, sich erfolgreich zur Wehr zu setzen. Das geht soweit, das sogar das eigene Karate-Training vernachlässigt

wird, weil der Glaube überwiegt, mit einer punktuell exakt angesetzten Kyusho-Technik der Angreifer sofort außer Gefecht gesetzt

Im Karate gibt es nichts „Leichtes“!

werden kann. Meine Frage aber: Und wie komme ich an diesen Punkt heran? Wenn der Gegner nun gar nicht getroffen werden will mit genau der von mir auserkorenen Anwendung? Womöglich ist der bockig und lässt sich nur wenig davon beeindruckt, wie sehr ich von mir und meinen geheimen Fähigkeiten überzeugt bin...Mögen uns die Schutzbuddhas davor bewahren, dass der Angreifer selbst zufällig einen dieser Punkte bei uns trifft, weil wir im Kyusho zwar gelernt haben, anzugreifen, aber das Abwehren in Vergessenheit geraten ist

Und jetzt mein Hinweis: Lasst das Kyusho wieder Einzug in euer Karate halten, nutzt das, was ihr bisher gelernt habt, auch für euer Kyusho und seit gewiss, jeder hat schon mit Kyusho-Techniken gearbeitet, auch wenns ihm keiner gesagt hat oder er den Punkt nicht benannt hat, den er vielleicht anpeilte!

Mein Hinweis

So, das wars soweit. Wer möchte, denkt vielleicht weiterhin über Karate nach und wie er sich verbessern kann. Ob „verbessern“ jetzt überhaupt die richtige Ausdrucksweise ist, weiß ich auch nicht genau. Möglicherweise meine ich ja mit „Verbessern“ die Integration des Karate-Do in den eigenen täglichen Ablauf oder eben Alltag, jeder auf seine Weise!

Alles Gute für euch!



Planung Kyusho 2018: 10.03. / 02.06. / 01.09.

www.kampfkunstteam.de