

# Kyusho-Jitsu 2018

umgekehrt, es können in die eigenen prinzipiellen Vorgehensweisen auch neue technische Übungen eingebaut werden.

## Kyusho kann das Karate vertiefen

aufgeschrieben von Gerd Hahnemann

Hallo alle miteinander! Kaum zu glauben, dass schon wieder ein Jahr rum sein soll, aber es ist so und ich hoffe natürlich für alle Interessierten, dass wir weiter gekommen sind auf unserem Weg des Karate-Do. Damit meine ich jetzt nicht ausschließlich die technischen Abläufe, die wir sowieso viel trainieren, sondern die innere Einstellung zu den Dingen im Leben, zu denen für uns natürlich auch die besondere Einstellung gehört, Karate zu

Keine Entwicklung ohne Anstrengung!

Ich überlege Jahr um Jahr

verstehen und besondere Anstrengungen zu unternehmen, uns darin zu entwickeln.

Ich überlege Jahr um Jahr, was eigentlich vom vergangenen Jahr geblieben ist oder überhaupt von der vergangenen Zeit.

Klar, die Lehrgänge waren allesamt wieder sehr lehrreich und wir haben auch das Handy mit seiner Funktion des Filmens umfangreich eingesetzt...und wie oft haben wir reingeschaut, wie oft uns die Ereignisse in Erinnerung

Was ist eigentlich von den vergangenen Zeiten geblieben



gerufen? Wie oft haben wir uns zur Festigung von erworbenem Wissen damit befasst und wiederholt? Natürlich gehört auch dazu, herauszufinden, was jetzt nicht unbedingt zu uns gehört! Wir wollen Abläufe verinnerlichen und nicht nur

ewig nachahmen!

Kyusho ist eine stilrichtungsübergreifende Art, sich mit Karate und / oder eben anderen Kampfkünsten bzw. Kampfsportarten zu befassen (Es gibt auch Interessenten, die gar keinen Kampfsport betreiben!). Dementsprechend bunt ist natürlich die Zusammensetzung der Teilnehmer in den Lehrganggruppen.

Es werden Prinzipien anhand von technischen Abläufen vermittelt. Dabei sind diese technischen Reihen oftmals sogar schon bekannt und werden auch geübt, aber diese werden in neue / andere prinzipielle Zusammenhänge eingebracht oder



Bevor ich mich jetzt aber wieder nur in sehr theoretischen Überlegungen verliere, möchte ich folgende Beispiele einbringen, was ICH so als Karateka und Karatetrainer aus den Kyusho-Lehrgängen mitnehme, aber natürlich auch aus allen anderen Lehrgängen mit den unterschiedlichsten Themen.

Da es noch sehr frisch ist, beziehe ich mich beispielhaft gleich auf den letzten Kyusho-Lehrgang mit Marco Leib am 15.09. Ich kann das aber ruhigen Gewissens auf alle bisher von mir besuchten Lehrgänge übertragen.

An diesem Tag war nämlich auch eine „Abordnung“ aus Weiden anwesend mit Jürgen Kraus (5. Dan Kyusho). Jürgen war tatsächlich bis kurz vorm Schluss als Schüler anwesend, hat niemals den „Dan-Grad-Höheren Guru“ hervorgekehrt, sondern „einfach“ mit geübt. Marco selbst erklärte auch, dass er Jürgen sehr viel zu verdanken hat. Wenn jemand eine Frage hatte und es bot sich an zu fragen, bekam man selbstverständlich eine Antwort, ganz klar! Ein sehr wichtiger Impuls von außen, zeigt mir dieser doch



auf, dass ich mit der Erkenntnis nicht allein bin, ein Leben lang zu Lernen! Soweit also zu „Erkenntnis-Kick Nr. 1“.

Erkenntnis-Kick

Ich war sehr beeindruckt von dieser Art der stetigen Weiterbildung. Jedenfalls hat Jürgen zum Schluss nach ausdrücklicher Bitte von Marco den wiederholenden Teil der „Wiederherstellung“ mit uns geübt. Insider wissen, was ich meine, wenn ich davon spreche, dass bei der „Wiederherstellung“ nach neurologischem K.O. dem „Hilfsbedürftigen“ auf dem Rücken liegend die Beine angewinkelt und überkreuzt werden, danach wird dieser aufgerichtet. Er sitzt dann also praktisch im Schneidersitz, nun ist er aber für den Moment eben „hinüber“.

## Für 2019 sind weitere Kyusho-Lehrgänge geplant!

[www.kampfkunstteam.de](http://www.kampfkunstteam.de)

Auf meine Frage, dass ich diese Position aus ganz bestimmten Gründen nicht hinbekomme, sagte Jürgen, dass dies auch mit ausgestreckten Beinen geht, wichtig ist, dass die Beine überkreuzt werden.

Nun gings aber weiter mit meiner Fragerei: Woher will denn der „Helfer“ wissen, dass ich diese Übung nicht machen kann? Da forderte mich Jürgen kurzerhand auf, mich hinzulegen und ohne weiteres kreuzte er meine **angewinkelten** Beine und setzte mich ziemlich locker in den Schneidersitz. Klar, dass jetzt er eine Frage hatte: Sinngemäß fragte er, ich hätte es

„Was willst du denn jetzt eigentlich?“

aber auch von seinen Augen ablesen können: „Was willst du denn jetzt eigentlich?“

Jetzt will ich euch aber auch verraten, worauf ich überhaupt hinaus will: Im Rahmen meiner Tätigkeit u.a. als Fitnesstrainer („Haltung und Bewegung in der Prävention“) über ich ganz speziell genau diesen Schneidersitz und mache da sicher auch immer weitere Fortschritte (ich musste seit 5 Jahren einige spezielle Beweglichkeitsübungen wieder neu erlernen!) **Ja und nun?**

Ich habe es schlichtweg unterlassen, meine erworbenen Fähigkeiten in diese spezielle Situation zu übertragen. Ich selbst wundere mich ja auch immer wieder, wenn Leute nur deshalb nicht damit beginnen, sich sportlich zu betätigen, weil es angeblich nicht mehr geht. Zahlreiche Menschen probieren es aber doch und siehe da, vieles geht!

Hat das etwas mit einem neuen technischen Ablauf oder mit einem neuen Trainingsprinzip zu tun? NEIN, jedenfalls nicht direkt! Ich habe einen äußeren Impuls genutzt, um mir klar zu machen, mich wieder besser auf bestimmte Dinge zu konzentrieren! Denn je besser ich mich auf mich und meine Arbeit konzentriere, desto besser werde ich vielleicht auch als Trainer und Karateka überhaupt. Lehrgang gelungen! 😊 Ich bezeichne das eben geschriebene mal als „Erkenntnis-Kick Nr. 2“ (obwohl das erst ganz am Ende war, also eigentlich der „letzte Erkenntnis-Kick“)

井の中の蛙  
大海を知らず

Der Frosch im Brunnen ahnt nichts von der Weite des Meeres

Manchmal höre ich den Spruch: „Über den Tellerrand schauen“ Viel sicherer ist es, den Teller mal zu verlassen! Man könnte sonst vom Tellerrand fallen. 😊



Und so gehe ich alle Lehrgänge an, in diesem Fall aber möchte ich mich natürlich auf die Kyusho-Lehrgänge mit Marco Leib beziehen. Auch wenn ich jetzt den Jürgen ziemlich hervorgerufen habe, so steht dieses Beispiel natürlich auch für Marco, denn es vergeht kein Lehrgang, an dem ich nicht solche Erkenntnisse habe und wenn ich doch keine habe, denke ich solange darüber nach, bis ich was finde. Manches erschließt sich mir nicht sofort, aber durch „Nach“denken hat die Teilnahme an Lehrgängen auch in meinem Alter viel Sinn.

Was mir speziell am Kyusho gefällt ist, dass die meisten Trainer, bei denen ich schon trainieren konnte, dem Anliegen

Die innere Einstellung

des „Stiloffenen Karate“ im Deutschen Karateverband nahe kommen: „Befreiende“ Entwicklung! Es werden alte Strukturen

aufgebrochen, es werden moderne Trainingsmethoden berücksichtigt und es wird eben der Gegenwart verstärkt Rechnung getragen. Die traditionelle Dreiteilung „Kata-Kihon-Kumite“ wird dadurch nicht aufgegeben, aber sie kann gestaltet werden, dazu muss aber die Bereitschaft, die innere Einstellung vorhanden sein! Selbst die „Erwärmung“ und der „Abschluss“ gehören zum Karate! Was ist dabei, hier auch kampfsportspezifische Abläufe einzubringen, die natürlich dennoch der Situation angepasst sein sollten?

Was soll ich in meinem Alter und langjähriger Karatetrainer auf Lehrgang? Natürlich üben, mich umsehen, weitermachen und weiterlernen! Auf Lehrgang bin ich kein Trainer, da bin ich Schüler, und wenn ich als Trainer unterwegs bin, bin ich auch Schüler! Wenn das Alter mal zuschlägt und es läuft nicht so gut, kann ich es mir auch mal wenigstens ansehen und anhören! Wenn mir etwas nicht passt bzw. etwas nicht zu mir passt, vergesse ich es einfach, wozu soll ich mir das merken? Vielleicht um herumzuplärren, dass der keine Ahnung hat? Nützt mir das was? NEIN! Also weg damit und sich nur an das erinnern, was ich vielleicht gebrauchen kann und wenn ich es dann doch nicht gebrauchen kann, verblasst das dann sowieso, irgendwann! Ganz einfach 😊



Manchmal muss ich auf meinen Vogel aufmerksam gemacht werden, damit ich mich erinnere, dass auch ich einen habe! Gerd

Für 2019 sind weitere Kyusho-Lehrgänge geplant!

[www.kampfkunstteam.de](http://www.kampfkunstteam.de)



Jeder einzelne „ErkenntnisKick“ macht jeden Lehrgang zu einem besonderen Erfolg, einen weiteren möchte ich aber noch erwähnen: Marco erklärte „die Wirkung einer Technik ohne Berührung“! Klar, sah im ersten Moment echt cool aus, aber im nächsten Moment war klar, dass eine solche „Manipulation“ in diesem Augenblick erfolgt hat. Marco ging auf den Probanden zu und hält mit seiner flachen Hand auf dessen Stirn zu. Der haute sofort nach hinten ab (also mit dem Oberkörper und macht dabei auch noch ein Hohlkreuz), cool, Zauberei und Marco ist der Zauberer...NEIN, Marco ist kein Zauberer und es war auch keine Zauberei. Es war klassisches Karatetraining, was aber auch im Sportkarate von großer Bedeutung ist! „FINTE“ ist das Zauberwort! Habt ihr schon mal alle was von „Finte“ gehört? Natürlich habt ihr das und ihr trainiert es auch allesamt schon so lange, wie ihr Karate macht! Vielleicht hat es der eine oder andere sogar schon viel länger angewandt, vielleicht sogar schon in der zweiten Klasse, wenn wir dem Kumpel beim Fliegenfänger gegenüberstanden und versucht haben, wegzukommen. Da wird in die eine Richtung „gezuckt“, dann in die „andere Richtung“ und der Kumpel zuckt fleißig mit...Manipulation eben.

Wissen durch Üben  
Erfahrung durch Üben  
Entwicklung durch Üben

Also, wo ist hier der Zauber? Dieser liegt in der Situation! Altes Wissen neu aufbereitet mit den alten Erfahrungen kombinieren zu neuen Erfahrungen

hin zu Innovation, mit der wir ein „höheres“ Level besteigen, was dann Entwicklung bedeutet.

#### Mein Hinweis

So Leute, Lehrgangspartys keine, also höre ich jetzt an dieser Stelle auf und lasse euch ganz allein mit euren Gedanken.

Im nächsten Jahr sind wieder verschiedene Veranstaltungen „[kampfkunstteam.de](http://kampfkunstteam.de)“ geplant, aber die müssen terminlich noch festgelegt werden.

Wer in meinen Verteilern gespeichert ist, erhält die Informationen darüber, aber jeder Interessent kann sich natürlich auch hin und wieder [www.kampfkunstteam.de](http://www.kampfkunstteam.de) antun.



*Alles Gute für euch!*

Für 2019 sind weitere Kyusho-Lehrgänge geplant!

[www.kampfkunstteam.de](http://www.kampfkunstteam.de)