

Kumite-Marathon 2011

mit Sensei Dieter Ruh im Karate-Dojo-Überlingen

Ein Erfahrungsbericht von Nicola Catone

Der Lärmpegel im Dojo geht zurück und langsam macht sich eine gewisse Aufregung in mir breit. Vereinzelt stehen noch Karatekas vertieft in ihre Dehnungsübungen. Was wird mich in den nächsten drei Stunden erwarten?



Dieter Sensei gibt das Zeichen zum Start und ich finde mich im Seiza wieder unter Gleichgesinnten. Nun wird es wirklich still. Zunächst erhalten wir ein paar Erläuterungen zum Ablauf und Ziel des bevorstehenden Trainings. Das Hauptthema: Die Anwendung der Techniken unter den Gesichtspunkten des „sabaki“ (Ausweichen), „go no sen“ (Initiative in der Abwehr) und „sen no sen“ (Initiative im Angriff). Und noch etwas sagt Dieter Sensei, wohl das Wichtigste an diesem Tag. „Im Karate gibt es keinen ersten Angriff. Folglich ist jede Aktion mit dem Gedanken und

dem Geist der Selbstverteidigung zu sehen, ob Angriff oder Abwehr und Konter.“ Es geht um den Moment. Im Moment der Konfrontation soll es nur mich und meinen Gegner geben. „Als ob wir eine Glocke über uns stülpen und uns somit von der Welt abgrenzen“, wie es Dieter Sensei ausdrückt.

Wir wärmen uns auf, jeder für sich. Ich versuche meine Gedanken auf den Moment zu fokussieren, jede Bewegung bewusst auszuführen, eben möglichst alles Unwichtige auszublenden. Noch ein bisschen die Waden dehnen, die Sprunggelenke brauchen etwas mehr Aufmerksamkeit, schließlich möchte ich schnell starten können und gegebenenfalls zurückweichen.

Wir stimmen uns mit einem kurzen Kihon ein. Ich nutze dies, um meinen Körper an die Bewegungen heran zu führen, um mein Gleichgewicht zu finden und die noch unbeweglichen Stellen im Körper auf das Bevorstehende vorzubereiten. Langsam steigt die Intensität der Bewegungen, mein Herzschlag beschleunigt sich und die ersten Schweißtropfen bilden sich auf der Stirn. Wir sind nun bereit auf unsere Trainingspartner zu treffen.



Oi-zuki, Gyaku-zuki, Kizami-zuki, Mae-geri, Mawashi-geri, Yoko-geri, Ushiro-Geri... Grundtechniken die jeder der Teilnehmer kennt, werden in verschiedenen Partnerübungen trainiert. Die Abwehr in den diversen Kumite-Formen unter der Berücksichtigung der einzelnen Schwerpunkte stellen hohe Anforderungen an Konzentration, Koordination und



Gleichgewicht. Erfordert das Ausweichen (sabaki) und Kontern, Beweglichkeit und einen stabilen Stand, so verlangt der Aspekt der „Initiative im Angriff“ (sen no sen) zusätzlich die richtige geistige Einstellung (oder „Spirit“, wie Dieter Sensei zu sagen pflegt). Wie bei allen diesen speziellen Trainingsevents, die Dieter Sensei immer wieder anbietet, trainiert er mit, will Vorbild sein.

Jeder Partnerwechsel, und davon gibt es sehr viele, bringt einen neuen Gegner. Größer, kleiner, stärker, schwächer, längere oder geringere Reichweite, mit Knochen aus Eisen oder schnell wie ein Blitz... Die Anstrengung steigt und es wird zunehmend schwieriger sich

zu konzentrieren und sich dem Partner anzupassen. „Jetzt nicht nachlassen!“ ermahnt uns Dieter Sensei. Jeder Angriff, jeder Gegenangriff soll mit maximaler Intensität ausgeführt werden. „Stellt euch vor, dies ist eure einzige Chance, eure letzte Chance...“ Im Ernstfall gibt es unter Umständen eben auch nur eine einzige Chance. Sie ungenutzt verstreichen zu lassen kann unter Umständen Niederlage oder im schlimmsten Fall den Tod bedeuten.

Nach knapp drei Stunden intensiven Trainings ruft uns Dieter Sensei zusammen und kündigt die letzte Übung des Trainings an. Die letzten drei Stunden haben ihre Spuren hinterlassen.

„Jetzt alle Brillenträger die Brillen abziehen. Stellt Euch nahe zusammen im Kamae mit offener Hand und gestreckten Fingern. Wählt eine so enge Distanz, dass keine Abwehr, kein Ausweichen mehr möglich ist. Nach dem Kommando (hajime) wählt dann den Zeitpunkt für Euren Angriff in die Augen des Gegenüber. Der eine kommt dem anderen zuvor oder es erfolgt eine gleichzeitige Aktion (aiuchi). Die Techniken werden nicht abgestoppt. Was passiert? Ja, es kann zu Verletzungen im Auge kommen, vielleicht verliert einer das Augenlicht...“



Ich blicke in fassungslose Gesichter, während einige Augenblicke der Stille verstreichen. Etliche tauschen irritierte Blicke aus, andere sind noch dabei, das eben Gehörte zu verarbeiten und wieder andere zeigen eine Spur von Entsetzen. Verunsicherung liegt bleiern in der Luft.

Dann die Worte: „Es macht keinen Sinn. Irgendwann kommen wir an einen Punkt, an dem das Kämpfen keinen Sinn mehr macht. Das ist dann der Moment des gegenseitigen Rückzugs.“ Erleichterung macht sich breit. Ein kollektives Aufatmen. Das Training endet. Mokuso. Wieder kehrt Stille ein und der aufgeriebene Geist kommt zur Ruhe. Ich spüre meinen Herzschlag im Hals. Ein gutes Gefühl. Abgrüßen. Nachdenken.



Ich bin mir nicht sicher, ob ich den Sinn richtig verstanden habe, aber ich denke, Dieter Sensei wollte uns mit der letzten Übung verdeutlichen, dass es nur wenige Kämpfe gibt, die wirklich ausgetragen werden müssen. Jeder Kampf, dessen Ausgang schon gewiss ist, muss nicht gekämpft werden. Und jeder nicht ausgeführte Kampf ist ein gewonnener Kampf. Ich habe mal gehört, dass man sich durch das Erlernen einer Kampfkunst in eine Position bringt, die den Kampf nicht mehr erforderlich macht. Macht Sinn...

Nach drei Stunden Kumite voller Anstrengung, Schweiß und Schmerz schliessen wir den Kreis und kehren zurück zum Kern des Karate-Do, dem „Weg der leeren Hand“, dem Streben nach der Vervollkommnung unseres Charakters. Wieder ein Schritt von vielen auf dem „Weg“...

* * * * *

Die Ausschreibung zum Kumite-Marathon 2011

Kumite-Formen mit dem Themenschwerpunkt Timing und Distanz (Maai)

- ▶ *Gohon-Kumite (Fünfschrittkampf)*
- ▶ *Kihon-Ippon-Kumite (Grundschulmässiger Einschrittkampf)*
- ▶ *Kaeshi-Ippon-Kumite (Erwidernder Einschrittkampf)*
- ▶ *Okuri-Ippon-Kumite (Kampf mit direkt folgendem zweiten Angriff)*
- ▶ *Jiyu-Ippon-Kumite (Freier Einschrittkampf)*
- ▶ *Jiyu-Kumite (Freikampf)*

Trainingsablauf

- ▶ *Erster Durchgang*
Die oben genannten Kumite-Formen wurden unter dem Gesichtspunkt des „sabaki“ (Ausweichen) trainiert
- ▶ *Zweiter Durchgang*
Die oben genannten Kumite-Formen wurden unter dem Gesichtspunkt des „go no sen“ (Initiative in der Abwehr) trainiert
- ▶ *Dritter Durchgang*
Die oben genannten Kumite-Formen wurden unter dem Gesichtspunkt des „sen no sen“ (Initiative im Angriff) trainiert