

# Selbstverteidigung als Teil der Form?

## Shotokan Kata ... und ihre Anwendung

von Heero Miketta  
ShoShin Projekt  
<http://www.shoshin.info>

**Vom wettkampforientierten Shotokan-Karate, das vielerorts als „traditionelles“ Karate bezeichnet wird, heißt es üblicherweise, es habe für die Selbstverteidigung nicht viel zu bieten. Dafür sei es aber zumindest dynamisch und athletisch. Ob diese Einschätzung stimmt, hängt entscheidend davon ab, was man draus macht. Schon die intensive Beschäftigung mit der Formenlehre (im japanischen „Kata“) kann ganz andere Türen öffnen.**

Die Form als Teil der Kampfkunst ist in sämtlichen Kampfkünsten nicht unumstritten. Viele der Lehrer, die ein „effektives“ System anbieten wollen, verabschieden sich zunächst von der Formenlehre und nennen sie einen „Umweg“. Auch innerhalb des ShoShin Projektes kennen wir diese Einschätzung – so sagt Ashihara-Lehrer Jürgen Höller sehr deutlich: Kata ist eine schöne Übungsform, wenn man gerade keinen Trainingspartner zur Hand hat. Oder wenn man wirklich das Training verstecken muss, weil die herrschende Kaste nicht möchte, dass Kampfkunst geübt wird – eine Situation, die wir heute wirklich nicht mehr zu fürchten haben.

Kata also als Verlegenheitslösung. Oder als schöne Übung für Wettkampf (wie eine Eislauf-Kür) oder für hübsche Demonstrationen – von hauptsächlich athletischem Wert?

Schade, denn: Gerade sportlich orientierte Kampfkünste, die Wettkampf beinhalten, müssen sich natürlich im Kampftraining an den Regeln dieses Wettkampfes orientieren. Ein Problem, das die Kata nicht kennt. Wer sich mit ihrer Anwendung beschäftigt, braucht nicht auf Punktsystem oder die Unversehrtheit des Wettkampfgegners Rücksicht zu nehmen. Hier zählen die kämpferischen Botschaften der Kata – und sonst nichts.

Diese Botschaften gehen vor allem im Shotokan weit über das hinaus, was als „stilarttypisch“ betrachtet wird. Natürlich gehören Hebel, Würfe, Kontrollgriffe, Würger und auch die Bewegung am Boden zum Karate, und auch zum Shotokan-Stil.

## **Kata als Lesebuch**

Diese kämpferischen Botschaften sind spannend. Denn die Kata hat, betrachtet man sie einmal ganz genau, eine Vielzahl an Inhalten:

- Körperschule, Athletik, Bewegungs- und Techniktraining.
- Systematische Weitergabe von Prinzipien, Strategien und Ideen für den Kampf.
- Bunkai: Aus der Analyse der Kata lassen sich einfache Kampfformen (Omote-Bunkai) und tiefergehende, kompliziertere Formen (Okuden-Bunkai) ableiten und üben.

... und natürlich ist Kata auch eine Übungsform, die man wirklich alleine und (fast) überall nutzen kann. Fast überall, weil sie Raum braucht, also nicht unbedingt für das Wohnzimmer geeignet ist. Und weil sie im Restaurant gerne für Irritation sorgt – obwohl ich von einem Trainerlehrgang eine Biergartensession in Erinnerung habe, bei der ein Kaderathlet sogar Trinkgelder einsammeln konnte.

Die Kata ist also ein Lesebuch für den Karateka. So wie die Formen in anderen Kampfkünsten ebenfalls eine wichtige Rolle für die Methodik und Didaktik der Kunst spielen.

## **Verstümmelung: Das Problem der Shotokan-Kata**

Die Formen der meisten Kampfkünste haben eine lange Reise hinter sich, und natürlich sind sie im Lauf ihrer Geschichte auch immer wieder verändert worden. Viele Kampfkunstlehrer haben es sich deshalb regelrecht zum Hobby gemacht, alte Formen wieder aufzustöbern.

Die Shotokan-Kata hat es besonders hart getroffen. Bei der Reise von China nach Okinawa, von dort nach Japan und dann in die westliche Welt haben sie schwer gelitten – offensichtlich meinten eine Menge Meister, sie müssten die Formen für den jeweils nächsten Punkt der Reise vereinfachen, und so machten die okinawanischen Meister den Japanern das Leben leichter, und die japanischen Meister simplifizierten weiter, damit auch der Westler mit den Formen klarkommt.

Sein übriges tat der Wettkampfsport: den Begründern dieser speziellen Karate-Richtung ging es offensichtlich um Athletik und Kraft, weniger um die Inhalte der Kata. Und auch das sieht man den modernen Formen deutlich an.

Wer in den Shotokan-Kata die ursprünglichen Botschaften erkennen will, hat einiges zu tun – und wird in vielen Fällen auf Mutmaßungen und sogar eigene Kreativität angewiesen sein.

Das alleine wäre aber zu wenig – vor allem gilt es, nach Wissen zu suchen. Auf der einen Seite nach authentischem Wissen, wie man es in Kampfkünsten findet, die weniger gelitten haben – auf der anderen Seite nach kämpferischen Inhalten. Darüber hinaus ist es hilfreich, die Wurzeln des Karate selbst anzuschauen – auf Okinawa und in China.

### **Zugänge zur Kata**

Wer eine Kata in die Tiefe analysieren möchte, muss arbeiten. Viele Meister fragen, viel ausprobieren, und im Idealfall einmal in andere Kampfkünste schauen, deren Wurzeln auch heute noch offener liegen.

Außerdem benötigt die Analyse Kreativität und „ShoShin“ - den Geist des Anfängers – denn wer jede Kata nur unter dem Blickwinkel des eigenen Könnens und der eigenen Erfahrung betrachtet, wird stets nur auf die gleichen Antworten kommen. Dabei bietet jede Kata immer wieder neue Ansätze für Entdeckungen.

Natürlich gibt es dabei das Risiko, zu weit zu gehen. Überinterpretation, zu weit gefasste Ideen, Fantastereien pflastern den Weg der wirklich Suchenden. Aber es ist besser, einen Umweg zu gehen, als vorsichtshalber gar nicht aufzubrechen.

### Der Name

Den ersten Zugang zu einer Kata bietet ihr Name. Hier geht das Problem los: Denn weil nur wenige Karatelehrer in Deutschland wirklich Japanisch sprechen – und weil viele der Katanamen nicht zwangsläufig modernes Japanisch sind – kommt es hier schnell zu Missverständnissen und Fehlinterpretationen.

Dazu kommt, dass Kata gerne und häufig umbenannt werden. So hat Gichin Funakoshi in vielen Fällen Namen geändert. Aus Naihanchi wurde so Tekki – aus dem „Kämpfen zur Seite“ ein „eiserner Reiter“. Mit der Erforschung der Namensvergabe kann man viel Zeit verbringen.

So lässt die Namensbedeutung „seltene Hand“ der Kata Chinte vermuten, dass hier eine gewisse Vielseitigkeit im Gebrauch der Hände gewünscht ist. Der Kataname „Bassai“ wird mit „Sturm auf die Festung“ übersetzt – was ebenfalls einen breiten Spielraum an Deutungen zu lässt.

Die Bassai Dai ist ein gutes Beispiel für die Komplexität dieser Namensdeutungen. In den meisten Fällen wird der Name als

Hinweis darauf gewertet, dass die Bassai Dai starke Techniken lehrt, mit denen eine Festung gestürmt werden kann. Das ist logisch: Die Bassai Dai kämpft in viele Richtungen und beginnt mit einer rammenden Bewegung, vermutlich also dem Eintreten der Tür, danach geht es auf dem Innenhof der Festung weiter. Hier wird neben dem Namen möglicherweise ein weiterer Zugang notwendig, um die Inhalte richtig zu verstehen.

### Der energetische Hintergrund

Martin Nienhaus, bekannter Karatelehrer und Kinesiologe, hat die Bassai Dai unter energetischen Gesichtspunkten analysiert und dem Element Erde zugeordnet. Die Kata beherrscht die Mitte, und diese Himmelsrichtung entspricht dem Element Erde. Die gesamte Kata lässt den Übenden immer wieder zur Mitte zurückkehren. Die Mitte steht dabei als Metapher für Ruhe und Gleichgewicht und daraus resultierender Zielgerichtetheit. Wer sich unsicher und verwirrt fühlt, weil zum Beispiel sein Berufsleben zur Zeit stürmisch ist, dem sei das Üben der Bassai Dai zum Ausgleich empfohlen.

Diese Betrachtungsweise lässt einen neuen Deutungsrahmen zu: Nicht der Kata-Übende stürmt die Festung. Er *verteidigt* die Festung. Die Bassai Dai schult den Ausfall, das Kämpfen in viele Richtungen, aber immer verbunden mit einer Rückkehr zur Mitte, einer neuen Sammlung, neuer Konzentration und viel Ruhe.

Martin Nienhaus verweist dabei auch auf die Tatsache, dass eine der wichtigsten Ideen der Kampfkünste ist, dem Schwächeren eine Chance gegen stärkere Gegner zu geben. Ein unterlegener Kämpfer wird kaum eine Burg stürmen - und es würde sich auch nicht mit der Idee des „Karate ni sente nashi“ vertragen, die von Gichin Funakoshi vertreten wurde: Im Karate ist keine erste Initiative. Der Karateka tritt das Burgtor nicht ein. Wer die Bassai Dai genau anschaut, sieht, wie der Verteidiger der Burg diese verteidigt, wie er Fehler, die er beim Ausfall macht, wieder korrigiert, wie die starke Energie sich verliert und wiederfindet und so weiter.

Die energetische Untersuchung von Kata bietet in vielen Fällen neue Ansatzpunkte. Das Problem dabei: Sie ist kompliziert und für den Laien kaum machbar. Karatelehrer müssen sich auf das Wissen und die Meinung von Experten verlassen.

### Die historische Entwicklung

Das gilt übrigens auch für die Deutung einer Kata aus ihrem historischen Kontext heraus. Natürlich ist es interessant,

welchen Weg eine Kata von China über Okinawa nach Japan genommen hat, und welche Veränderungen sie durchlaufen hat. Der Bassai Dai beispielsweise merkt man deutlich die Veränderungen an, die anscheinend Funakoshis Lehrer Itosu vorgenommen hat – aus fließenden, weichen Bewegungen wurden harte Blöcke und Stöße, die vermutlich der Physis dieses Karatelehrers mehr entgegenkamen. Dieser Idee folgend muss Itosu ein sehr kräftiger Mann gewesen sein, der sich schon aufgrund seiner Körperkraft hervorragend durchsetzen konnte und deswegen auf vielen Schnickschnack verzichtete.

Andere Veränderungen an der Kata folgten der Logik des Wettkampfgeschehens. Kraftvolle, dynamische Bewegungen standen dem Athleten einfach besser zu Gesicht als weiche, fließende.

Aber auch an diesen Stellen müssen wir uns auf Vermutungen und die Berichte aus zweiter oder dritter Hand verlassen, auf die nicht unbedingt Verlass ist. Traditionelle Formen der Passai, aus der die Bassai Dai entstand, werden in vielen unterschiedlichen Formen unterrichtet, und wenn zwei Lehrer, die beide auf Okinawa die Ursprungsform erlernt haben, sie beide unterrichten, geschieht das selten ohne deutliche Widersprüche.

Wer sich mit diesen Hintergründen beschäftigen möchte, dem seien die Lehrgänge von Karatelehrer Jörg Kuschel aus Neuss ans Herz gelegt – er unterrichtet die traditionellen Kataformen nach den Ideen von Patrick McCarthy. Der Unterricht jeder Kata ist eng verbunden mit einer dazugehörigen Zweimann-Form, ein Flow-Drill, in dem Trainingsinhalte der Kata intensiv eingeschliffen werden.

### Anwendungsmöglichkeiten und die eigene Physis

Ein sinnvoller Zugang zur Anwendung einer Kata ist das Spektrum der eigenen Möglichkeiten - und die eigene Physis. Was kann *ich* mit einer Bewegung der Kata anfangen? Wie passt das Bewegungsmuster zu meinen bereits gemachten Erfahrungen? Welchen Angriffen könnte ich mit dieser Bewegung begegnen? Hier ist es sehr sinnvoll, auch ungewöhnliche Angriffsformen zu berücksichtigen. Karateka neigen dazu, als Angriff einen sauber ausgeführten Tsuki zu vermuten. Ein Prinzip, das ihnen dann im Alltag der Selbstverteidigung eher selten begegnen dürfte.

Dieser Zugang ist übrigens in vielen Fällen der schnellste. Er baut auf den bereits gemachten Erfahrungen und vorhandenem Wissen auf. Wer jetzt imstande ist, über diesen eigenen Rahmen hinauszudenken – und zum Beispiel die Anregungen und Ideen

anderer auch anzunehmen – wird schnell viele wertvolle Übungsmöglichkeiten für echte Selbstverteidigung in der Kata entdecken. Möglichkeiten, die ihm ohne die Kata und ihre Ideen in vielen Fällen entgangen wären.

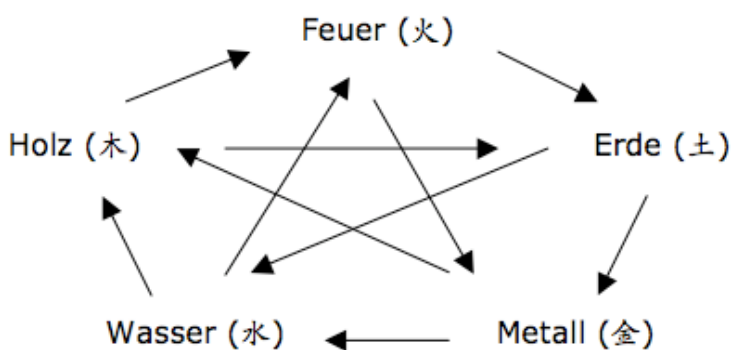
### Die 5 Elemente

Die Lehre der fünf Elemente ist eine Basis der traditionellen Kampfkünste – eine ausgesprochen knifflige und vor allem komplexe Lehre, die auch zum Basiswissen der Traditionellen Chinesischen Medizin zählt.

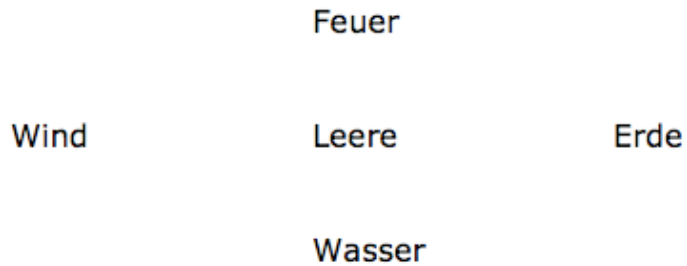
Die Kampfkünste sind ein Ort, an dem eine oberflächliche Auseinandersetzung mit einem so schwierigen Thema möglich ist, ohne die Inhalte zu verfälschen. Die Lehre der Elemente ist in mehr oder weniger authentisch erhaltenen Kampfkünsten (wie etwa dem Bujinkan Budo Taijutsu) ein sehr wichtiger Bestandteil von Training und dahinterliegender Theorie.

Natürlich ist hier viel Wissen zu entdecken – und eine tiefgreifende Beschäftigung mit dem Thema öffnet immer neue Türen. Das gilt in besonderem Maße für die Kata.

Die Kniffligkeiten beginnen dabei mit den unterschiedlichen Systemen, die in Asien im Umgang mit den 5 Elementen verwendet werden – neben der chinesischen Idee der fünf Wandlungsphasen „五行“ (wu xing) ist auch das eurasische Modell der Fünf Elemente in Benutzung.



*Das chinesische Modell der 5 Wandlungsphasen. Der äußere Zyklus ist der „ernährende“ bzw. „gebährende“ Zyklus, der innere der „Kontrollzyklus“. Dieser Hinweis führt zu interessanten Schlussfolgerungen in Bezug auf die Verbindung zwischen Angreifer und Verteidiger.*



*Das eurasische/indogermanische Modell der 5 Elemente. Die „Leere“ entspricht hier dem „Metall“ des chinesischen Systems.*

Die meisten Kampfkünste beziehen sich auf dieses System – so zum Beispiel auch Musashi in seinem „Buch der fünf Ringe“. Auch im Bujinkan Ninjutsu, das ja sehr stark Bezug auf die Elementelehre nimmt, ist dieses eurasische Modell in Benutzung.

Auf welche Art und Weise die verschiedenen Elementelehren sich über die verschiedenen Kontinente verbreitet haben, ist nicht vollständig gesichert. Es scheint aber, dass schon die Babylonier ein ähnliches System genutzt haben, das sich im indogermanischen Raum verbreitete. Unabhängig davon zeigt das Durcheinander der Systeme im asiatischen Raum einmal mehr, wie lösungsorientiert chinesische Denker, Mediziner und Kampfkünstler stets genau das System nutzen, das für einen bestimmten Anwendungsbereich zweckmäßig ist.

Zur Anwendung der Elementelehre auf das Bunkai der Kata hier nur kurze Anmerkungen. Wer mehr zu Hintergründen und auch zur Anwendung wissen möchte, dem seien die Lehrgänge von Martin Nienhaus empfohlen, der sich sehr kompetent zu diesen Themen äußern kann.

#### Das Element Erde:

Dieses Element ist dem Shotokan-Karateka deutlich vertraut – denn er nutzt es während des klassischen Kihon-Trainings, bei dem es um stabile, sichere Stellungen geht, starke Techniken mit Kime, das Ippon-Prinzip des „Tötens mit einem Schlag“ - all diese legendären Themen des Karate, die sich im Zuge modernerer Wettkampfformen allerdings etwas aufgelöst haben, denn vor allem das sportliche Kumite hat einen etwas anderen Charakter bekommen.

Im Element Erde geht es um Stabilität, um das Aushalten von Herausforderungen, um Kraft und Ausdauer, aber auch um Mut und Durchhaltevermögen beziehungsweise Nehmerqualitäten.

Generelle Methoden:

- > Kraftvoll
- > Hart
- > Stabil und unbeugsam

#### Das Element Feuer:

Dieses Element ist für den sportlichen Wettkampf wichtig – denn hier geht es um Dynamik, Furchtlosigkeit und Aggressivität, vor allem aber um enorme Schnelligkeit. Dabei handelt es sich um einen eher visuellen Kampfstil, der nicht auf taktile Reaktionen setzt, sondern auf das frühzeitige Erkennen gegnerischer Absichten und das Vereiteln derselben durch eine frühere, entschiedene Aktion.

Generelle Methoden:

- > Zerstörerisch
- > Rücksichtslos (verbrennt (fast) alles)
- > Immer nach vorne
- > Haftend, verzehrend bis alles „verbrannt“ ist
- > Beliebig viele Treffer
- > Riskant

#### Das Element Wind:

In diesem Element geht es ebenfalls um Tempo und um ein gutes Auge – damit wird es zum zweiten für das Wettkampf-Kumite relevanten Element. Dazu kommt eine hohe Beweglichkeit des Kämpfers, der schnell und zielgerichtet ausweicht, um ebenso schnell und zielgerichtet zum Ziel zurückzukommen. Diese Idee ist in vielen Fällen als Begriff des „Go no sen“ bekannt.

Generelle Methoden:

- > Schnell
- > Zerstörerisch
- > peitschend
- > Unsichtbar
- > Flexibel
- > Wechselhaft
- > Nicht zu packen, ständig woanders

Dabei ist der windige Kämpfer nicht hektisch – ein häufiges Missverständnis. Im Wind-Element ist kein Platz für Zappeligkeit. Es steht nicht nur für die Beweglichkeit eines Kämpfers um seinen Gegner herum, sondern auch für den Kämpfer, der mit schnellen Ausfällen und ebenso schnellen Rückzügen einen Standpunkt verteidigt.

Anforderungen an den Kämpfer sind also:

- > Gutes Auge, Übersicht
- > Sehr gutes Distanzverhalten, -gefühl
- > Schnelligkeit
- > Geduld und Zeit

#### Das Element Wasser:

Ein Element, das in dieser Form im klassischen, wettkämpferischen Shotokan nicht vorkommt, aber ein hohes Maß an kämpferischer Kompetenz vermittelt. Es ist in vielen Kampfkünsten, die auf taktiles Arbeiten setzen und die Kraft des gegnerischen Angriffs nutzen, weit verbreitet.

So sind die Bewegungen des Aikido in den meisten Fällen nah am Wasser-Element, aber auch Judoka, Ringer, Grappler arbeiten taktil, entwickeln großes Gespür für den Gegner und seine Bewegungen und arbeiten nicht mit mehr Kraft als nötig. Am besten verkauft wird dieses Prinzip derzeit im südchinesischen WingTsun, das mit seinen Kampfprinzipien die Ideen der Antizipation gegnerischer Angriffe und Ausnutzen der Lücken in seinen Aktionen hervorragend umsetzt.

Das Element Wasser ist vom kämpferischen Ansatz her eines der interessantesten, weil es mehr als alle anderen Elemente nicht nur den Kämpfer selbst fordert, sondern vor allem seine Fähigkeit, sich an den Gegner anzupassen. Einfühlungsvermögen, der Wechsel von Nachgiebigkeit zu Druck, taktiles Gespür und damit verbunden ein Training mit dem Partner sind die wichtigste Voraussetzung für die Arbeit in diesem Element.

Generelle Methoden:

- > Wellen
- > Fließend
- > Unfassbar, ungreifbar, unformbar
- > Beweglich, flexibel
- > Hart – aber weich
- > Aggressiv – aber nachgiebig
- > Nach unten gerichtet

Anforderungen an den Kämpfer:

- > gutes Körpergefühl
- > Erfahrung, Übung
- > Ruhe
- > Kraft und Entschlossenheit an den richtigen Stellen
- > Beweglichkeit

### Das Element Leere:

Die Leere wird in dieser Form als ein zusätzliches, fünftes Element aufgeführt, das alles Übersinnliche und nicht physisch greifbare repräsentiert. Während es sich bei den anderen vier Elementen im Sinne der Kampfkunst also eher um Verhaltensvarianten handelt, steht die Leere für eine Geisteshaltung.

Im Karate wird der Begriff „Zanshin“ häufig genutzt – dieser Zustand des „balancierten Geistes“ entspricht der Idee der „kleinen Leere“ sehr gut. Hier geht es nicht um eine „Erleuchtung“, sondern darum, im Kampf den Geist frei zu halten für eine stets angemessene Reaktion. In den Kata findet sich in den diversen Kamae-(Bereitschafts-)Haltungen ein deutlicher Hinweis auf die Wichtigkeit der geistigen Grundhaltung für das Kampfgeschehen.

### Tierformen

Im Shotokan noch nicht etabliert und auch nicht Bestandteil des „klassischen“ Shotokans, sind die Tierformen dennoch ein Teil der traditionellen Herangehensweisen an kämpferische Inhalte.

Vielen Shotokan-Lehrern geht bei der Erwähnung von Tierformen allerdings „der Hut hoch“ - und auch der für traditionelles Karate bekannte Jörg Kuschel geißelt den Umgang mit diesem Thema mit den Worten: „... es kommen meist die absurdesten Interpretationen dabei heraus.“ (Aufsatz: „Die Tierformen des klassischen Ch’uan Fa und ihr Einfluss in Bezug auf Karate“). Er stellt fest, dass eigentlich streng nach dem „Bubishi“ nur zwei Tierstile in Frage kommen, die das Karate beeinflusst haben können: Der weiße Kranich-Stil und die Tiger-Faust.

Dem gegenüber steht die Interpretation des Goju-Ryu-Lehrers Fritz Nöpel, der wohl mit gutem Gewissen als eine der herausragenden Koryphäen des deutschen Karate bezeichnet werden kann. Er hat aus seiner Zeit in Japan Tierformen mitgebracht, die er bei seinem Lehrer Kisaki gelernt hat und heute als einen Zugang zum Verständnis der Goju-Ryu-Kata unterrichtet.

Auch Fritz Nöpel macht deutlich, dass diese Tierformen aus der chinesischen Tradition des Karate stammen und im Shotokan in dieser Form nicht bekannt sind.

Allerdings zeigt sich im konkreten Üben mit Kihonformen wie Shotokan-Kata, dass die Tierformen sehr wohl zur Erweiterung des Spektrums der Techniken und Prinzipien auch dieses Stils

taugen. Sie öffnen eine weitere Tür zur persönlichen Weiterentwicklung und zu mehr Wissen.

Über eines darf man sich dabei allerdings nicht täuschen: Die Nutzung von Tierformen mag eine traditionelle Methode der Kampfkünste sein, und viele chinesische Kampfkünste basieren auf genau diesen Formen. Allerdings nutzen diese Stile in den meisten Fällen gänzlich andere Tiere. Auch sind Fritz Nöpel zufolge die Tiere essentieller Bestandteil des Goju-Ryu.

Im Shotokan jedoch können wir vielleicht die traditionelle Methode nutzen, aber wir wissen nichts über die wirkliche Form, in der Tiere in der Geschichte des Shotokan eine Rolle gespielt haben. Und das bedeutet: Tierformen im Shotokan sind nicht authentisch. Sie sind ein Ansatz, der sich der traditionellen Methoden anderer Kampfkünste bedient, um neue Ideen zu generieren.

Diesen Preis zahlen wir als Shotokan-Karateka: Die Wurzeln unserer Kunst sind in vielen Fällen verschüttet, und so betreiben wir eine Art „Reverse Engineering“. Irrwege sind vorprogrammiert, Missverständnisse ebenso. Wer das nicht möchte, muss sich auf den eher rudimentären Stil des Wettkampfsportes beschränken. Oder zu einer der authentisch überlieferten Kampfkünste wechseln – dabei das Risiko in Kauf nehmend, das Überlieferungsfehler oder eigenmächtige Interpretationen von hohen Meistern ebenfalls Wissen verfälscht haben. Diese Verfälschung ist dann aber zumindest systemimmanent – sprich: Jemand anders hat den Fehler gemacht.

## 虎 Der Tiger: Das Shotokan-Tier

Dass das Shotokan-Karate als Tiger-Stil bezeichnet wird, hat höchstwahrscheinlich weniger mit traditionellen Kampfkunst-Tierformen zu tun als mit der Kreativität von Hoan Kusugi, eines Freundes und Schülers von Gichin Funakoshi, der diesen dazu überredete, ein Buch über sein Karate zu schreiben. Zu dieser Überredung gehörte das Versprechen, ein Gemälde für das Cover des Buches zu gestalten.



Heraus kam der berühmte „Tora no Maki“, der heute als das Symbol des Shotokan-Stils betrachtet wird und auch in den neueren Veröffentlichungen des Buchs „Karate-do Kyohan“ das Cover ziert.

Aber auch nach den Richtlinien, die Fritz Nöpel für den Tiger als Tierform der Kampfkünste unterrichtet, scheint diese Wahl absolut richtig zu sein.

Der Tiger steht für die direkte und geradlinige Herangehensweise an Probleme jeglicher Art. Er greift von vorne an, ist furchtlos, verlässt sich auf seine Kraft und kämpft mit dem Herz. Eine hervorragende Charakterisierung des klassischen Shotokans – vor allem in der Ausprägung mit den tiefen, kraftvollen Stellungen, wie sie sich in der JKA durchgesetzt hat.

Der Tiger geht durch jede Deckung, schlägt, stößt, reißt und packt von vorne und von oben. Seine Stellungen sind der Zenkutsu-Dachi, Kokutsu- und Neko-ashi-Dachi.

### 蛇 Die Schlange

Abwarten, scheinbar nachgeben, die Bewegungen des Gegners nachvollziehen und im richtigen Moment durch eine Lücke mit maximaler Härte und finaler Kraft zuschlagen – das sind typische Verhaltensweisen für die Schlange.

Dabei sucht sie gerne Kontakt zum Gegner, „schlängelt“ sich an seinen Gliedmaßen entlang. Angriffspunkte sind im Idealfall empfindliche Körperstellen. Dabei nutzt die Schlange Techniken, die nicht unbedingt kraftvoll sind, dafür aber hohe Reichweite haben und mit Entschlossenheit eingesetzt dramatische Wirkung entfalten: die gestreckte Hand, die Fingerspitzen, Greiftechniken und bei geeigneter Gelegenheit auch Würgetechniken.

### 豹 Der Leopard

Mit weniger Kraft als der Tiger, dafür aber um so wendiger, verbindet der Leopard die Direktheit des Tigers mit der finalen Härte der Schlange. Dafür arbeitet er mit geschickter Verteidigung und schnellen Kontern, öffnet wenn möglich die Deckung und sucht andernfalls die Lücken beim Gegner.

Im Leopard-Stil kämpfen bedeutet: Zu den Seiten ausweichen, keine Furcht vor dem Nahkampf, schnelles und häufiges Schlagen und Griffe zu schmerzhaften Punkten.

### 鹤 Der Kranich

Der Kranich steht für einen innovativen, kreativen Umgang mit Herausforderungen – er ist das Wappentier vieler populärer Kung Fu-Richtungen, die dabei vor allem auf die spezielle Art verweisen, in der der Kranich sich beim Kämpfen seinem Gegner zuwendet und stets die Mitte besetzt.

Der Kranich steht für Balance, die sich in Ausweichbewegungen äußert, die auch schon einmal auf einem Bein stehend oder mit

überkreuzten Beinen ausgeführt werden. Hierbei geht es um Stellungswechsel, die schnelle Bewegung in die Distanz und wieder an den Gegner heran. Das wiederum bedeutet: Der Kranich wendet sich zwar seinem Gegner frontal zu und erlaubt ihm nicht, in die eigene Seite oder den Rücken zu gelangen. Gleichzeitig greift er selbst allerdings über die Seiten an – dabei die Arme als taktile Hilfe benutzend und Distanz plötzlich abbauend.

Ebenfalls charakteristisch: Das Nutzen der Arme als Flügel – Abwehr und Angriff gehen ineinander über, Distanz und Nähe ebenso.

## 龍 Der Drache

Mit dem Drachen als Sagentier verbinden sich mannigfache Geschichten im asiatischen Raum – und diesem hohen Anspruch wird der Drache auch als Tier in der Kampfkunst gerecht.

Der Drache steht für den Kampf aus der Ruhe, Klugheit und Erfahrung. Er ist vielseitig und kreativ, nutzt sowohl zielgerichtet Atemi-Punkte als auch aggressiv-geradlinige Angriffe, stellt sich auf wechselnde Situationen schnell ein und nutzt jeden Teil seines Körpers als Waffe.

Eine Spezialität des Drachen ist dabei die Bereitschaft und die Fähigkeit, auch gegen mehrere Gegner zu bestehen. Gerade diese Tatsache ist spannend für die Interpretation von Kata, denn: der Einsatz des Drachen ermöglicht uns das massive Weiterdenken, über den Rahmen der vorgegebenen Techniken hinaus.

## **Von der Kata zum Kampf**

Die hier vorgestellten Zugänge zur Kata als Lesebuch für den konkreten Kampf bieten interessante Ansatzpunkte für jeden Shotokan-Karateka, der sich aus dem eigenen Stil heraus mit dem Kampf in seiner Kampfkunst beschäftigen möchte.

Seit jeher beobachten wir im Shotokan-Bereich, dass viele Menschen sich einer zweiten oder dritten Kampfkunst zuwenden, um ihre eigenen Fähigkeiten „zu ergänzen“. Das kann nicht falsch sein, denn ein breiteres Spektrum an Wissen und Erfahrung schadet garantiert niemals.

Schwierig wird es nur dann, wenn dabei ein „Bauchladen“ an Fähigkeiten und Wissen entsteht, aus dem im Zweifelsfalle nichts oder jedenfalls nicht das Richtige abgerufen werden kann. Sinnvoller ist es, wenn alle Ausflüge in verschiedene Kampfkünste in einer zentralen Kunst zusammenfließen – und so das eigene Training zu einem eigenen Konzept führt.

Diese Konzepte kann im Shotokan die Kata durchaus liefern, wenn man sie mit etwas Aufwand analysiert und vielseitig trainiert. Aber natürlich nicht nur die Kata: Auch Kihon und Kumite lassen sich durch einen kreativen und für Neues offenen Ansatz deutlich vertiefen. Es gibt jederzeit viel zu tun.

## **Praktisch ausprobieren**

ShoShin – der Geist des Anfängers, offen für Ideen und Anregungen, und jederzeit zu lernen bereit – ist das Leitmotiv des ShoShin Projekts. Hier sammeln sich Kampfkunstlehrer aus sehr verschiedenen Stilrichtungen. Mehr dazu unter <http://www.shoshin.info>.

Wer die hier beschriebenen Ideen ausprobieren möchte, der kann sich an die folgenden Shotokan-Lehrer im ShoShin Projekt wenden:

Heero Miketta, 3. Dan, Overath  
Martin Nienhaus, 3. Dan, Düsseldorf  
Michael Freitag, 2. Dan, Bergisch Gladbach  
Carsten Gilberg, 2. Dan, Leverkusen  
Daniel Krause, 1. Dan, Bergisch Gladbach  
Stefan Larisch, 1. Dan, Lindlar

Kontakt per Email: [projekt@shoshin.info](mailto:projekt@shoshin.info)