

*Welcher geheimen Tradition Sie auch angehören mögen, welche Technik Sie auch immer anwenden – solange Ihr Geist Gefangener dieser Technik ist, werden Sie eine Niederlage erleiden.*

Yagyū Munenori (1571-1646)  
*Meister des Yagyū Shinkage-ryū, Schwertmeister am Hofe der Tokugawa-Shōgun*

## Zurück zu den Grundlagen

Auf den ersten Blick scheint Karate ein großartiger Wettkampfsport zu sein. So gesehen, verfolgt es die gleichen Ziele wie andere Sportarten. Aber es verbirgt sich weit mehr dahinter: Wer Karate übt, wird schon bald in Bereiche vorstoßen, in denen sich andere Ziele offenbaren, die aufgrund ihrer Tiefgründigkeit noch viel großartiger sind. Dies setzt natürlich voraus, man verspürt die Neugierde und den Wunsch, sie zu ergründen, und es wird einem die Möglichkeit dazu geboten. Tatsächlich gibt es keine Grenze für das, was man auf dem Weg des Karate lernen und vervollkommen kann.

Ein Buch kann niemals einen Lehrer ersetzen. Aber es kann die Ausbildung auf nützliche Weise begleiten, indem es die Aufmerksamkeit lenkt und bei den ersten Schritten Hilfestellung leistet. Darüber hinaus kann es hervorheben, was bei jeder Entwicklungsstufe wesentlich ist.

Das Hauptziel dieses Buches besteht darin, dem Leser die Techniken zu vermitteln, wie sie allgemein in den Schulen des Shôtōkan und des Wadō-ryū<sup>1</sup> geübt werden. Dies geschieht auf die bestmögliche Weise, d. h., durch bildliche Darstellung. Der erläuternde Text ist dabei auf das Wesentliche reduziert, denn eine knappe Skizzierung ist in der Regel klarer als langschweifige Erklärungen. Die Bilder zeigen deutlich, worauf es ankommt. Sie werden den Leser auf seinem Weg begleiten, bis hin zum schwarzen Gürtel. Und selbst dann wird er gewiss immer wieder darauf zurückgreifen wollen.

Dargestellt werden die grundlegenden Techniken der *Budō*-Kampfkunst Karate, wie sie einst von den Gründern der japanischen Schulen (*Ryū*) gelehrt und seither von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Diese Grundtechniken sind auch heute noch auf der ganzen Welt die in den

---

<sup>1</sup> Shôtōkan und Wadō-ryū sind die in Frankreich, dem Heimatland des Autors, verbreitetsten Karatestile.

*Dôjô*, den Vereinen und den Verbänden am häufigsten geübt. Ihre Ausführung in den verschiedenen Stilrichtungen unterscheidet sich letztendlich nur geringfügig. Sie entstammen Bewegungsformen für den Kampf, die in China entstanden und die im 19. Jahrhundert auf Okinawa und später in Japan weiterentwickelt wurden. Sie haben sich im Lauf der Jahrhunderte immer wieder bewährt, vor allem in Zeiten des Waffenverbots, als es darum ging, im Kampf auf Leben und Tod mit nichts weiter als den bloßen Händen und Füßen gegen bewaffnete Kämpfer bestehen zu können.

Diese Techniken sind das Gepäck, das jeder Karateka auf seinem Weg der Graduierungen vom weißen bis zum schwarzen Gürtel aufsammeln muss. Sie sind die Grundlage für effektives Training. Mit ihrer Hilfe kann man lernen, den eigenen Körper auf optimale Weise im Kampf einzusetzen. Sie schulen den Gleichgewichtssinn und die Koordination der Muskeln. Der Karateka lernt durch sie auch, die sogenannte Vitalenergie (*Ki*), die jeder in sich trägt, einzusetzen, und er lernt, sowohl die statische als auch die dynamische Kraft auf intelligente Weise zu nutzen. Ihr Training führt dazu, dass der feste Wille, ein bestimmtes Ziel zu erreichen und die entsprechende koordinierte, effektive Aktion des Körpers zu einer Einheit werden. Sie schmieden den Körper zur »Waffe« und formen zugleich den Geist, so dass er diese Waffe kontrollieren kann.

Die Karatetechniken sind das Ergebnis von Erfahrungen aus Kämpfen auf Leben und Tod. Sie waren ursprünglich nicht im mindesten dafür gedacht, je im Rahmen von Sport eingesetzt zu werden, wie dies heute der Fall ist. Sie wurden über viele Generationen hinweg immer weiter durch kämpferische Praxis vervollkommenet.<sup>2</sup> Sie sind bewährt und zuverlässig. Auch das kleinste Detail der Techniken hat einen Sinn.

Eine ausgeführte Technik ist zunächst nichts weiter als eine Bewegung. Worauf es aber ankommt, ist der »Geist der Bewegung«, die Intention hinter der Technik. Man darf nie vergessen, dass eine Technik ohne den ent-

---

<sup>2</sup> Einzelheiten über die historische Entwicklung und die Grundlagen des Karate finden sich u. a. in den folgenden Werken: Habersetzer, R.: *Bubishi. An der Quelle des Karatedô*. Chemnitz: Palisander Verlag 2009; Habersetzer, R.: *Koshiki Kata. Die klassischen Kata des Karatedô*. Chemnitz: Palisander 2009; Mabuni, K.: *Leere Hand. Vom Wesen des Budô-Karate*. Chemnitz: Palisander Verlag 2010; Habersetzer, R. und G.: *Encyclopédie des arts martiaux de l'Extrême-Orient*. Paris: Amphora 2004;

sprechenden Geist nichts wert ist, selbst wenn ihre Ausführung tadellos ist. Die Bewegung ist dann nur eine spielerische oder ästhetische Vorführung, Ausdruck eines Nichtverstehens des tatsächlichen Gehalts dessen, was sich darin verbirgt. Es ist demzufolge wichtig, nicht zum Sklaven der Technik zu werden. Eine Kampfkunsttechnik ist immer vor allen Dingen eine adäquate Antwort auf ein Problem, das sich stellt. Was zählt, ist demzufolge nicht, dass die ausgeführte Technik besonders gut aussieht, sondern dass sie ihren Zweck erfüllt. Hinter jeder Ausführung einer Technik muss ein Wille, eine Motivation, ein geistiger Hintergrund stehen. Das scheint offensichtlich zu sein, aber dennoch...

Man hüte sich vor einem Training, in dem Techniken auf eine Weise gelehrt werden, dass der Geist von ihrem wahren Inhalt abgelenkt wird. Immer sollte es darum gehen zu lernen, wie man die körperliche Unversehrtheit durch eine effektive, kontrollierte und präzise Reaktion auf eine Bedrohung gewährleisten kann. Jede andere Ausrichtung, wie z. B. ästhetische Vorführungen, Bemühungen, das Ego zu stärken, oder das Training von Techniken mit dem einzigen Ziel, in einem Sportwettkampf anzutreten, können rasch zu einem falschen Gefühl von Sicherheit führen. Dies wiederum kann im wirklichen Leben zur Folge haben, dass man unbesonnen handelt und gefährliche Risiken auf sich nimmt oder gesetzwidrig handelt. Im schlimmsten Fall lässt man sich leichtfertig in eine Spirale der Gewalt hineinziehen, weil man glaubt, dass man aufgrund seines Karatetrainings nichts zu fürchten habe.

Tatsächlich kann schon ein allzu routinehaftes, allzu konventionelles Training in die Katastrophe führen. Das Problem besteht darin, dass solch routinehafte Trainingsgewohnheiten eine gewisse Bequemlichkeit zur Folge haben. Man erreicht ein bestimmtes Niveau und verharrt dort, ohne das Erreichte in Frage zu stellen; schließlich ist es unbequem, Gewohnheiten zu ändern. Aber entstanden sind die Bewegungen des Karate einzig und allein aus Situationen unausweichlicher Gefahr. Sie drücken den Willen aus, dieser Gefahr zu begegnen. Und um dies zu ermöglichen, müssen sie wirklich beherrscht werden. Die Bewegungen im *Kihon* – d. h., die wiederholte Ausführung der Grundtechniken – müssen demzufolge in diesem Sinne realistisch und glaubhaft sein und nicht unnötig ausgefeilt. Jede Bewegung muss die Folge einer geistigen Entscheidung sein. Diese führt dazu, dass das »Mus-

kelgedächtnis« aktiviert wird; Geist und Körper handeln spontan als Einheit. Diese antrainierte Körperreaktion ist alles andere als ein unbeherrschter Reflex. Genau im erforderlichen Moment muss die adäquate Reaktion des Körpers erfolgen, die durch die »richtige« Geisteshaltung ausgelöst wird.

Das *Kihon* verlangt demzufolge eine immerwährende Aufmerksamkeit, gleichgültig, ob jemand Anfänger, Fortgeschrittener oder gar schon Experte ist – Fortschritt ist auf jedem Niveau möglich. Mit jeder Wiederholung prägen sich die Techniken mehr und mehr in Körper und Geist ein, aber sobald die dauernde Aufmerksamkeit nachlässt oder gar vollkommen schwindet, lässt auch die Merkfähigkeit rasch nach.

Das Wesentliche beim *Kihon* lässt sich mit den folgenden Stichpunkten zusammenfassen: Respekt vor der Form der Ausführung, Konzentration, Präzision, Kontrolle, Wille nach Vervollkommnung, andauernde Geduld... Allesamt Konzepte, die nicht unbedingt dem herrschenden Zeitgeist entsprechen. In der heutigen Gesellschaft geht es fast immer nur darum, so rasch wie möglich die gewünschten Ergebnisse zu erreichen, am besten augenblicklich. Dennoch ist alle Mühe gerechtfertigt. Ein Baum, dessen Wurzeln gekappt werden, stirbt. Der erste Windstoß wird ihn umstürzen. Die Wurzeln einer jeden Kampfkunst sind die Grundtechniken. Damit ist alles gesagt.

Der berühmte General Qi Jiguang (1528-1588) schrieb in seiner Abhandlung über die »32 Formen des Boxens des Kaiser Song Taizu«<sup>3</sup>, die als Quelle aller Techniken des Zweikampfes gelten: »Die Effektivität muss in einer einzigen Bewegung liegen. Wer die Körperhaltung nicht richtig begreift, wird auch mit zehn Bewegungen ineffektiv sein.« Des weiteren erklärt er: »Kennt einer die abgebildeten Bewegungen, kann man ihn die acht Methoden lehren. Weiß einer um das Satteln, kann man ihn das Galoppieren lehren.« Dies bedeutet, dass man zuerst die Techniken der 32 Formen kennen und verinnerlichen muss, bevor man zum Verständnis der »acht Methoden« des Kampfes gelangen kann, ähnlich, wie dies beim Reiten der Fall ist. Erst muss man lernen, sein Pferd richtig zu satteln, dann kann man das Reiten (Galoppieren) lernen. Mit den Techniken des *Karate-dô kihon waza*, fernen Nachkommen dieser alten chinesischen Formen, ist

---

<sup>3</sup> Siehe Habersetzer, R.: Bubishi. An der Quelle des Karatedô. Chemnitz: Palisander Verlag. 3. Aufl. 2009.

es nicht anders. Sie helfen einem dabei, das Pferd zu satteln. Sie sind wie Tonleitern, die man lernen muss, um eines Tages echte Musik spielen zu können. Und eines Tages kann man dann endlich galoppieren, und das Musikspiel wird keine Kakophonie mehr sein. Jetzt wirkt das Karate nicht mehr unbeholfen. Man ist nach außen effektiv – im Kampf – und auch nach innen – hinsichtlich der Arbeit mit der inneren Energie und der Selbsterkenntnis. Ab einer gewissen Stufe des Fortschreitens, der Meisterschaft, gehen die äußere und die innere Effektivität Hand in Hand.

Doch selbst hier sollte Raum für gewisse Zweifel bleiben. Ein altes okinawanisches Sprichwort besagt: »Die *Kata* ist festgelegt, die Technik ist festgelegt, aber wenn man nicht weiß, wie man die Technik verändert, nutzt das alles nichts.« Und der berühmte Meister des Bogenschießens (*Kyūdō*) Anzawa Heijirō (1887-1970) sagte: »Wer sich vollkommen auf die Technik konzentriert, verliert den Weg.« Die Technik ist in der Kunst des *Karatedō* nicht alles. Man muss danach streben, sie perfekt zu beherrschen, aber eines Tages muss man sie dennoch hinter sich lassen. Dies gilt im übrigen für jede Kampfkunst: die höchste Effektivität, die wahre, kompromisslose, beruht auf der Einfachheit der Techniken, ihrer Reduzierung auf das Wesentliche. Ein alter Spruch aus den Kampfkünsten besagt: »Im Geist des Anfängers gibt es noch wenig Möglichkeiten. – Und im Geist des Experten gibt es *nur* noch wenige.« Diese Aussage ist eine wertvolle Entdeckung, zu der man nur auf dem Weg der Erfahrung gelangen kann, d. h., mit der Zeit.

Mit diesem Blick zum Horizont der Praxis des *Karatedō* sind auch die Grenzen dieses Buches erreicht... Der Weg (*Dō* bzw. *Michi*), auf den man sich begibt, wenn man zum ersten Mal einen weißen Gürtel über seinem *Keikogi* verknötet, ist ein langer. Wer unterwegs nicht anhält, dem verheißt dieser Weg unerwartete und großartige Entdeckungen, das ganze Leben lang.

Doch zunächst einmal kommt es darauf an, regelmäßig und bescheiden zu den Grundlagen, dem *Kihon*, zurückzukehren. – Ich wünsche jedem, der dieses Buch aufschlägt, große Beharrlichkeit beim Training und Vertrauen in den Erfolg.

Roland Habersetzer

9. Dan Karatedō (Japan), Hanshi

Tengu no michi no Sōke

(*Saint-Nabor, Herbst 2011*)

# Einleitung

Dieses Buch enthält die folgenden Abschnitte:

1. Die zehn Grundlagen, auf denen die Techniken und der Geist der Technik des Karate beruhen.
2. Alle Grundtechniken (*Kihon waza*), deren korrekte Vorführung bei der Prüfung zum 1. Dan verlangt wird. Korrekt bedeutet hierbei, sie müssen mit Kraft, Schnelligkeit, Präzision und Kontrolle ausgeführt werden. Darüber hinaus muss die Ausführung die Absicht, die hinter der Bewegung steht, erkennen lassen. Diese Techniken werden für die Stile Shôtôkan und Wadô-ryû dargestellt. Für jede Technik werden die wichtigsten Aspekte bei der Ausführung (die Grundsätze) erläutert. Deren (nachweisbare) Beherrschung ist unerlässlich.<sup>4</sup> Die *Kihon waza* werden in diesem Buch in alphabetischer Reihenfolge vorgestellt.<sup>5</sup>

Darüber hinaus werden einige Beispiele für die Kombination von Techniken dargestellt (*Renzoku waza*), entweder am Ort oder verbunden mit Ortsveränderungen. Die Vielfalt möglicher Kombinationen ist natürlich endlos. An dieser Stelle sei darauf verwiesen, dass eine solche Abfolge von Techniken nur dann ausgeführt werden kann, wenn man all ihre Bestandteile meistert. Eine Häufung selbst kleinerer Fehler wird immer nur zu einer wenig überzeugenden Leistung führen, was im übrigen durch den *Sensei* (Lehrer) oder die Prüfungsjury zu recht beanstandet werden wird.

Die Bewertung (Gürtelprüfung) berücksichtigt nicht nur die exakte Abfolge der Bewegungen bzw. die Präzision der ausgeführten Techniken, sondern beruht vor allem auch auf dem allgemeinen Eindruck von der freigesetzten Kraft, der Standsicherheit, dem Gleichgewicht, der Schnel-

---

<sup>4</sup> Die in diesem Buch vorgestellten Techniken entsprechen im übrigen zu 90 Prozent den Grundlagen im Kampf, wie sie im „Weg des Tengu“ (*Tengu no michi*) von Sôke Habersetzer gelehrt werden, insbesondere in dessen Komponente *Tengu ryû Karatedô*. Siehe Habersetzer, R.: Tengu, ma voie martiale: pour un art martial aux normes de notre temps. Paris: Editions Amphora 2007.

<sup>5</sup> Welche Techniken für welchen Gürtelgrad bei den Prüfungen verlangt werden, ist aus den jeweiligen Prüfungsordnungen der Verbände ersichtlich, die i. d. R. im Internet verfügbar sind.

ligkeit, der Explosivität (*Hakei*), dem *Kime*, der Synchronizität von Atmung und Technik, der Einheit von Wille und Aktion<sup>6</sup> und dem korrekten (realistischen) Rhythmus der ausgeführten Techniken. – Das Urteil hinsichtlich dieser Elemente wird um so strenger ausfallen, je höher der angestrebte Grad des Prüflings ist. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass die konkreten Anforderungen hinsichtlich der Gürtelprüfungen sich in den einzelnen Verbänden und Vereinen unterscheiden.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt demzufolge in der Geduld. Es ist von größter Wichtigkeit, regelmäßig zu den Grundlagen zurückzukehren.

3. Eine Einführung in die korrekte Anwendung der Grundtechniken beim Üben mit dem Partner, dem *Kumite*. Hierbei geht es um festgelegte Abfolgen von Angriff, Verteidigung und Gegenangriff.

Die Bewertung (Gürtelprüfung) beruht zum einen auf der Vielfalt und der Angemessenheit der eingesetzten Techniken, die nicht auf Schläge und Tritte (*Atemi*) beschränkt sind, sondern auch Griffe, Würfe, Hebel oder Würgetechniken umfassen. Zum anderen fließen die Geisteshaltung (*Zanshin*), die Koordinierung der eingesetzten Techniken, der Einsatz des Kampfschreis (*Kiai*), die Beherrschung des Abstands (*Maai*), das Timing und der Sinn für Strategie in die Bewertung ein. Wichtig ist auch, dass Uke auf die Angriffe Toris nicht immer auf ein und dieselbe Weise reagiert.

Der Krafteinsatz spielt für die Bewertung niemals eine entscheidende Rolle. Wesentlich wichtiger ist die Kontrolle der Techniken, das Stoppen des Stoßes kurz vor dem Auftreffen am Gegner (*Sundome*). In einem *Dōjō*, in dem der »Gegner« vor allem ein Partner ist, der es einem ermöglicht, sich weiterzuentwickeln, ist dies essentiell, und somit ist es auch ein entscheidendes Kriterium bei Gürtelprüfungen.

Der Karateka sollte sich dessen bewusst sein, dass er in der Lage sein muss, seinen Fortschritt sowohl bei der Vervollkommnung der Techniken als auch hinsichtlich des »Geistes der Techniken« deutlich zum Ausdruck zu bringen. Dies gilt für beide Trainings- und Prüfungsformen, *Kihon* und *Kumite*.

---

<sup>6</sup> D. h., die Einheit von Körper und Geist; es soll ein echtes kämpferisches *Ki* zum Ausdruck gebracht werden. – Anm. d. Autors.