



Was ist Kyokushinkai

Darf sich Kyokushinkai als traditionelles Karate bezeichnen?

Die Entstehungsgeschichte von Kyokushin Karate zeigt uns, dass dieses seine Wurzeln in diversen alten und traditionellen Karatestilen hat, welche wiederum auf noch älteren Kampfsystemen aus dem Asiatischen Raum beruhen. Zu grossen Teilen sind direkte Einflüsse aus dem Shotokan oder Goju-Ryu Karate, aber auch aus Judo und Chinesischem oder Koreanischem Kempo auszumachen. Kyokushinkai ist also eine Weiterentwicklung in der traditionellen Art des Karate. Dabei wurde Mitte des 20. Jahrhunderts als augenfälligste Neuerung eine sportliche Wettkampfform mit Fokus auf realistischem Kämpfen geprägt und verbreitet, um die Effektivität dieses Karatestils einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Viele werden beim Betrachten von Trainingslektionen in einem Sommercamp oder Dojo mit Erstaunen die grosse Ähnlichkeit mit anderen etablierten Karatestilen feststellen. Nebst der sportlichen Wettkampfform wird grosser Wert auf Kihon, Kata, Bunkai, Renraku, Ippon Kumite und Yakusoku Ippon Kumite gelegt. Dies alles hat eine gleich grosse Bedeutung im Kyokushinkai wie das Kumite.

Was macht Kyokushinkai so besonders?

Das Kämpfen mit Kontakt ist im Wesentlichen das einzige Element im Kyokushin, durch welches sich dieses Karate von den anderen grossen Karatestilen unterscheidet. In der Wettkampfform werden sämtliche – gemäss Reglement erlaubte – Techniken mit vollem Kontakt zum Gegner ausgeführt. Das Training im Kyokushin ist entsprechend darauf ausgelegt, die Karateka körperlich und mental bestens auf solche Situationen vorzubereiten. Genau dieses zielgerichtete, langfristig ausgelegte und auch harte Training ist es, was Kyokushin Karate so besonders macht.

Die hohen Anforderungen an die Karateka, sowie die für Aussenstehende zuweilen schwer nachvollziehbare Härte in realitätsnahen Vollkontaktkämpfen, haben in der Öffentlichkeit ein falsches Bild entstehen lassen. Es ist eine weit verbreitete Meinung, dass im Kyokushinkai lediglich sinnlos aufeinander oder auf Schlagpolster eingepregelt wird. Dem ist nicht so! Oft wird vergessen oder gar nicht daran gedacht, dass Erfolg im Kyokushin – genau wie in jedem anderen Karate – auf einer guten Technik beruht. Diese kann man sich bestimmt nicht nur mit dem Schlagpolstertraining aneignen, und Härte allein kompensiert auch keine schwache Technik.

Durch das disziplinierte Erlernen und das tausendfache Wiederholen der Basistechniken wird der Kämpfer systematisch an die Wettkampfform im Kyokushin heran geführt. Hier zeigen sich schon Durchhaltewille und Ehrgeiz sowie die Disziplin, die ein Kämpfer mitbringen muss. Der Wettkampf (Kumite) ist darauf ausgelegt, den Kampf so realistisch wie möglich zu gestalten. So muss man im richtigen Augenblick hart und effektiv zuschlagen, aber auch mit gegnerischen Attacken umgehen oder diese aushalten können.

Ein Karateka soll grundsätzlich gewohnt sein, hart zuzuschlagen. Im Ernstfall – sei dies nun ein Wettkampf oder gar eine Bedrohung auf der Strasse – haben wir keine Zeit, um theoretisch gelernte Bewegungen an die Situation anzupassen um sie damit am Gegner wirkungsvoll anwenden zu können. Die wichtigen Faktoren, die einen Kampf beeinflussen, wie z.B. Timing, Distanz, Härte, Stellung, Technik und Kampfgeist werden dem Schüler beigebracht, bis sie unbewusst und reflexartig ausgeführt werden können.

Die perfekte Technik ist das oberste Ziel. Wie erreiche ich dies?

1. Richtiger Stand
2. Gutes Gleichgewicht (nur mit richtigen Stand !)
3. Richtige Ausführung der Technik (nur mit gutem Gleichgewicht !)
4. Koordination (div. Techniken mit kontrolliertem Gleichgewicht)
5. Form (Stand , Gleichgewicht, Technik , Koordination)
6. Geschwindigkeit (Erhöhung des Rhythmus ohne jeglichen Formverlust)
7. Kraft (das Resultat von Punkt 1-6)
8. Reflex (das Resultat von Punkt 1-7)

Wie wird im Kyokushinkai trainiert?

Die einzig wirklich nachhaltigen Methoden, welche zur Beherrschung von oben genannten Faktoren führen, sind Kihon und Kata. Wenn man sich daraus eine solide Grundlage erarbeitet hat, sind Sandsack und Schlagpolster die ideale Weiterführung, um die nötige Kraft und Kondition für das Kumite auszubauen.

Es gibt daher verschiedene Arten des Trainings:

1. Grundsultraining (Kihon):

Hier wird dem Schüler die gesamte Vielfalt von Techniken beigebracht. Es gibt Faust- respektive Handschläge, Ellenbogenschläge, Armabwehrtechniken, sowie Bein- und Fußtritte in allen Variationen. Diese Techniken perfekt zu beherrschen ist ein wesentliches Ziel des Trainings. Dies ist ein sehr langer Prozess, der nicht von heute auf morgen zu bewerkstelligen ist.

2. Formen (Kata):

Kata ist ein vorgeschriebener Bewegungsablauf mit festgelegten Schritten und Schlägen respektive Beintechniken. Es verbindet so die im Kihon einzeln eintrainierten Techniken und Schritte zu einer sinnvollen Abfolge von Kampfkombinationen gegen einen imaginären Gegner. Hier muss der Schüler also in der Lage sein, die verschiedenen Elemente des Kihon in einem komplexen Schema zu verbinden. Es ist wie wenn ein Kind die Schrift lernt: Nachdem es das Schreiben der einzelnen Buchstaben beherrscht, kann es übergehen in die Schnürcenschrift und damit ganze Wörter und zusammenhängende Sätze bilden.

Zudem wird mit der Kata der mentale Aspekt des Wettkampftrainings abgedeckt. Hierbei werden Orientierung, Koordination, Kraft, Timing, Geschwindigkeit und Kondition trainiert.

Kata ist somit im Karate die Verbindung von Kihon und Kumite, quasi die Vorstufe zum letzten Ziel – der Fähigkeit, einen Kampf frei und individuell führen zu können.

3. Kampf (Kumite):

Hat sich der Schüler nun die Grundlagen mit Kihon und Kata angeeignet, kann er zunächst mit den Kampfformen „Non-Kontakt“ und später „Leichtkontakt“ beginnen. Hier wird besonders auf Präzision, Timing, Distanzgefühl und Geschwindigkeit Wert gelegt. Die Techniken werden ohne („Non-Kontakt“) oder nur mit leichtem Kontakt (max. 50 %, „Leichtkontakt“) ausgeführt, müssen aber umso mehr sehr präzise im Ziel sein.

Diese Kampfformen haben den Vorteil, dass sich der Schüler vollumfänglich – ohne Angst vor schweren Treffern – auf die saubere Ausführung der Techniken konzentrieren kann. Im Gegenzug muss er fähig sein, die von ihm ausgeführten Techniken jederzeit zu stoppen und zu kontrollieren. Hierbei geht es nicht darum, sein Gegenüber zu verletzen. Vielmehr es ist umso wichtiger, ihm seine Schwächen und Fehler darzulegen und so die Möglichkeit zu geben, sich selber zu verbessern.

Wer ein guter Leichtkontaktkämpfer ist, hat später einen grossen Vorteil im Kontaktkarate. Sein Timing und seine Geschwindigkeit werden ihm vom grossen Nutzen sein. Der Schüler muss sich im Kontaktkarate später nur noch die ausgeprägte Kondition und die gewisse Härte, die das Kyokushinkai ausmachen, aneignen. Die breite Basis an hochstehenden Techniken hat er sich bereits in der Leichtkontakt- oder schon früher in der Non-Kontakt-Form angeeignet.

Kyokushin Karate ist ein Weg der Selbstverteidigung, Disziplin, Höflichkeit, Etikette und auch Selbstbeherrschung. Wettkampfformen und Turniere sind dazu da, um den eigenen Fortschritt zu messen. Dort kann jeder Teilnehmende seine Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer mit anderen Teilnehmenden freiwillig vergleichen.

Obwohl dieser sportliche Aspekt von Aussen am ehesten wahrgenommen wird, widerspiegeln Turniere jedoch nicht die Grundphilosophie des Kyokushinkai und sind auch nicht das primäre Ziel eines Karateka. Das sieht man auch daran, dass sich nur ein kleiner Bruchteil dem Kumite an Meisterschaften widmet.

In Anbetracht dieser verschiedenen Aspekte darf sich das Kyokushinkai mit Recht als traditionelles Karate bezeichnen. Und stolz darauf sein, den Ruf als „härtester Karatestil der Welt“ zu haben.

OSU

Sensei Roland Juric, 3.Dan

Sensei Marcel Unterasinger, 3. Dan