

# Richtig fiese Kata-Anwendungen

Lehrgang mit Ian Abernethy am 15. und 16. November in Großbottwar

Mitte November fand zwischen Heilbronn und Stuttgart der mittlerweile dritte Lehrgang in Deutschland mit Ian Abernethy statt. Vielen ist er bisher nur von seinen Büchern und DVDs bekannt, nun konnten wir ihn auch live erleben.



Zwischen ersten Übungen, die uns auf die Nahkampfdistanz des realen Kampfes einstimmten, umriss Ian die Grundzüge seines Kata-Anwendungskonzeptes (Bunkai): Jede Katabewegung wurde entworfen um einen Kampf sofort zu beenden. Die Kata als Ganzes ist ein in sich geschlossenes Kampfsystem. Daher hat jede Bewegung in der Kata eine Bedeutung, keine Bewegung wird verschwendet. Auch eine Hikite-Bewegung wird z. B. benutzt um den Gegner in einen Gegenangriff hineinzuziehen. Das Prinzip der „vorhersehbaren Antwort“ wird ausgiebig genutzt. Daher finden Absprachen über den ersten Kontakt hinaus nicht statt, da das unrealistisch wäre. Aus der ersten Konfrontation heraus ergibt sich zwangsläufig der Rest, z. B. weil ein am Ellbogengelenk des Angreifers angesetzter Hebel den Angreifer in eine bestimmte Position hineinbringen muss. Richtungswechsel haben eine Bedeutung (jedoch nicht, dass der folgende Angriff aus dieser Richtung erfolgt, sondern dass der Verteidiger sich im Rahmen der Abwehr in diese Richtung bewegen muss- der Beginn der Heian-Kata erscheint so in ganz anderem Licht!).



Für Ian ist Karate eine „zivile Kampfkunst“. Anders als im Judo oder Ju-Jutsu, die vor allem auf dem Schlachtfeld gegen gepanzerte Soldaten anwendbar sein mussten (Würfe, Haltegriffe), war

im Karate immer die Verteidigung gegen gewalttätige, aber im Kampf untrainierte Angreifer wichtig. Die effektivste Art der Beendigung des Kampfes ist hier immer der Fauststoß (Zivilisten trugen keine Rüstung). Trotzdem enthielt das Karate Würfe, Hebel, Gelenkgriffe und Würgetechniken, da in einer realen Kampfsituation alle Kampfentfernungen und auch Bodenkampf vorkommen können. Der Kampf gegen einen trainierten anderen Karateka dagegen ist sehr unwahrscheinlich und hat daher in den Kata keinen Niederschlag gefunden. Also mussten wir Würfe üben. Ian zeigte uns alle neun von Funakoshi in seinem Buch „Karate-Do Kyohan“ beschriebenen Würfe, und die sechs gut anwendbaren übten wir bis zum Abwinken.

Kompliziert? Dank Ians Demonstrationen wurde das alles schnell allen begreiflich. Und wie wir schnell merkten, lässt es sich auch für „Abernethy-Anfänger“ schnell anwenden. Dabei sind die Anwendungen niemals spaßig (trotz des britischen Humors, mit dem uns Ian überschüttete), sondern sehr schmerzhaft bzw. führen zur Kampfunfähigkeit. Ian sieht hier immer die Vorbereitung auf den realen Kampf.

Neben einem Sammelsurium von Anwendungen aus unterschiedlichen Kata von Bassai Dai bis Gangaku/Chinto, ging Ian dann auf die Heian/Pinan Sandan komplett ein (Ian betreibt Wado-Ryu, daher die unterschiedlichen Bezeichnungen. Da er jedoch immer auch auf Stilrichtungsunterschiede und deren Bedeutung eingeht, haben auch Shotokan-Karateka keinen Nachteil). Aus einer Standard-Nahkampfposition heraus begannen wir mit einer „armbrechenden“ Abwehr, und lernten später, dass die 180°-Wendung nach dem ersten Kiai als gemeine Würgetechnik taugt! Zum Schluss hatten wir das ganze gemeine Anwendungskonzept dieser Kata geübt und schauten auf „unsere“ Heian Sandan zurück wie auf ein Schwarz-Weiß-Bild, das plötzlich farbig geworden ist. Auch dazu fiel Ian noch etwas ein. Kata seien wie Kochbücher. Man müsse mit Ihnen arbeiten, es stehe alles darin. Aber nur Kata? Ohne Bunkai? „Niemand isst Kochbücher!“

Ian gab auch viele Hinweise auf Trainingsmethoden. Kata-basiertes Sparring heizte uns ganz schön ein. Und gerade als wir dachten, dass das also der Weg ist Würfe und Hebel zu automatisieren, holte uns Ian wieder auf die Erde zurück: „Macht das nicht zu häufig. Genauso wie beim sportlichen Übungskampf gewöhnt Ihr Euch daran, dass Ihr nach einem eigenen Fehler und der Aktion des Gegners eine neue Chance erhaltet. Das Geschehen schwappt immer so hin und her. Die Realität ist anders. Ein einziger gewalttätiger Angriff soll alles sofort beenden. Alles dauert nur wenige Sekunden.“ Genauso seine Hinweise zum Makiwara-Training. Er liebe das Makiwara, aber leider bewege es sich nicht! Sandsäcke seien da besser („Every home should have one!“), aber auch diese schlugen nicht zurück. Daher sein Rat, immer das Partnertraining im Vordergrund zu halten.

Das schöne an diesem Lehrgang war, dass diese ungewohnte Anwendungswelt für uns „klassische Sport-Karateka“ doch recht einfach zu erlernen ist. So hatte jeder sein Erfolgsgefühl.



Am 27. und 28. Juni 2009 wird Ian wieder einen Lehrgang in Stuttgart leiten. Geben wir die Hoffnung nicht auf, dass er auch einmal nach Norddeutschland kommt.

Axel Jörg