

Jürgen Seidel - Kleine Hilfen

Nachdenkliche Betrachtungen

Bestimmt hat man dich schon gefragt, warum du ausgerechnet Karate machst. Fragt dich ein Mitschüler, wirst du nicht lange nach einer Antwort suchen. Bei Erwachsenen fällt dir weniger ein. Vielleicht sagst du, daß es dir einfach Spaß macht, daß dir die Clique gefällt.

Die etwas Älteren zählen noch ein paar nützliche Nebeneffekte auf - daß man kräftiger, schneller und gelenkiger wird, daß man lernt, sofort zu reagieren, daß man sich viel sicherer fühlt und sich nicht alles gefallen läßt. Das klingt vernünftig, und es sieht so aus, als hättest du dir ein sehr brauchbares Hobby ausgesucht.

Die Mitgliederentwicklung in einem Karate-Dojo stimmt jedoch ein wenig nachdenklich, denn viele hören nach ein bis zwei Jahren schon wieder auf. Es muß vermutlich ein Problem geben, das von den Schülern nicht erkannt und im Dojo verschwiegen wird.

Machen sich die Mitglieder falsche Vorstellungen? Erwarten sie zuviel, wurden sie getäuscht durch falsche Versprechungen?

Und wie ist es mit dir - bist du nicht selbst ein wenig unzufrieden, daß es nicht schneller vorangeht, daß du schon solange auf den nächsten Gürtel warten mußt?

Dabei gibst du dir so viel Mühe, kommst zum Unterricht, wenn die Freunde Fußball spielen oder ins Schwimmbad gehen. Bist eifrig dabei und gehorchst deinem Sensei mehr als deinem Klassenlehrer.

Warum wird der gute Wille so wenig anerkannt ?

Suche nach einer Antwort

Es gibt tatsächlich eine Antwort. Sie ist verblüffend einfach und absolut nicht theoretisch.. Du mußt lernen, aus dem Unterricht und aus dem Training größeren Nutzen zu ziehen, das dir Angebotene zu verarbeiten.

Gewiß kommst du regelmäßig und glaubst, alles ganz richtig zu machen.

Aber du bist viel zu unerfahren um zu erkennen, warum du falsch trainierst, warum du wertvolle Zeit durch Leerlauf verschwendest. Du mußt noch lernen, daß man durch bessere Konzentration viel mehr Nutzen aus dem Unterricht erzielen kann.

Ich kann dich trösten - ändern geht es ganz ähnlich, auch den Erwachsenen. So hat man auf Managerschulen herausgefunden, daß ein Großteil des

Lehrstoffes schon nach wenigen Wochen vergessen ist.

Je jünger der Schüler, desto länger dauert das Lernen, desto schwieriger wird es, sich über längere Zeit zu konzentrieren.

Erfahrene Lehrer wissen, daß ein Schüler nur einen Teil des Gezeigten und Erklärten sofort versteht. Sie legen deshalb das Hauptgewicht auf das Üben, das gründliche Wiederholen. Sicher wirst du zugeben, daß dieses Wiederholen das Erlernte festigt. Aber begeistern wird dich der Gedanke weniger. Statt hartem Training wünschst du dir lieber etwas Neues, etwas Interessantes. Sozusagen die Rosinen aus dem Kuchen. Doch leider gibt es für das Wiederholen keinen Ersatz. Finde dich damit ab, sieh es als notwendiges Übel.

Die äußere Form

In den Kampfkünsten nehmen äußere Form und Etikette einen wichtigen Platz ein. Tatsächlich sind sie der Schlüssel zum Verständnis des Budo. Wer sie mißachtet, verwechselt Kampfkunst mit Sport und versperrt sich den Zugang zum Karate-Do. Der Schüler erkennt nicht, daß die äußere Form das Training bestimmt.

Wer sich nicht in der Gewalt hat, keine Disziplin zeigt, sich gehen läßt und keinen Wert auf sein Auftreten legt, ist selten bereit, hart zu üben.

Der Schüler ist zu schwächlich, um Energie zu entwickeln, selbstbewußt zu sein, seine Leistungen zu steigern.

Er empfindet keinen Respekt vor seinen Ausbildern, mißachtet die Regeln der Höflichkeit, ist gleichgültig, wenn starke innere Anteilnahme nötig wäre.

Breitet sich diese Einstellung im Dojo aus, so zeigt sich nach kurze Zeit ein Haufen trainingsfauler Schwächlinge, die über das Stadium eines Anfängers nie hinauskommen werden. Man erkennt sie auf den ersten Blick. Sie nehmen sich Zeit; sei es bei der Aufstellung zum Gruß oder zur Grundschule. Das Grüßen ist gedankenlos, gleichgültig. Nachlässig und ohne besonderes Interesse folgen sie den Erklärungen. Man spürt den völligen Mangel an Lernbereitschaft und Konzentration. Die Gruppe ist unruhig, die Jüngerer zappeln herum, reden heimlich mit dem Nachbarn, stoßen sich gegenseitig, schauen nach der Uhr, gähnen ungeniert. Statt zum Ausbilder schauen sie zur Nachbargruppe.

Dieser Mangel, Karate ernst zu nehmen, überträgt sich auf den gesamten Übungsablauf. Es fehlt der Wille selbstbewußt und stolz zu sein, etwas leisten zu wollen, seine Schwächen zu unterdrücken.

Die Schüler beteiligen sich ohne innere Anteilnahme. Der Ausbilder fragt sich schließlich, ob sich sein Einsatz überhaupt lohnt.

Wäre der Ausbilder ein harter Typ, sähe es womöglich anders aus. So ist der

Karate-Unterricht im Fernen Osten alles andere als ein demokratisch-freundschaftliches Bemühen um seine Schüler. Schon bei Kleinigkeiten greifen die Ausbilder mit voller Härte durch. Das Training ist so hart, daß manche nicht durchhalten und nach kurzer Zeit aufhören. Zurück bleibt Elite - ganz harte, disziplinierte Karatekas, voller Respekt für ihren Sensei und striktem Beachten der Dojo-Regeln.

Jeder, der einmal in Japan trainiert hat, wird dies bestätigen. Die durchstandenen Härten bleiben unvergessen: der ewige Muskelkater, die zahlreichen blauen Flecken, die Prellungen, Verstauchungen, die aufgeplatzten Lippen, die vom harten Kontakt geschwollenen Unterarme. Dort wird kein Gentleman-Karate praktiziert sondern härteste Kampfkunst.

Vom Konzentrieren

Es nützt dir nur wenig, wenn du weißt, wie es sein sollte - du mußt es können. Können bedeutet jedoch aufreibendes und schweißtreibendes Üben. Die Übungspraxis beginnt schon im Unterricht. Und im Unterricht sollst du nicht nur lernen, was der Ausbilder unterrichtet - du mußt den Sinn des Ablaufs verstehen, die Kleinigkeiten beachten. Du möchtest doch gewiß, daß so viel wie möglich haften bleibt. Dazu gehört, scharf zu beobachten, zuzuhören, störende Gedanken auszuschalten, dich ganz auf das Lernen und Üben zu konzentrieren.

Damit du nachher sagen kannst " ich habe alles begriffen und war beim Üben voll bei der Sache " . Graue Theorie? Absolut nicht. Wie alles andere, so läßt sich auch das Konzentrieren erlernen.

Ein kleines Beispiel:

Wenn ich dir etwas Wichtiges sagen möchte, könntest du dich eine halbe Minute lang ganz scharf auf meine Worte einstellen ?

Kein Problem, wirst du sagen.

Jetzt erkläre ich dir eine Karate-Technik, die für dich neu ist. Mache sie vor, weise auf wichtige Punkte hin.

Du bist ganz dabei? Sehr gut.

Machen wir weiter. Ich versuche, dir eine Technik zu erläutern, die du schon lange kennst - ich habe nämlich festgestellt , daß du noch etliche Fehler machst, unsicher bist, den Zusammenhang nicht ganz begreifst.

Ich erkläre, lasse dich üben, erkläre von neuem.

Aber deine Gedanken wandern ab, die Konzentration läßt nach, dein Üben wird rein mechanisch. Innere Anteilnahme, Kampfgeist, Willenskraft, scharfes Mitdenken blättern ab. Alles, was ich jetzt sage , was du jetzt übst, geht nicht tief. Manche Worte kommen nicht mehr an, immer mehr

Voraussetzungen erfolgreichen Lernens gehen über Bord.
Erkennst du die Ursachen für den Mißerfolg?
Dabei kannst du das Konzentrieren erlernen. Versuche es!
Du beginnst mit 5 Minuten und steigert die Konzentration später um das Doppelte, das Dreifache, das Vierfache.
Je länger dein Wachzustand anhält, desto intensiver verläuft das Lernen.
Leider gehen die meisten viel zu leichtfertig mit ihrer Übungszeit um. Oft ist ihr Training reine Zeitverschwendung, weil es nichts bringt, weil die innere Bereitschaft eingeschlafen ist. Ich will dir ein Beispiel bringen, wie du beides üben kannst - die Technik und auch die Konzentration.

Du wählst den Schnappstoß, den Mae geri keage.
Versuche an nichts anderes zu denken, als den Fuß möglichst steil nach oben zu richten, das Knie dicht an die Brust zu ziehen, die Hüfte vorzuschieben.
Laß die andern neben dir gedankenlos trainieren, du hast dir eine Aufgabe gestellt und verbindest mit dem Fußstoß eine kleine aber sehr wichtige Übung.
Und jetzt überprüfe dich - wie lange kannst du die innere Spannung durchhalten ? Über 10 Fußstöße, vielleicht sogar über 20 ?
Lob dich ruhig selbst, wenn du mit dir zufrieden bist , du hast es dir verdient.
Mach solche Übungen möglichst oft. Dein Training wird viel bewußter, energischer, zielstrebig. Du erlernst das Geübte besser als die andern und schulst dein Konzentrationsvermögen.

Die Bedeutung des Unterrichts

Mach nicht den Fehler und denke, beim Unterricht könntest du abschalten, dich entspannen, besonders wenn etwas erklärt wird.
Nur selten werden im Unterricht theoretische Begriffe vermittelt - es ist vielmehr das Hinführen zum erfolgreichen Studium zu Formen, die du nachvollziehen muß.
Manche behaupten, sie hätten zwei volle Stunden gelernt: sie waren in Wirklichkeit nur zwei Stunden anwesend, und das besagt wenig.
Der Besuch des Unterrichts ist kein Freibrief für Erfolge. Karate-Grade erreichst du nicht durch fleißiges Kommen, sondern durch fleißiges Üben.
Stelle dir immer wieder die Frage: Wie kann ich aus dem Unterricht profitieren? Und nach jedem Unterricht solltest du dich fragen: War ich wirklich voll dabei, habe ich mitgearbeitet, hart trainiert, hat sich der Tag gelohnt?
Viele, die mit Karate aufgehört haben, wären noch dabei, wenn sie sich

angestrengt und Ziele gesetzt hätten.

Ein kleines Beispiel:

Im Unterricht soll der Gyaku zuki geübt werden. Zwei Jungen stehen nebeneinander und trainieren. Der eine ist nach 10 Minuten noch völlig frisch, denn er hat sich kaum angestrengt. Der andere hat sich mit ganzer Kraft eingesetzt, und sein Gi klebt am Körper.

Beide behaupten, sie hätten pausenlos geübt. Aber während der eine Junge nur zum Schein trainiert hat, übte der zweite die Technik, das richtige Atmen, den Hüfteinsatz, die Muskelspannung, das Kime.

Der Trainingsfaule kommt regelmäßig, ist gern dabei, gilt als freundlicher, netter Junge. Aber weiterkommen wird er leider nicht. Weder sein Stil, noch seine Leistungen werden sich ändern, er tritt auf der Stelle. Es würde sich nicht einmal etwas ändern, wenn er ein weiteres Mal in der Woche Unterricht hätte. Durch Leerlauf und gedankenloses Mitmachen wird er noch lange seinen jetzigen Gürtel tragen müssen - falls er sein Leistungstief nicht selbst begreift und sich ändert. Die Wartezeiten zwischen den Prüfungen sind nur ein Zeitbegriff. Es zählt die Leistung, und nicht die verträdelten Wochen und Monate. Deshalb mußt du dich immer fragen: hat sich mein Leistungsstand soweit verändert, daß ich den nächsten Kyugrad verdiene?

Erwarte auch keine Förderung, wenn dein Übungsverhalten zu oft bemängelt wird. Ein weiterer Fehler ist die Annahme, daß viel Wissen einen Schüler voranbringt. Es zählt nur die sehr aktive Praxis!

Zuviel des Guten

Karate ist vielseitig. Außer zahlreichen Angriffs- und Abwehrformen findest du Katas und eine große Palette von Kumite-Kombinationen. Hinzukommen die Aufwärmübungen, das Konditionstraining, das Üben an und mit Geräten. Nimmt man Hebel und Würfe hinzu, so kommst zu einem umfassendem Verteidigungssystem. Unterricht in Katsu, Atemtechniken, Befreiungsformen, Abwehren und Angriffe aus der Bodenlage, Gegenwürfe, Waffentechniken, Verteidigungsformen gegenüber Bewaffneten oder mehreren Angreifern machen Karate zu einer Kampfkunst mit immer neuen Perspektiven.

Hier unterscheidet sich Karate grundlegend von Sportdisziplinen. Um zum Beispiel für den Hochsprung zu üben, brauchst du lediglich einen Trainer. Ähnlich ist es beim 100 - Meterlauf, beim Schwimmen oder beim Weitsprung. Trotz intensiver Gymnastik und geschickten Übungsmethoden bleibt es ein leicht überschaubares Training. Mondo oder andere psychologische Unterweisungen werden kaum benötigt. Man braucht keinen Sensei, der

unterrichtet, erklärt und ganz andere Ziele im Auge hat als Wettkampferfolge.

Allerdings liegt im Karate eine Gefahr im Überangebot. Leicht entsteht der Wunsch, von allem etwas zu haben. "Öfter etwas Neues" ist eine verständliche Erwartung, aber der Wunsch macht dich sprunghaft und unzufrieden, denn du hast vermutlich weder die Zeit, noch die Ausdauer, sämtliche Teilaspekte zu erarbeiten. Hier zählt, weniger ist mehr'. Die Qualität ist wichtiger als die Quantität.

Meister Funakoshi ließ seiner Zeit seine Schüler ein ganzes Jahr hindurch an nur einer Kata üben.

Der Wert von Wiederholungen

Jedes Üben ist ein notwendiger und leider auch zeitraubender Vorgang. Selbst wenn du großes Talent hast und schneller begreifst als andere, bleibt das ständige Wiederholen unverzichtbar. Echtes Können verlangt Übung. Es geht ja nicht darum, daß eine Abwehr oder ein Angriff gut aussehen, sondern daß du eine optimale Wirkung erreichst.

Etwas richtig machen ohne lange zu überlegen, kannst du nicht auf Anhieb. Echtes Können verlangt Übung. Der Lernprozeß läßt sich nicht überspringen. Deshalb liegt zwischen den Gürtelprüfungen eine Wartezeit zum Studieren und Festigen aller bisher erlernten Formen. Ärgere dich also nicht, wenn dein Lehrer ständig wiederholen läßt. Versuche lieber deine, zahlreichen Fehler abzustellen, bekämpfe den gedankenlosen Leerlauf.

Dem Wiederholen dient der praktische Teil des Unterrichts, aber auch das freie Training und besonders das so wichtige Üben zu Hause.

Vielleicht brauchst du das Heimstudium, weil du nachholen oder schneller vorankommen möchtest. Die Häufigkeit und die Dauer des freien Trainings aber hängt davon ab, wie stark du dich zum Karate hingezogen fühlst.

Die Praxis

So wie man eine Kata mit wechselnden Schwerpunkten üben kann, lassen sich auch alle andere Bewegungen und Formen mit immer neuen Akzenten trainieren. Versuche, stets mitzudenken und dich dabei zu überprüfen. Schon bald wirst du den Leistungszuwachs spüren, denn du erlebst viel schneller einen Erfolg, wenn du dir über den Sinn jeder Bewegung im klaren bist. Nimm einmal an, du möchtest Uchi uke üben. Voraussetzung ist, daß du die Gesamtbewegung begriffen hast - das Ausholen mit beiden Armen, die

gleichzeitige Armführung, das gleichmäßige Drehen der Fäuste , die korrekte Endstellung.

Jetzt kannst du beim Üben nacheinander auf einige Punkte achten :

- den Blick nach vorn richten
- die Hüfte einsetzen
- Körperspannung und festen Stand anstreben
- den richtigen Zeitpunkt für das Anspannen und das Entspannen wählen
- überwachen, daß du möglichst viele Muskeln einsetzt
- dir deutlich eine echte Kampfhandlung vorstellen
- wechseln zwischen lockerer Ausführung und harter Ausführung mit vollem Kime
- üben des Uchi uke in allen dir bekannten Stellungen
- üben im Vor- und Zurückgehen
- üben im Stand mit scharfem Abdrehen

Lasse dir weitere Möglichkeiten einfallen und wechsele ständig die Schwerpunkte, zwinge dich zum Mitdenken, damit dein Training nie oberflächlich und seelenlos wird.

Verfalle nicht in die Trainingsformen von "Kader - Athleten" , die nach rein sportlichen Gesichtspunkten Karate betreiben und glauben, sie könnten mit Endlos- Wiederholungen Höchstleistungen erzielen.

Solche Übungsformen sind nicht nur dumm - sie verderben den Stil und nehmen keine Rücksicht darauf, falsche oder mangelhaft verstandene Techniken so zu verhärten, daß man sie kaum noch abstellen kann. Das falsch verstandene Konditionstraining wird zum sinnlosen Verschleißtraining.

Mit System weiterkommen

Es geht um das Verarbeiten des Gelernten und um Fehlerkorrekturen.

Das Prinzip ist einfach: Du besorgst dir ein kleines Heft und trägst kurze Bemerkungen ein - Fehler und Mängel, auf die du beim letzten Unterricht gestoßen bist oder auf die dich dein Ausbilder hingewiesen hat.

Nun gehst du daran, täglich ein paar Minuten das Größte abzustellen, du mußt also etwas üben, bei denen der Fehler auftritt. Wohl gemerkt - nur einen einzigen Fehler aussuchen! Das ist ganz wichtig.

Laß ihn eine Woche in deinem täglichen Übungsplan, und du wirst sehen, daß er schon bald nicht mehr vorkommt. Du hast ihn förmlich ausradiert.

Jetzt nimmst du dir den nächsten Fehler vor, und mit ihm machst du es ebenso. Rechne dir aus: in 6 Monaten kannst du auf diese Weise rund 25 Fehler abstellen. Dein Karate ist dann so gut geworden, daß es auch anderen

auffällt.

Vor allem hast du einen starken Auftrieb und, wie man es heute gern sagt, "ein total starkes Motiv". Es gibt deinem Training eine neue Note: Du setzt dir Ziele und verlegst dich darauf, laufend Fehler abzustellen. Vom Ausfeilen des Größten kommst du immer mehr zu Feinkorrekturen "für Könner".

Wie könnten die Eintragungen aussehen? Am besten kurz und einfach, etwa.

- nicht nach unten sehen
- Fußstellung in Kiba dachi besser beachten
- zurückgehenden Arm energisch spannen
- Katas nicht so hastig üben
- Handhaltung bei Shuto uke vor dem Spiegel überprüfen
- Ein- und Ausatmen besser kontrollieren

So oder ähnlich sollte es aussehen. Überlege nicht lange, sondern fang gleich damit an!

Zum Schluß noch ein kleiner Hinweis:

Der Lehrbrief enthält zu viele Einzelheiten und Überlegungen, um sie sofort zu begreifen. Gehe den Text einmal sorgfältig durch und streiche am Besten alles an, was dich interessiert. Markiere wichtige Stellen farbig, damit du sie besser wiederfindest. Benutze den Lehrbrief als Übungshilfe und stelle auch ruhig auch ein paar eigene Überlegungen an. Mache dir deine Spielregeln selbst.