

Fehler im Karate

Grundsätzliche Überlegungen

(Alfred Heubeck)

Nach der letzten Danprüfung wurde mir von einem höheren Dan-Prüfling die Frage gestellt, was eigentlich im SOK Karate ein Fehler wäre und was eine stilistische Abweichung. Da das eine zentrale Frage für alle Prüfer und Trainer darstellt, werde ich versuchen, hier wenigstens teilweise eine Antwort zu geben.

FEHLERARTEN

Grundsätzlich gibt es drei Arten von Fehlern:

1. Fehler, die die Gesundheit schädigen:
 - a. Fehler, die zu Sportschäden¹ führen
 - b. Fehler, die zu Sportverletzungen² führen
2. Fehler, die die Technik unwirksam machen
3. Fehler durch Bewegungen, die dem vom Stil oder der Schule vergebenen Bewegungsmustern widersprechen

Bei einer Analyse sind der Struktur des Karatetrainings entsprechend, die drei Themenbereiche

1. Grundschule
2. Kata und
3. Anwendung

zu unterscheiden.

Da das Themengebiet des Aufwärmtrainings und des „cool down“ in den Bereich der allgemeinen Trainingstheorie gehört, wird es hier in dieser Zusammenfassung nicht einbezogen.

GESUNDHEIT

Sportschäden

Für Sportschäden sind maßgeblich Fehler in der wiederholt falschen Bewegungskörperausführung verantwortlich. Damit ist vor allem eine falsche Bewegungskörperausführung in der Grundschule die Ursache. Da historisch die Grundschulbewegungen der Kata entnommen sind, ist eine getrennte Untersuchung des Kata-Trainings nicht nötig.

Um eine gewisse Überlegungsstruktur vorzugeben, genügt es, die Anatomie vorzugeben und die entsprechenden Bereiche genauer anzusehen. Da eine gute Aufwärmgymnastik alle unten genannten Körperstellen schützt, wird auf diese grundlegende Bedeutung nicht jedes Mal mehr hingewiesen.

1. Halswirbel
Durch die schnellen Bewegungen mit ihrem abrupten Beschleunigen und Abbremsen werden starke Kräfte auf den Kopf und damit auf den Hals und seine Muskulatur ausgeübt. Das kann die Halswirbelsäule schädigen und auch zu Kopfschmerzen nach dem Training führen.

¹ Sportschäden entstehen mit der Zeit durch ständige, sich wiederholende Fehlbelastung.

² Sportverletzungen entstehen durch einen Unfall mit akuter Überbelastung oder durch Gewalteinwirkung durch den Gegner.

Der typische Fehler besteht im Kopfnicken. Der Kopf sollte immer gerade gehalten werden und der Blick nach vorne gerichtet. Besonders häufig wird im Moment des Kime bei Fausstößen genickt, wenn zwar die Körpermuskeln angespannt werden, die Halsmuskulatur aber vergessen wird. Verstärkt kann das Kopfnicken werden, wenn eine schnelle Vorwärtsbewegung extrem abgebremst wird.

2. Schultergelenk

Das Schultergelenk gehört mit seinem komplizierten Aufbau und seiner maximalen Bewegungsamplitude zu den Gelenken, die auch ohne sportliche Belastung oft schwer geschädigt sind. (Siehe Bewegungsfähigkeit der Arme bei Seniorenkursen!) Karatetraining kann diesen Schäden im Schultergelenk entgegenwirken oder sie, im negativen Fall, verstärken. Hier gibt es zwei typische Fehler:

a) Das Hochheben der Schulter und



Beide Schultern sind sauber eingerastet.



Die linke Schulter ist leicht angehoben. (Blauer Pfeil)

b) Ein nach vorne Schieben der Schulter bei den Stoßtechniken.



Die Schulter ist nach vorne geschoben und der Oberkörper überdreht.

(Hinweis: Beim Boxen gibt es ein anderes Gesamtbewegungsmuster. Deshalb gelten die Überlegungen hier nicht.)



Der Oberkörper steht senkrecht zur Angriffsrichtung und die Schulter ist durch Brust- und Rückenmuskel fixiert.

Beide Fehler verursachen unkontrollierte Bewegungen, die Sehnen und Bänder und Gelenkkapsel schädigen können. Am Ende jeder Technik sollte die Schulter durch ihre umgebende Muskulatur, z.B. M. latissimus dorsi und Mm. pectoralis in der Grundhaltung kontrolliert sein.

3. Ellenbogengelenk

Zwei Ursachen für Schäden:

- Unsauberer, nicht gerader Zuki. Der Unterarm bleibt während des Stoßes nicht am Körper
- Bei Uraken-Uchi wird mit dem Gelenk gestoppt, also zu spät muskulär.³

³ Es ist praktisch unmöglich, die schnellen Karatetechniken auf kürzeste Distanz (Kime) nur mit den Muskeln zu stoppen. Wird ein

4. Lendenwirbelsäule

- a) Bei Zenkutsu-Dachi fordern manche Stile ein gestrecktes hinteres Bein und einen aufrechten Oberkörper. Das ist so exakt nicht für jeden Körperbau möglich. Hier ist oft ein individueller Kompromiss nötig, der möglicherweise in einem leicht gebeugten Bein, jedoch mit Spannung, besteht.



Aufrechte Haltung und ein gestrecktes hinteres Bein bewirken eine extreme und ungesunde Krümmung im Lendenwirbelbereich



Die Lendenwirbel werden durch einen nach vorne gebeugten Oberkörper entlastet. Die Rückenspannung geht verloren.



Das Kniegelenk ist leicht abgewinkelt, die Beinmuskeln angespannt. Der Knick ist individuell verschieden.



Test für Erwachsene Anfänger:
Um die individuell optimale Tiefe der Stellung zu ermitteln: Beide Hände an die Wand, hinterer Fuß am Boden, hinteres Bein gestreckt und der Oberkörper aufrecht.

Gelenk großflächig belastet, wie beim geraden Zuki, sind negative Folgen gering. Beim Uraken gibt es aber eine einseitige Belastung, die größer und damit folgenreicher ist.

- b) Bei seitlichen, hohen Fußstößen knickt die Hüfte weit ab, der Oberkörper bleibt jedoch möglichst senkrecht. Dadurch entsteht ein starker Knick im Bereich der Lendenwirbelsäule. Deshalb sollte (mit zunehmendem Alter) im Breitensport nur so hoch getreten werden, wie es ohne starkes Abknicken der Wirbelsäule möglich ist



Hier Becken und Wirbelsäule noch einmal deutlich zu erkennen.



Abbildung 1 Der Knick in der Wirbelsäule ist deutlich erkennbar

5. Hüftgelenk

Probleme im Hüftgelenk treten vor allem bei Fußtechniken auf.

- a) Mae-Geri:

Ein sauberer, gerade getretener Mae-Geri ist ziemlich unproblematisch.

- b) Ushiro Geri

Auch hier ist ein genau nach hinten gestoßener Fußstoß kein Problem. Vorsicht ist jedoch geboten, wenn der Fußstoß sehr hoch und fast seitlich endet. Hier können die gleichen Probleme wie bei den Yoko-Geri auftreten.

- c) Mawashi-Geri

Wird beim Mawashi-Geri die um 45° nach hinten abgedrehte Hüfte bis um 45° nach vorne gedreht, entstehen i.d.R. keine Probleme.

Beim Training taucht häufig eine Gefahr auf, dass nach dem Fußstoß wieder nach hinten abgesetzt wird. Um dabei Energie zu sparen, wird häufig dabei die Hüfte nicht weit genug nach vorne gedreht. Dann ist die Endstellung eine Belastung für die Hüfte und führt zu einer schlechten Ausführung des Geri. Der Fehler kann vermieden werden, wenn in der Regel nach dem Fußstoß nach vorne abgesetzt wird.

- d) Yoko-Geri

Die Beweglichkeit der Beine zur Seite wird von zwei Faktoren bestimmt:

- i. Dehnbarkeit von Muskeln und Bändern
- ii. Individuelle Anatomie des Hüftgelenks

Die Problematik der Dehnbarkeit überdeckt oft die Probleme mit dem Hüftgelenk. Individuell unterschiedlich muss ab einer gewissen Spreizung der Beine das Hüftgelenk nach hinten abknicken, bzw. der Oberkörper nach vorne. Dieser Punkt ist leicht zu ermitteln: Geht man mit aufrechtem Oberkörper langsam immer tiefer, kommt man an einem Punkt, an dem der Oberkörper intuitiv nach vorne abknickt. Dies ist der kritische Punkt.



Bis zu einen gewissen Punkt kann man
Im Seitspagat aufrecht immer tiefer
gehen.



Bei einer gewissen Tief kommt der Punkt, in dem
der Oberkörper plötzlich nach vorne kippt.

Erfolgt das nicht, kann das Hüftgelenk geschädigt werden. Durch sehr schnelle Bewegung beim Yoko-Geri-Keage und durch falsche Armhaltungen kann es sein, dass die entsprechende Ausweichbewegung für die Hüfte nicht mehr möglich ist und eine häufige Wiederholung hier



Durch den leicht abgedrehten Oberkörper
hat die Hüfte die Möglichkeit
einzuknicken.

zu Schäden führt. Beim Yoko-Geri-Kekomi kann das Problem auftreten, wenn der Fußstoß zu hoch mit extremen Hüfteinsatz erfolgt. Körpergefühl und eine sinnvolle Beschränkung auf das Mögliche können jedoch auch hier Schäden verhindern.



Mit dem Arm wird die Hüfte nach vorne
gedreht und kann nicht mehr einknicken.
Das nach unten zeigende Knie verstärkt
den Effekt.

6. Kniegelenk

- a) Mae-Geri-Ke-Age und Yoko-Geri-Ke-Age: Sauber schnappen und nicht mit dem Gelenk stoppen, sondern so weit wie möglich mit den Muskeln stoppen.
- b) Mae-Geri-Ke-Komi: Starke Spannung im Bein halten (am besten mit der Ferse treffen), um das Kniegelenk nicht auseinander zu ziehen.
- c) Yoko-Geri-Ke-Komi: Sauberes Auftreffen mit der Fußkante mit hochgezogenen Zehen und guter Beinspannung, um die Gelenke in der Endphase zu stabilisieren.
- d) Bei Zenkutsu-Dachi immer darauf achten, auf der Außenkante des Fußes zu stehen, damit durch die Außenspannung das Knie nicht nach innen einknicken kann.
- e) Bei allen Stellungen darauf achten, dass sich das Knie nur in der Richtung der Zehen beugt. Rotationen und Drehbewegungen im Knie selbst also vermeiden!
- f) Allgemein darauf achten, dass das Knie nicht nach innen abgeknickt wird. Das geschieht oft bei Spagat- Übungen und wird nicht bemerkt, da die Hüfte stärker schmerzt und den



Im Bild erkennbar die fehlende Außenspannung im Bein, erkennbar an den angehobenen Fußkanten und dem eingeknickten Kniegelenk.

Schmerz im Kniegelenk überdeckt. (Fußkanten nicht parallel, sondern Zehen nach außen verhindert das Problem.)



Die nach außen gedrehten Füße machen ein Knicken des Knies unmöglich.

Sportschäden in der Anwendung könnten, bei Verwendung von Faust- und Kopfschützern, durch wiederholte Treffen generiert werden. Das betrifft jedoch fast nur das moderne Wettkampftraining.

Sportverletzungen

1. Hand und Finger

Eine nicht geschlossene Faust führt bei Kontakt leicht zu Finger- und Mittelhandknochenbrüchen.

2. Kniegelenk

a) Bei allen Fußstößen das Standbein gebeugt halten. Die dadurch erzwungene Grundspannung verhindert ein unbeabsichtigtes Wegknicken des Knies.

b) Bei allen Fußstößen auf die korrekte Richtung des Standbeines achten, um ein Einknicken des Knies zu verhindern.

c) Bei Drehungen des Fußes darauf achten, dass der Fuß des Standbeins nicht blockiert ist. (Drehung auf der Ferse ist bei starker Belastung des Fußes und weichem Boden oft empfehlenswert.)

3. Trefferwirkung

a) Gesicht

b) Rippen

c) Nieren

d) Kyusho Punkte (Atemi Punkte)

Kontrollierte Bewegungen!

WIRKUNGSLOSE TECHNIKEN

1. Vorhersehbare Techniken durch falsche Bewegungsansätze („Telefonieren“)

2. Wirkungslose Technik durch falsche Ausführung

3. Ziel und Waffe passen nicht zusammen

Beim Üben mit Partner wird von Anfängern nur eine größere Zielregion anvisiert. Später sollte aber unbedingt ein bestimmter Punkt als Ziel ausgesucht werden. Dann muss individuell entschieden werden, mit welcher Technik und mit welcher Waffe dieses Ziel am besten getroffen werden kann. Als Trainer sollte man dem Schüler zu seiner optimalen Bewegung führen und diese dann beim Üben auch erlauben.

4. Themenübergreifende Fehler

a) Partnertraining allgemein

b) Selbstverteidigung

Da für SV und Bunkai zur SV kaum größere Unterschiede bestehen, werden die wichtigen Aspekte unten beim Bunkai besprochen.

c) Bunkai

a. Bunkai für Turniere oder Showvorführungen

Hier gibt es keine Regeln. Es muss im Wettkampf Punkte bringen und spektakulär ausschauen.

b. Bunkai zur Erklärung von Katasequenzen

Hier wird eine Anwendung in grundschulmäßiger Form gezeigt, die genau dem Kata-Ablauf entspricht.

c. Bunkai zur Selbstverteidigung

Das Thema reicht aus, um ein Buch zu füllen. Deshalb hier nur ein paar Stichpunkte.

- i. Idealerweise beginnt die Abwehr im Sinne der Deeskalation mit der Kontrolle des Gegners, der kurzen Kampfunfähigkeit und endet mit der absoluten Kampfunfähigkeit durch einen möglichen k.o.
- ii. Bei einer unübersichtlichen, lebensgefährlichen Situation gilt jedoch etwas, das Abernethy mit drei Worten zusammengefasst hat durch: „him down now!“ Also Konsequenz bis zum theoretischen k.o.

Typische Fehler, die hier auftauchen:

- 1) Am Ende des Beispiels ist der Partner nicht besiegt, entweder weil die Technik zu schwach ausgeführt wurde oder weil sie nicht dazu geeignet ist, den Kampf zu beenden.
- 2) Das Beispiel funktioniert nur, wenn der Partner mitspielt

Hier gibt es mehrere Fehlerquellen

- a) Der Angreifer bleibt nach Oi-Zuki stehen, bis die Abwehrsequenz zu Ende ist.
In der echten Situation gibt es keinen Angriff mit Oi-Zuki. Natürlich kann ein Oi-Zuki einen anderen Schlag simulieren. Aber kein Angreifer bleibt nach seinem Schlag ruhig stehen. Er bewegt sich oder schlägt sofort weiter.
- b) Angriffslinie und Folgetechniken
Funakoshi schreibt: „Es gibt keinen zweiten Angriff im Karate!“ Das heißt, bei einer guten Abwehr steht der Verteidiger so, dass er gut kontern kann, der Angreifer aber nicht. Das heißt, der Verteidiger steht in der Richtung auf den Angreifer zu, der Angreifer braucht erst eine Körperdrehung, um weiter angreifen zu können.



Obwohl diese Schrittrichtung bei der Abwehr viel geübt wird, ist sie ungünstig. Der Angreifer kann seinen Angriff direkt fortsetzen.

Auch sollte im Idealfall der Angreifer so kontrolliert sein, dass er nicht weiter angreifen kann, durch Hebel, Halten, Gleichgewichtbrechen.



Die Angriffslinie des Angreifers zeigt am Verteidiger vorbei, er kann ohne Körperdrehung kaum weiter angreifen, der Verteidiger aber direkt kontern.

STILSPEZIFISCHE FEHLER

Für praktisch alle etablierten Stile gilt, dass sie durchdacht sind und dass die oben aufgezählten Fehler bei sauberer Ausführung ihren Techniken vermieden werden. Für die Unterschiede zwischen den Stilen sind viele Faktoren verantwortlich. Einige sollen unten aufgezählt werden:

- Historisch bedingte Unterschiede
- Lagebedingte Unterschiede
 - Bodenbeschaffenheit⁴
 - Schloss, Hafenstadt, Fischerei (auf dem Wasser)
 - Gruppenzugehörigkeit (Leibwächter, Polizei, Lehrer)
- Zielgerichtete Schwerpunkte
 - Gesundheit
 - Selbstverteidigung
 - Polizeiaufgaben
 - Militärische Ziele

Die Liste lässt sich noch fortsetzen. Darauf soll aber hier verzichtet werden.

Der Shotokan-Stil, jetzt separat betrachtet, zeichnet sich meiner Meinung nach durch folgende Eigenschaften aus:

1. Shotokan ist ein Lernstil.
2. Die Bewegungen im Shotokan sind nach physikalischen Prinzipien optimiert.
3. Shotokan ist an konditionellen, gymnastischen und gesundheitlichen Prinzipien orientiert.
4. Aus historischen Gründen ist der Übergang zur Anwendung in SV und Bunkai verkümmert und muss sorgfältig neu wieder hergestellt werden.

Für die anderen Stile gilt, dass die stilspezifischen Ziele beachtet werden müssen.

ANWENDUNG UND PARTNERTRAINING

Für das Partnertraining gibt es viele Ziele:

Dazu gehören der Wettkampfsport, die Selbstverteidigung und der soziale Kontakt mit dem Partner.

Für den Wettkampfsport werden die Aufgaben durch die Wettkampfbestimmungen bestimmt.

Der soziale Kontakt mit dem Partner kann durch die Maxime „Respekt für den Gegenüber“ umrissen werden.

Schwer ist die Aufgabe der Selbstverteidigung zu definieren:

Hier spielen die Gruppenzugehörigkeit und die Aufgabenstellung eine große Rolle, die sich auch in den verschiedenen Stilen widerspiegeln. (Siehe oben).

Unabhängig davon, kann man sagen, dass kein Partnertraining imstande ist, alle Bedürfnisse zu befriedigen. Entscheidend ist, dass das Partnertraining ein bestimmtes Übungsziel besitzt und geeignet ist, es einzuüben.

⁴ Wer z.B. während der Corona - Pandemie auf einer Wiese trainiert hat, weiß, dass Schritte, Stellungen und Bewegungen anders ausgeführt werden müssen wie in der Halle, auch wenn die Grundbewegung gleichbleibt.

Die Aufgabe des Trainers ist, passende Formen des Übens zu finden und zu überwachen, dass die gestellten Aufgaben auch gelöst werden. Der Trainer muss auch die Grenzen und Schwächen der Trainingsform aufzeigen, um falsche Vorstellungen zu verhindern. Auch sollte auf entsprechende, weiterführende Übungen hingewiesen und es sollten weiterführende Ziele definiert werden.

Kurz gesagt, ein Partnertraining ist richtig, wenn es die gestellten Aufgaben löst, sonst ist es falsch. Ohne definierte Aufgabenstellung ist ein Partnertraining zumindest ineffektiv.

Die Konsequenzen aus diesen Überlegungen muss jeder Trainer und Prüfer selbst ziehen.

Für alle Stile jedoch gilt auch, dass hinter dem Training ein zweckfreies Streben nach einer perfekten Bewegung stehen sollte im Sinne einer Arbeit am eigenen Ich.

Inhalt

Fehlerarten.....	1
Gesundheit.....	1
Sportschäden	1
Sportverletzungen.....	7
Wirkungslose Techniken.....	7
Stilspezifische Fehler	9
Anwendung und Partnertraining.....	9