

Basiselemente des Jiyu-Ippon-Kumite

© Copyright Detlef Krüger 2017

Wichtige Aspekte zur Ausführung des Kumites als Grundlage für weiterführende Übungen bis hin zur freien Selbstverteidigung (= SV)

Der grundsätzliche Ablauf des J-I-K wird als bekannt vorausgesetzt, da der „halbfreie Einschrittkampf“ Bestandteil jeder Karateausbildung ist. Durch die Tatsache, dass dem Verteidiger (= V) die Angriffstechnik bekannt ist, bzw. sogar durch den Angreifer (= A) mitgeteilt wird, handelt es sich hier um eine nicht allzu hohe Stufe an der Schwelle (dem Übergang) von der grundschulmässigen zur freien Bewegung. Gerade hier muss aber angesetzt werden, wenn man nicht am Ziel (= Ermöglichung oder Befähigung der freien SV) „vorbeitrainieren“ will. Hier sind die Trainer gefordert, die entscheidenden Elemente zu erkennen und weiterzugeben. Der Schüler kann noch nicht die Übersicht haben. Er kann aber mit einem „Handlungskatalog“ (DOs und DON'Ts) einen Leitfaden erhalten.

Das zentrale Thema dieses Katalogs ist das Rollenverhalten der Trainingspartner. Wird die gegenseitige Hilfestellung durch Beachtung des Rollenverhaltens nicht gewährt, so hemmt das die Entwicklung und Entfaltung des Karatekas. In den folgenden Ausführungen werden immer wieder Bezüge zur freien SV hergestellt, um die einzelnen Aspekte logisch nachvollziehbar zu machen und ihre grundlegende Bedeutung zu erkennen. Dieses Erkennen der Bedeutung der Einzelaspekte kann somit zu einem Umdenken in Teilen des J-I-K führen. Meiner Meinung nach kann die Qualität dadurch entscheidend angehoben werden.

Erfahrungswerte aus unzähligen Lehrgängen zeigten immer wiederkehrende Denk- und Bewegungsmuster. Es handelt sich demzufolge also nicht um Einzelphänomene. Um Denkanstösse, vielleicht auch Bewegungsvorgaben anzuregen, habe ich einen 10-Punkte-Katalog für die (nach meiner Meinung optimierte?) Ausführung des J-I-K entwickelt. Ich hoffe, dass nicht nur die Teilnehmer in ihrem Voranschreiten, sondern auch die Übungsleiter und Trainer beim Anleiten der Gruppen davon profitieren können. Das Ziel ist die solide Grundlage für die freie Bewegung im Karate (unabhängig von den individuellen Zielen: z.B. freie Partnerübungen, Randori, Wettkampf, SV)

10-Punkte-Katalog im Jiyu-Ippon-Kumite, ©Detlef Krüger

1. **Kihon-Elemente** eliminieren – grundschulmässig ausgeführte Techniken und Elemente wirken sich störend auf das Ziel der freien Bewegung aus. Die freie Haltung sollte nach jeder Aktion sofort wieder eingenommen werden, um schnell wieder handlungsfähig zu sein. Das J-I-K ist der Übergang von Schüler-Mittel- zu Schüler-Oberstufe, also hemmen Kihon-Elemente diese Entwicklung, da sie aus einer untergeordneten Stufe kommen.

Hinweise für Trainer:

Folgende Punkte besonders beachten:

- Die TN sollen die Übung sofort in freier Haltung beginnen, nicht eine vorbereitende Grundschulbewegung machen
- Übertrieben langes Verharren in einer Technikendposition ist zu vermeiden
- Grundschulmässige Stände wieder zügig in den „Universalstand“ (Sochin dachi mit nicht so tiefem Schwerpunkt?)
- Wird eine Technik vom A in der Endposition gehalten, hat der V immer die gleiche (unnatürliche) V-Situation. Es entsteht möglicherweise eine „Scheinsicherheit“

- Wird eine Technik von V in der Endposition gehalten, ist der V in den nachfolgend beschriebenen V-Phasen nicht schnell genug handlungsfähig und hat somit Nachteile
2. **Sichtkontakt** immer aufrecht halten – Grundsätzlich ist der Sichtkontakt (= SK) (*fast*) immer möglich. Zudem ist er ein unverzichtbarer Bestandteil der SV (→ Reaktion). Fehlt der SK, ist eine angemessene Reaktion kaum noch möglich. Da aber der A agiert und der V reagiert, wird der SK oftmals von A unbewusst vernachlässigt. (...weil er als A agiert und den SK in dieser Form nicht zu jedem Zeitpunkt benötigt) Wenn beide Karateka also nicht den SK IMMER üben, obwohl sie es könnten, findet wahrscheinlich keine für die SV notwendige Automatisierung statt.

Hinweise für Trainer:

Der Sichtkontakt wird als wichtigstes Element herausgefiltert: Der Teilnehmer nimmt die Verteidigungsstellung ein, welche aus drei Elementen (Standesicherheit, Schutzhaltung der Arme und Sichtkontakt) besteht. Nacheinander soll er dann vor dem bevorstehenden Angriff auf ein Element verzichten. ALLE Teilnehmer wählen den Sichtkontakt, auf den sie auf keinen Fall verzichten wollen. Im zweiten Schritt stellt sich der TN in den Shizentai und darf nur Kopf und Augen bewegen, um den Partner, der in Kreisbahn um ihn herumgeht, zu beobachten. Ergebnis: Er kann den Partner immer (bis auf den kurzen Augenblick des Kopfwendens zur anderen Seite) wahrnehmen. Folglich kann, wenn auch noch Rumpf-, Hüft- und Beinbewegung eingesetzt werden, der Sichtkontakt immer aufrecht gehalten werden. Fazit: Das WICHTIGSTE Element kann IMMER geübt werden.

3. **Phasen** der Selbstverteidigung – Die Phasen der SV zu erkennen und zu üben, sollte ein zentrales Thema im J-I-K sein, denn wenn der Teilnehmer die Übersicht gewinnt, hat das sicherlich Auswirkungen auf die Qualität des Verteidigungsverhaltens. Die Phasen können zunächst separat geübt und gefestigt werden. Zudem können wichtige Automatismen durch häufiges, richtiges Üben angelegt werden. Sinnvolle Automatismen sorgen dafür, dass man sich in der Anwendungsebene mit dem Gegner (Partner) beschäftigen kann und nicht über die eigenen Bewegungen etc. nachdenken muss.

Die Phasen im Einzelnen:

- Phase 1: Verteidigungsstellung einnehmen
- Phase 2: Treffer vermeiden
- Phase 3: Gegner stoppen (hier: Konter ausführen)
- Phase 4: Entfernung aus dem Gefahrenbereich (Wirkungskreis von A)
- Phase 4 + 1: ggf. Ausrichtung (andere Position im Raum einnehmen)

Verteidigungsstellung einnehmen – Hat der V die Gelegenheit, bei einem bevorstehenden Angriff (oder einer wahrgenommenen Gefahrensituation in der SV), eine sichere Position (hier: V-Stellung) einzunehmen, dann wird er das i.d.R. tun. Diese besteht aus 3 Komponenten: 1. fester Stand, der Sicherheit gibt, 2. Schutzhaltung der Arme, um ggf. blocken oder schlagen zu können, 3. Sichtkontakt (s.o.). Mit einer soliden V-Stellung können die Erfolgschancen gesteigert werden.

Hinweise für Trainer:

Die Teilnehmer sollen ihre individuelle V-Stellung definieren und sie nach allen Aktionen wieder anstreben. Besonders nach einem ausgeführten Konter kann diese anders aussehen, als vom TN

vorab definiert. Der TN muss also seinen eigenen Vorgaben folgen.

Treffer vermeiden – Diese Phase ist die entscheidende, um eine SV-Situation möglichst unbeschadet zu überstehen. Sie wird häufig geübt und ist daher von den meisten TN im J-I-K gut entwickelt. Dennoch kann man diese Phase wesentlich variantenreicher gestalten. (siehe hierzu auch → Handlungsspielraum) Dazu ist es ratsam, das Ausweichen durch Drücken und Drehen in der Beinarbeit mit den Abwehrtechniken der Arme (Aussen- und Innenblocks) zu automatisieren. Über den Sinn des Automatisierens hatte ich schon gesprochen.

Gegner stoppen – Ebenfalls wichtige SV-Phase. Der Karateka übt, mit seinem Konter den Gegner von weiteren Aktionen abzuhalten (auch: → „kampfunfähig machen“). Man stellt sich vor, sich der Konfrontation nicht entziehen zu können. Hat der A erst einmal den Entschluss gefasst, anzugreifen, dann wird er sehr wahrscheinlich auch sein Ziel weiterverfolgen. Sprich: Er wird sich nach einem Angriff nicht freiwillig wieder zurückziehen. Das muss sich der V klarmachen. Der Konter soll vom V über Winkel und Distanz in das erkannte und angestrebte Ziel (Treffergebiet) gebracht werden.

Hinweise für Trainer:

Der Schüler sollte ständig seine Fähigkeit, das angestrebte Ziel zu treffen, auch überprüfen. Es genügt nicht, sich vorzumachen, dass es im Ernstfall gelingen wird. Vielmehr braucht man die immer wiederkehrende Rückmeldung (und somit Sicherheit), dass man in der Lage ist, zu erreichen, was man sich vornimmt. Also empfehle ich zunächst die Chudan-Konter, auch um eventuelle Hemmschwellen auszublenden. Mit ansteigender Sicherheit, werden die TN auch bei dem Erreichen anderer Trefferflächen (Schwachpunkten von A, wie z.B. Rücken, Hals etc.) sicherer. Es handelt sich daher auch hier um einen mittel- bis langfristigen Entwicklungsprozess, der einer fortwährenden Übung unterzogen werden muss.

Entfernung aus dem Gefahrenbereich (Wirkungskreis von A) – Dieses Verhalten sollte nach dem Bewusstmachen der „gefährlichen Nähe“ des A automatisiert werden. Sie unbewusst im Wirkungskreis des A aufzuhalten, birgt eine grosse Gefahr (→ erneute Aktion von A bei Nicht-Gelingen von Phase 3). Wenn V sich im Wirkungskreis von A aufhält, kann das nur bedeuten, dass eine Aktion von A erfolgen kann oder dass V sich mit einer oder mehrerer Aktionen in Phase 3 befindet. Ansonsten muss der Gefahrenbereich gemieden werden.

Hinweise für Trainer:

Der Übende könnte das Gefühl haben, dass die Situation nach dem Konter bereinigt ist. Das ist aber vielleicht ein Trugschluss. Er sollte vielmehr den Gedanken haben, dass er sein Ziel (→ Gegner stoppen) nicht erreicht hat. Es entsteht also ggf. eine ähnliche Situation wie zu Beginn des J-I-K. Somit darf die Aufmerksamkeit an dieser Stelle nicht nachlassen. Auch auf die vom TN selbst definierte V-Stellung an dieser Stelle ist zu achten.

Neue Positionierung im Raum – Diese Phase ist im Verhältnis zu den anderen nicht unbedingt notwendig, sollte aber möglichst geübt werden, da sie Bestandteil einer SV-Situation sein kann. In diesem Fall ist es von Vorteil, bei entsprechender Gelegenheit und unter Beobachtung des A und dessen Position, eine andere (günstigere) Position im Raum einzunehmen. Wird J-I-K so geübt, dass der A aus der entstehenden Konstellation nach Phase 4 den nächsten Angriff ausführt, entfällt Phase 5. Deswegen und weil eine Positionsänderung nicht unbedingt notwendig ist, nenne ich den Ablauf 4+1Phasen.

- 3.1 **Beeinflussung der jeweils folgenden Phase** – Sind die Phasen noch nicht so häufig geübt, können sie sich ungünstig beeinflussen und somit ineffektiv werden. Demzufolge sollte Schritt für Schritt geübt werden und die Geschwindigkeit erst nach Festigung der

Abläufe erhöht werden.

Hinweise für Trainer:

Phase	Beeinflussung der Folgephase
1 (V-Stellung)	Ggf. Einschränkung der Verteidigungsmöglichkeiten durch zu defensives Verhalten (schon die Gedanken an Rückwärtsbewegung beim Block)
2 (Blocken + Ausweichen)	Möglicherweise unbedachte Vorwärtsbewegung in Gefahrenrichtung beim Blocken (schon die Gedanken an Vorwärtsbewegung beim Konter)
3 (Konter)	Konter wird eventuell in der Rückwärtsbewegung aufgeführt. Ggf. wird das Ziel dann nicht erreicht oder die Technik ist ineffektiv (Schon die Gedanken an Rückzug nach Konter)
4 (Rückzug)	Der Rückzug erfolgt nicht auf dem schnellsten geraden Weg in Bezug auf den Konter, sondern in relativer (gefährlicher) Nähe. Im Extremfall richtet sich V „unnötigerweise“ direkt im Gefahrenbereich vor dem A aus. (Schon die Gedanken beim „Ausrichten“)
4+1 (neue Position)	Das erneute Einnehmen der V-Stellung sollte so trainiert werden, dass sie der Bewegung beim Ausrichten angepasst werden kann. Der Rechts- oder Linksauslage sollte eine untergeordnete Bedeutung beigemessen werden. (Gedanken nur an die eigene Position, ohne Berücksichtigung des Partners / Gegners)

4. **Rollenverhalten** – Dieses ist nach meiner Meinung der wichtigste Punkt des 10-PUNKTE-KATALOGs des J-I-K. Das Wahrnehmen der jeweiligen Rolle und das damit verbundene Verbleiben dieser trägt entscheidend zum Gelingen der Verteidigungsarbeit bei. Durch das konsequente Einhalten der Rollen (A und V) kann gegenseitige Hilfestellung geleistet werden. Durch die jahrelange Konditionierung auf V (→ „keinen Treffer zulassen“) und Automatisieren der entsprechenden Reaktionen, fällt es Teilnehmern oft schwer, sich willentlich über diese Automatismen hinwegzusetzen. Auf diese Weise verlässt dann A unbewusst seine Rolle während der Übung und dient dem V nicht mehr als Helfer, da er nicht mehr wie ein Angreifer agiert.

Diese Verhaltensmuster, die zunächst einem V zuzuordnen sind, sollen das verdeutlichen:

- Abwehren eines Schlages / Trittes (der A ist darauf zunächst nicht eingestellt)
- Passives Blockieren durch Übertriebenes Schliessen der Deckung (Auch hier ist der A zunächst nicht defensiv; dieses Verhalten resultiert aus → siehe Vorwissen)
- sofortiges Ausrichten nach einer Aktion

Zeigt A dieses Verhalten, so vermischt er die Rollen. V hat dadurch Nachteile beim Üben der Verteidigungsarbeit. Es fehlt an dieser Stelle dem A die Übersicht. Er soll durch seine Übersicht dem V **helfen!**

Hinweise für Trainer:

- Beim aktiven Blocken des Konters von V kann dieser nach Phase 2 nicht weiter üben; das ist auch der Fall, wenn sich A nach dem Angriff sofort zurückzieht (= unnatürliches

- Angreiferverhalten! Frage: zieht sich ein A nach einem Fehlversuch zurück?)
- Beim passiven Blockieren (= Deckung) verwehrt A dem V – meistens unbewusst – das Erreichen des Konterziels
- Beim sofortigen Ausrichten von A entstehen für V immer die gleichen (frontalen) Kontersituationen, muss also nicht ständig neue Situationen bearbeiten, Schwachpunkte finden etc.... (→ siehe auch Handlungsspektrum)

Die einfache Lösung für die Problematik des Einhaltens der Rolle ist, dem A vorzugeben, nach seinem Angriff 1 Sekunde in der erreichten Position in freier Haltung zu bleiben.

5. **Zielorientierung** – Dieses ist ein interessanter Punkt, der, wenn man sich ihn vergegenwärtigt, zeigt, wie viel Einfluss das Verhalten von A auf die gesamte Übung des J-I-K ausübt. Aus verschiedenen individuellen Gründen könnte der A nicht zielgerichtet arbeiten. So können Angriffe in Distanz und Krafrichtung am vorgegebenen Ziel (= Treffergebiet) vorbei geführt werden. (Bsp. Angesagter Jodan zuki wird zu kurz oder neben das Ziel geschlagen)
 Der A übt also, provokativ gesagt, das „**Nicht-Erreichen**“ des Ziels.
 Dieses Verhalten bewirkt bei V, dass dieser nach einiger Zeit erkennt, dass er auch ohne solide Verteidigungsarbeit eine Situation unbeschadet übersteht.
 Ebenfalls provokativ gesagt, übt V also das „**Nicht-Verteidigen-Müssen**“
 Der Grund der Übung des J-I-K und das Zusammenfinden von Trainingsgemeinschaften ist aber genau das Gegenteil: Ziele erreichen und Verteidigen üben!
 Man kann also feststellen, dass, wenn A sich seiner Verantwortung nicht bewusst ist und sein Ziel nicht erreichen will, beide (A und V) am gemeinsamen Zweck des Übens der Verteidigungsarbeit, vorbeitrainieren.

Hinweise für Trainer:

Der Übende muss auf die Wichtigkeit der Zielorientierung hingewiesen werden. Die Folgen sind, wie beschrieben, immens. In Kombination mit der einfachen Lösung der 1-sec.-Regel, dürfte der Punkt Zielorientierung entscheidend zur Qualitätssteigerung der (gemeinsamen) Übung beitragen. Somit ist **immer** darauf zu achten, dass der A seine Rolle beibehält

Die weiteren Aspekte tragen ebenfalls zur Qualitätssteigerung des J-I-K bei. Sobald die vorher beschriebenen Punkte verstanden, geübt und gefestigt wurden, kann man ergänzende Akzente setzen.

6. **Aufmerksamkeit** – während der gesamten Aktionen (= ein Durchlauf der Angriffstechniken: Jodan, Chudan,.....) sollte der V die Phasen nicht selbständig abbrechen. Obwohl es sich beim J-I-K um eine Aneinanderreihung von Einzeltechniken handelt, soll der V es als „Gesamt-Kampfgeschehen“ betrachten (für eine SV-Situation realistischer und wertvoller). Erst, wenn alle Techniken ausgeführt sind und die Übung vereinbarungsgemäß beendet wird, zieht sich der V in Bereitschaftsstellung zurück.
 Eigenmächtiges Abbrechen / Unterbrechen des Übungsflusses durch V könnte diesem eine Scheinsicherheit bei Verteidigungssituationen vermitteln („ich kann entscheiden, wann die Situation für mich „bereinigt“ ist“)
7. **Vorwissen** – Beide Akteure sollten versuchen, sich von Vorwissen freizumachen. Eine SV-Situation ist nicht planbar. Daher sollte versucht werden, immer nur die aktuelle (entstehende) Situation wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. In der vereinbarten Form des J-I-K wissen die TN einige Dinge voneinander. In der Grundform wird bspw. der Angriff von A sogar mitgeteilt. Werden die TN nicht in dieser Richtung sensibilisiert,

beziehen sie unbewusst die Informationen des anderen in das eigene Handeln ein.

Fragen:

- Kann der A in einer SV-Situation z.B wissen, in welcher Weise der V reagiert? Weiß er, ob, wohin und in welcher Weise V ausweicht?
- Umgekehrt: kann V z.B. Konterkombinationen planen („ein Konter wird das Ziel wohl erreichen“), weil er das Verhalten von A z.B. aus dem Dojotraining kennt? Aber in einer SV-Situation gibt es möglicherweise nur eine Chance. Also sollte V auch entsprechend üben. Erreicht sein Konter nicht sein Ziel, ist es eine viel wertvollere Übung, darauf zu reagieren und eine Folgeaktion auszuführen.

Hinweise für Trainer:

Alle Aspekte, die in taktische Bereiche gehen, setzen das Beherrschen der Anwendungsebene voraus. Daher sind einige Punkte, die die Qualität des J-I-K steigern, nicht ohne weiteres von jedem TN umzusetzen. Eine gute und fundierte Grundausbildung ist sehr hilfreich, um sich nicht mit den technischen Ausführungen beschäftigen zu müssen.

Das ist auch die Überleitung zum nächsten Punkt

8. **Handlungsspektrum und Variabilität** – sollte eine Situation innerhalb des J-I-K (hoffentlich immer und mit jedem Partner) gelingen, sollte man sich anderen Aufgaben zuwenden (bspw. Drehungen in der V-Arbeit forcieren / Beintechniken üben.....etc.) Ebenfalls ist ein ständiger Auslagewechsel von Vorteil. Erweitert man sein Handlungsspektrum, hat man zwei entscheidende Vorteile:
 - man ist besser in der Lage auf unterschiedliche Situationen reagieren zu können
 - man kann durch die erworbenen Variabilität taktische Erwägungen in sein Handeln einbeziehen.

Hinweise für Trainer:

Der Trainer sollte unterschiedliche Konstellationen / Situationen durch Vorgeben üben lassen. Im Fortgeschrittenstadium können solche Situationen entstehen und müssen nicht mehr vorgegeben werden.

Eine Möglichkeit ist das von mir entwickelte Auslagesystem. Durch die entsprechende Vorgabe und Übungsanweisung entstehen die jeweils unterschiedlichen Auslage-Konstellationen. Die Übenden kümmern sich jetzt nur noch um die eigentlichen Aktionen ohne auf die Auslagen achten zu müssen. Die Auslage-Konstellationen laufen quasi im „Hintergrund“ ab.

Wertvolle Erkenntnis der TN: Die Auslagen sind nicht vorrangig in der Verteidigungsarbeit und auch nicht voneinander abhängig!

9. **Störfaktoren** – Der TN sollte im fortgeschrittenen Stadium in der Lage sein, Störfaktoren auszublenden. Je besser diese Fähigkeit entwickelt ist, desto fokussierter kann er in der V-Arbeit agieren. Manchmal genügen kleine Anlässe (Schweisstropfen, Haare, Kleidung etc), um den V kurzzeitig vom Ziel abzubringen. Wenn es aber in einer V-Situation eine Sache nicht in ausreichendem Maße gibt, dann ist es sehr wahrscheinlich Zeit. Aber gerade die ist es, die Störfaktoren in Anspruch nehmen. Es ist also Zeit und Konzentration, die dem TN durch Störfaktoren genommen werden. In der SV-Situation ist beides sehr wertvoll. Also lohnt es sich, sich diesem Punkt zu widmen.
10. **Unwägbarkeiten** – und unvorhergesehene, überraschende Ereignisse sollten als Bereicherung der V-Arbeit angesehen werden. Gelingt es dem V, bei Eintreffen einer solchen Situation das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und weiter zu agieren, bis es

erreicht ist, so ist das eine ausgezeichnete Überprüfung des Leistungsstandes und somit der V-Fähigkeit. In einer V-Situation kann z.B. nach einem Ausrutscher nicht neu begonnen werden. In diesem Sinne sollte fortgeschritten geübt werden. Das schnelle Anpassen an wechselnde Situationen ist ein wesentliches Qualitätsmerkmal der V-Tätigkeit. Der Schüler sollte das also dankbar erkennen und annehmen. Wird z.B. der Ausrutscher des A als Schwachpunkt eines Angreifers in der SV-Situation wahrgenommen, löst sich der V von den J-I-K-Vorgaben. Die Entwicklung wird dadurch deutlich sichtbar. Das übergeordnete Ziel heißt nicht: „Wie habe ich es geschafft, eine Situation unbeschadet zu überstehen?“, sondern: „Habe ich es geschafft oder nicht?“
 Das WIE wird immer und immer wieder und hoffentlich auch in vielen Varianten geübt, aber am Ende zählt nur, ob man die Situation erfolgreich überstanden hat oder nicht.

Der Katalog in der Übersicht:

Kihon-Elemente
Sichtkontakt
Phasen der SV
Rollenverhalten
Zielorientierung
Aufmerksamkeit
Vorwissen
Handlungsspektrum
Störfaktoren
Unwägbarkeiten